



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO

**PRESENTACION DE PLATOS GOURMET DE
REGION COSTA, AMAZONIA, Y COCINA
INTERNACIONAL COLOMBIANA, PARA
EL EXAMEN PRACTICO DE GRADO**

CARRERA

TECNOLOGIA SUPERIOR EN GASTRONOMIA

**EXÁMEN DE GRADO O
FIN DE CARRERA**

TECNOLOGO SUPERIOR EN
GASTRONOMIA

AUTOR:

DIEGO RAFAEL ARMIJOS CUMBICUS

DOCENTE TUTOR:

REBECA DEL CISNE VIRE BUSTAMANTE

Loja, 00 de julio del 2024



BOLIVARIANO
INSTITUTO SUPERIOR
UNIVERSITARIO



INDICE

DECLARACION DEL PROFESOR GUIA	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN	VIII
1.1. TEMA	1
1.2. PROBLEMA.....	2
1.3. JUSTIFICACION	3
1.4. OBJETIVO GENERAL	5
1.4.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS	5
1.5. MARCO TEORICO.....	6
1.6. GASTRONOMIA ECUATORIANA IDENTIDAD CULTURAL.....	7
1.6.1. ECUADOR Y SUS REGIONES	7
1.6.1.1. REGION COSTA O LITORAL	8
1.6.1.2. REGION AMAZÓNICA O AMAZONIA	9
1.6.1.3. GASTRONOMIA COLOMBIANA	10
1.7. PREPARACIONES.....	11
1.7.1. ENTRADA (REGIÓN AMAZÓNICA O AMAZONIA).....	11
1.7.1.1. Ceviche de Tilapia	11
1.7.2. FUERTE (REGION COSTA).....	17
Encocado de Corvina.....	17
1.7.2.1. UTENSILIOS Y METODOS DE COCCION	18
1.7.2.2. PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL ENCOCADO DE CORVINA	19
1.7.2.3. ASPECTOS POSITIVOS.....	21
1.7.2.4. ASPECTOS NEGATIVOS	22
1.7.3. POSTRE (INTERNACIONAL DE COLOMBIA)	23
Arroz con leche.....	23



1.7.3.1. UTENSILIOS Y METODOS DE COCCION	24
1.7.3.2. PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL ARROZ CON LECHE	26
1.7.3.3. ASPECTOS POSITIVOS.....	27
1.7.3.4. ASPECTOS NEGATIVOS	28
1.8. MARCO METODOLOGICO	29
PREPARACIONES	30
1.8.1. CEVICHE DE TILAPIA	30
1.8.1.1. TÉCNICAS CULINARIAS.....	32
1.8.1.2. PRESENTACIÓN.....	33
1.8.1.3. EQUIPOS Y UTENSILIOS	33
1.8.2. ENCOCADO DE CORVINA	34
1.8.2.1. TÉCNICAS CULINARIAS.....	36
1.8.2.2. PRESENTACIÓN.....	38
1.8.2.3. EQUIPOS Y UTENSILIOS DISPENSABLES	38
1.8.3. ARROZ CON LECHE.....	39
1.8.3.1. TÉCNICAS CULINARIAS	41
1.8.3.1. PRESENTACION.....	42
1.8.3.2. UTENSILIOS Y EQUIPOS.....	42
1.9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
1.9.1. RECOMENDACIONES	43
1.10. BIBLIOGRAFIA	45

NUMERO DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Mapa del Ecuador	8
Ilustración 2 Ceviche de Tilapia	11
Ilustración 3 Nutrientes del Ceviche de tilapia	15



Ilustración 4 Encocado de Corvina	17
Ilustración 5 Nutrientes del Encocado de Corvina	21
Ilustración 6 Arroz con Leche	23
Ilustración 7 Nutrientes del Arroz con Leche	27
Ilustración 8 Emplatado del ceviche de Tilapia	33
Ilustración 9 Emplatado del encocado de Corvina	36
Ilustración 10 Plato de Barro	38
Ilustración 11 Taza de barro a emplatarse	42

NUMERO DE TABLAS

Tabla 1 Receta del Ceviche de Tilapia.....	31
Tabla 2 Receta del encocado de Corvina	35
Tabla 3 Receta de Arroz con leche	40



DECLARACION DEL PROFESOR GUIA

Declaro, Certifico que he supervisado el trabajo de titulación titulado " **“presentación de platos gourmet de región costa, amazonia, y cocina internacional colombiana, para el examen práctico de grado”**, realizado por el estudiante: **Diego Rafael Armijos Cumbicus**.

Durante este proceso, he evaluado críticamente, la metodología empleada, la recolección y análisis de datos, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido como la interpretación de resultados. Considero que este trabajo cumple con los estándares académicos requeridos por nuestra Institución.

Firmado,

Mgs Rebeca del Cisne Vire Bustamante
Email: r.vire@tbolivariano.edu.ec
Ci: 1103679278





DEDICATORIA

El presente proyecto es dedicado primero a Dios y a mi Padre que está en el cielo me encuentro aquí, al final de este largo camino, para expresarte mi más profundo agradecimiento. Aunque ya no estés físicamente a mi lado, sé que tu espíritu siempre me ha acompañado durante esta travesía académica. Tus enseñanzas, tu amor incondicional y tu apoyo inquebrantable han sido mi guía constante.

Desde el inicio de mi proyecto, supe que no sería una tarea fácil. Los desafíos se presentaron en cada paso del camino, pero tu recuerdo me dio la fuerza necesaria para seguir adelante. Cada vez que me sentía abrumado, recordaba tus palabras de aliento y tu sabiduría, las cuales se han convertido en una brújula que me ha guiado hacia la meta, cada logro alcanzado es un tributo a la educación y los valores que me inculcaste. Siempre estarás en mi corazón, y cada éxito que alcance será en parte gracias a ti.

Gracias por ser mi inspiración y mi héroe. Este trabajo está dedicado a ti con todo mi amor y gratitud.

Descansa en paz, querido padre.

El Autor
Diego Rafael Armijos Cumbicus

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por guiarme en el camino y fortalecerme espiritualmente para empezar un camino lleno de éxito.





Así, quiero agradecer a mi madre, a mi compañera de vida a mis abuelitos a sus abuelitos y a sus padres quiero mostrar mi gratitud a todas aquellas personas que estuvieron presentes en la realización de esta meta, de este sueño que es tan importante para mí, agradecer todas sus ayudas, sus palabras motivadoras, sus conocimientos, sus consejos y su dedicación.

Muestro mis más sinceros agradecimientos a mi tutor de proyecto, quien con su conocimiento y su guía fue una pieza clave para que pudiera desarrollar una clave de hechos que fueron imprescindibles para cada etapa de desarrollo del trabajo.

A mis compañeros, quienes a través de tiempo fuimos fortaleciendo una amistad y creando una familia, muchas gracias por toda su colaboración, por convivir todo este tiempo conmigo, por compartir experiencias, alegrías, frustraciones, llantos, tristezas, peleas, celebraciones y múltiples factores que ayudaron a que hoy seamos como una familia, por aportarme confianza y por crecer juntos en este proyecto, muchas gracias.

Por último, quiero agradecer a la base de todo, a mi familia, en especial a mis padres, que quienes con sus consejos fueron el motor de arranque y mi constante motivación, muchas gracias por su paciencia y comprensión, y sobre todo por su amor.

¡Muchas gracias por todo!

Autor

Diego Rafael Armijos Cumbicus



RESUMEN

Este proyecto de investigación se centra en explorar y comparar las tradiciones culinarias de dos regiones distintas: la Amazonía y la Costa Ecuatoriana, así como en la elaboración y presentación de un postre internacional representativo de Colombia. Se investigará la diversidad de ingredientes, técnicas culinarias y patrones culturales que caracterizan cada región, destacando sus influencias históricas, geográficas y ambientales.

En la primera parte del estudio, se analizarán los ingredientes autóctonos y las prácticas gastronómicas tradicionales de la Amazonía y la Costa Ecuatoriana. Se examinará cómo estos elementos contribuyen a la identidad culinaria de cada región y su impacto en la conservación de la biodiversidad.

En la segunda parte, se desarrollará un postre internacional que represente la creatividad y la diversidad de la repostería colombiana. Este postre no solo servirá como ejemplo de la influencia multicultural en la cocina colombiana, sino también como una oportunidad para explorar nuevas técnicas y sabores que puedan enriquecer la oferta gastronómica internacional.

El objetivo final del proyecto es promover el conocimiento y aprecio por la diversidad culinaria de estas regiones, ofreciendo una perspectiva integral que pueda inspirar a chefs, investigadores y entusiastas de la gastronomía a nivel nacional e internacional.





1.1. TEMA

**“PRESENTACION DE
PLATOS GOURMET DE
REGION COSTA, AMAZONIA,
Y COCINA INTERNACIONAL
COLOMBIANA, PARA EL
EXAMEN PRACTICO DE
GRADO”**



1.2. PROBLEMA

Uno de los principales desafíos enfrentados en este proyecto es la disponibilidad limitada de ingredientes autóctonos y técnicas culinarias tradicionales de la Amazonía y la Costa Ecuatoriana en contextos urbanos o fuera de sus áreas de origen. Esto puede dificultar la autenticidad y fidelidad en la preparación de platos representativos de estas regiones, comprometiendo la calidad y la experiencia gastronómica deseada.

Además, la adaptación de un postre internacional de Colombia para representar la diversidad y sofisticación de la repostería del país puede requerir ingredientes especializados que no siempre están fácilmente disponibles en mercados locales o internacionales. Esto podría limitar la capacidad de los chefs y cocineros para reproducir fielmente el sabor y la presentación de este postre fuera de Colombia, afectando su autenticidad y aceptación en un contexto global.

Otro desafío significativo puede ser la necesidad de integrar prácticas sostenibles en la obtención de ingredientes, especialmente aquellos que son considerados raros o están en riesgo debido a la deforestación, cambio climático u otras presiones ambientales. Esto no solo afecta la disponibilidad de ingredientes clave, sino también la preservación de la biodiversidad y el conocimiento tradicional asociado con la cocina de la Amazonía y la Costa Ecuatoriana.

En conjunto, abordar estos desafíos requerirá un enfoque multidisciplinario que combine investigación gastronómica, cultural y ambiental, además de colaboraciones efectivas con comunidades locales, proveedores y expertos en sostenibilidad.



1.3. JUSTIFICACION

La gastronomía es mucho más que una forma de alimentación; es un reflejo vivo de la historia, cultura y biodiversidad de un país o región. En el contexto específico de este proyecto, se propone explorar y celebrar las tradiciones culinarias de dos regiones distintas: la Amazonía y la Costa Ecuatoriana, así como la creación y promoción de un postre internacional que represente la riqueza y diversidad de la repostería colombiana.

Preservación de la Diversidad Cultural y Gastronómica la Amazonía y la Costa Ecuatoriana son regiones de Ecuador que albergan una biodiversidad extraordinaria tanto en flora como en fauna, lo que se refleja directamente en sus tradiciones culinarias. La cocina amazónica se caracteriza por el uso de ingredientes como la yuca, el plátano, pescados de río y frutas exóticas, mientras que la costa ecuatoriana se distingue por sus platos basados en mariscos, plátanos verdes y maní. Estas prácticas gastronómicas no solo son una expresión cultural, sino también un conocimiento ancestral que enfrenta amenazas debido a la pérdida de hábitats y la homogeneización alimentaria. Por lo tanto, documentar y promover estas tradiciones es crucial para su preservación y valorización.

Innovación y Creatividad en la Gastronomía la adaptación de un postre internacional representativo de Colombia no solo busca honrar la riqueza de la repostería colombiana, sino también explorar nuevas formas de integrar ingredientes y técnicas tradicionales en la gastronomía contemporánea. Esto fomenta la innovación y la creatividad culinaria, destacando la capacidad de la cocina colombiana para inspirar y enriquecer la oferta gastronómica global.

A través de este proyecto, se pretende educar a la comunidad local e internacional sobre la importancia de la diversidad biocultural y la relación entre la alimentación y el medio ambiente. La Amazonía y la Costa Ecuatoriana son ecosistemas críticos que enfrentan desafíos ambientales significativos, incluida la deforestación y el cambio climático. Promover prácticas gastronómicas sostenibles que respeten y conserven los recursos naturales es fundamental para garantizar la seguridad

W



alimentaria y la salud de estos ecosistemas, así como para involucrar a las comunidades locales en la gestión sostenible de sus recursos y la comercialización de un postre representativo de Colombia también tienen un impacto positivo en la economía local. Estas iniciativas pueden generar oportunidades para los productores locales, restauradores y empresarios del sector turístico, fortaleciendo la identidad cultural regional y atrayendo visitantes interesados en la autenticidad y singularidad de la oferta gastronómica.

Este proyecto no solo aspira a investigar y destacar la diversidad gastronómica de la Amazonía, la Costa Ecuatoriana y Colombia, sino también a contribuir significativamente a la conservación cultural, la educación ambiental y el desarrollo económico de las comunidades involucradas. Al integrar investigación académica con prácticas culinarias responsables y creativas, se busca inspirar un cambio positivo tanto en el ámbito local como global, promoviendo una apreciación más profunda y consciente de la interconexión entre la comida, la cultura y el medio ambiente.



1.4. OBJETIVO GENERAL

Investigar y promover la diversidad culinaria de la Amazonía y la Costa Ecuatoriana, como la cocina internacional de Colombia con el fin de preservar el patrimonio cultural, haciendo prácticas gastronómicas sostenibles que fomenten la conciencia sobre la importancia cultural, ambiental y económica de la gastronomía regional.

1.4.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Investigar y documentar técnicas culinarias e ingredientes tradicionales de la Amazonía y la Costa Ecuatoriana.
- ❖ Desarrollar un postre internacional que refleje la diversidad y sofisticación de la repostería colombiana, adaptándolo para contextos globales.
- ❖ Promover prácticas sostenibles y la conservación ambiental en la obtención de ingredientes, enfatizando la importancia de la biodiversidad y educando sobre la gastronomía regional.



1.5. MARCO TEORICO

A lo largo de la historia, el término «gastronomía» ha adquirido una serie de significados adicionales y ha sido utilizado de diferentes maneras. Algunos de los significados más comunes de la palabra «**gastronomía**» son:

El conjunto de técnicas, ingredientes y platillos de una región o cultura culinaria: La gastronomía francesa, por ejemplo, se refiere a las técnicas culinarias, ingredientes y platillos típicos de Francia.

La actividad de preparar y comer alimentos y bebidas de manera agradable y refinada: Algunas personas disfrutan de la gastronomía como una forma de ocio o como una manera de relajarse y disfrutar de la buena comida y el buen vino.

La ciencia que estudia el proceso de digestión de los alimentos y la influencia de éstos en la salud: La gastronomía también puede incluir el estudio de cómo los alimentos afectan al cuerpo humano y cómo la digestión de los mismos puede influir en la salud y el bienestar.

La relación entre la comida y la cultura: La gastronomía también puede incluir el estudio de cómo la comida es un reflejo de la cultura y las tradiciones de una sociedad, y cómo la comida puede utilizarse como medio para transmitir o preservar la identidad cultural.

Nuestro país se caracteriza por el privilegio, de contar con una gran cantidad de productos frescos sus 365 días de año, esto debido a nuestra cordillera de los andes, es uno de los factores que tiene una amplia influencia en las tradiciones y culturas de cada región de nuestro país.

Según el **(Ministerio de Turismo)** La gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas, así como la variedad de especias y productos que existen en el país. Además, la herencia tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra en la sazón y creatividad



constantemente renovada a través de las nuevas generaciones de cocineros y comensales. A esta combinación tan singular se la ha definido como Comida Criolla.

Este mestizaje de productos dio origen a nuestra cocina criolla, la cual es la que nos caracteriza como cultura y como país por ello la comida ecuatoriana. Las tradiciones son todas a aquellas acciones que nunca mueren, que dan originalidad a cada una de sus habilidades, por ello la **(Universidad Técnica de Ambato)** dice “la gastronomía es uno de los nuevos productos turísticos que ha ganado mayor dimensión en los últimos tiempos, así como ha llamado la atención por parte de la comunidad social”, de esta manera se puede interpretar que el turismo es amplio y está dividido en diversos segmentos de acuerdo a las expectativas, deseos y motivaciones que el turista desea desarrollar, de esta manera existe diferentes tipos de turismo que se encuentran en espera del turista como ejemplo se puede citar: el turismo cultural, comunitario, de naturaleza, de aventura y gastronómico.

1.6. GASTRONOMIA ECUATORIANA IDENTIDAD CULTURAL

Hoy en día se ha observado una gran cantidad de intentos por parte de cada uno de los habitantes y de las identidades turísticas del Ecuador para incrementar el turismo gastronómico en cada una de las regiones con la finalidad de potenciar el país como destino turístico siendo notable cada una de las características que nos definen como cultura por ello es de vital importancia que nuestros jóvenes sigan estas tradiciones otorgando la identidad cultural de nuestro país que da origen a cada una de las regiones y sus festividades por ello hemos de hablar de dos regiones del país de las cuatro que son de la región Costa y la región Amazónica o Amazonia.

1.6.1. ECUADOR Y SUS REGIONES

Para entender aún más de la gastronomía ecuatoriana es importante conocer primero cada uno de sus regiones del Ecuador cuenta según **(la Cancillería del Ecuador)** aproximadamente 17.268,000 habitantes en la región Ecuador es una nación



multiétnica y pluricultural división administrativa división política administrativa del país comprende la mayor a menor jerarquía provincial (24) cantones (221) y parroquias (1.499), que conforman así los diferentes niveles de organización

De esta manera conformando el país con cada una de las regiones las cuales tienen unas características únicas, cada una de ellas a nivel cultural y gastronómico esto se debe a la presencia de la cordillera de los Andes que forman limitaciones entre cada provincia y cantón

Ecuador se divide en cuatro regiones de las cuales tienen sus propias características que dan origen a cada una de las entidades de sus habitantes para las cuales nosotros hablaremos de dos de ellas



Ilustración 1 Mapa del Ecuador

1.6.1.1. REGION COSTA O LITORAL

Bosques, manglares, pintorescas villas de pescadores y hermosas playas conforman los más de 2 000 km que abarca la franja costera de Ecuador. Caracterizada por un clima cálido y húmedo con temperaturas que oscilan entre 25 y 31 grados Celsius (76 a 90 F). La estación lluviosa se extiende de diciembre a mayo. Es más cálida y





lógicamente lodosa. En cambio, la estación seca a pesar de ofrecer menor humedad, realmente no es tan “seca”. Cinco provincias conforman esta franja costera ecuatoriana forma siete de las 24 provincias. Existen otras provincias dentro de la región Costa pero que no tienen salida al mar, son las provincias de Santo Domingo de los Tsáchilas y Los Ríos.

La región costa ecuatoriana se extiende a lo largo del litoral del país, ofreciendo paisajes variados que van desde playas tropicales hasta extensas llanuras y estuarios. El clima es cálido y húmedo, influenciado por la corriente fría de Humboldt. Esta región es rica en biodiversidad marina y terrestre, con manglares que son hábitat de numerosas especies. Culturalmente diversa, la costa ecuatoriana combina influencias indígenas, españolas y africanas, manifestándose en su música, danza y gastronomía. Esta última destaca por platos como el ceviche, los encocados y los encebollados, reflejando la fusión de sabores locales e influencias históricas.

1.6.1.2. REGION AMAZÓNICA O AMAZONIA

Es una región geográfica del país sudamericano conformada por un área aproximada de 120 000 km² de la Amazonia. Comprende seis provincias Se extiende sobre un área de exuberante vegetación, propia de los bosques húmedo-tropicales, representa el 43% del territorio ecuatoriano. Sus límites están marcados por la cordillera de los Andes en la parte occidental de esta región, mientras que limita con Perú y Colombia en el límite meridional y oriental, respectivamente.

En la Gastronomía la conservación de sus saberes ancestrales, la gastronomía amazónica es una de las menos intervenidas de Latinoamérica. En sus destinos es posible encontrarse con exquisitas y exóticas preparaciones como los pinchos de gusanos (mayores), los destacados maitos de pescado o ricas bebidas como la chicha de chonta, yuca o guayusa.

Según el Mapa Gastronómica del país, en las provincias amazónicas se destacan otros platos como: casabe de yuca y sinchicara, en Sucumbíos; uchumanka y



jugo de cocona, en Orellana; maito de filete de pescado y té de guayusa, en Napo; maito de pescado y té de guayusa, en Pastaza; ayampaco y chuchuguaso, en Morona Santiago; y caldo de corroncho y licor siete pingas, en Zamora Chinchipe

1.6.1.3. GASTRONOMIA COLOMBIANA

Colombia es un país con una rica diversidad cultural y natural, reflejada en su gastronomía variada y única. Desde la época de la conquista, la interacción entre indígenas, españoles y africanos ha moldeado la identidad gastronómica colombiana, siendo una manifestación de su mestizaje cultural y étnico.

La gastronomía colombiana se caracteriza por una mezcla de ingredientes y técnicas culinarias regionales. Las principales etnias dejaron su huella en platos emblemáticos como la arepa y el sancocho, aunque cada región tiene sus propias especialidades como la bandeja paisa, el ajiaco santafereño y la lechona tolimense.

Los ingredientes principales incluyen tubérculos como la papa, la yuca y el ñame; carnes como res, pollo, cerdo y pescado; cereales como maíz y arroz; verduras y frutas tropicales como el aguacate, mango, maracuyá y guanábana. La biodiversidad colombiana proporciona una variedad excepcional de frutas exóticas y especies de peces, enriqueciendo aún más su cocina.

El clima diverso y la geografía favorable permiten una amplia gama de cultivos y productos, contribuyendo a la abundancia y calidad de la oferta gastronómica del país. La dieta colombiana no solo alimenta el cuerpo, sino que también cuenta historias de tradición, historia y comunidad, siendo un legado cultural valioso que continúa evolucionando y sorprendiendo a nivel nacional e internacional.

1.7. PREPARACIONES

Para el presente proyecto vamos a elaborar un menú, con tres tiempos de degustación, estos serán. Entrada fuerte y postre, con la finalidad de buscar el reconocimiento de nuestras culturas y conocer cada una de las técnicas a emplatar para el desarrollo de nuestro menú

1.7.1. ENTRADA (REGIÓN AMAZÓNICA O AMAZONIA)

1.7.1.1. Ceviche de Tilapia



Ilustración 2 Ceviche de Tilapia

Actualmente, no existe un registro histórico exacto sobre el origen del Ceviche. No obstante, se han ido sustentando diversas teorías que involucran el nombre, la geografía y distintas culturas donde la principal es la Mochica (ubicada en el norte del Perú).

La costumbre de preparar Ceviche comenzó en la época pre-incaica con la cultura Mochica quienes preparaban un plato en base a pescado fresco macerado con el jugo de una fruta cítrica llamada “tumbo” y hierbas de la zona.

Durante el imperio Incaico, la preparación del ceviche fue modificándose. En este punto de la historia, maceraban el pescado con la chica de jora; una bebida andina



considerada como sagrada en el imperio. También se usaba la sal y el ají en la preparación.

Tras la llegada de los españoles, se añaden dos ingredientes: la cebolla y el jugo de naranjas agrias. Asimismo, a mediados del siglo XX se reemplazan las naranjas agrias por el limón, dándole así ese sabor característico que tanto amas. El Ceviche es acompañado con otros complementos como camote, canchita serrana y choclo haciéndolo resaltar en la gastronomía peruana.

Por otro lado, algunos historiadores señalan que **la palabra “Ceviche” proviene del quechua “siwichi”** cuya traducción sería ‘pescado fresco o tierno’, creyéndose así que el origen de su nombre data de esa época.

También, se tiene registro de una de las primeras recetas; esta fue publicada exactamente en 1866 cuyo autor es **Manuel Atanasio Fuentes**.

Varios sucesos históricos como la conquista española y la llegada de inmigrantes asiáticos al país, han provocado que la receta original haya variado en algunos aspectos como la técnica de maceración.

Hoy, gracias a la herencia de nuestros ancestros y el intercambio cultural de diferentes civilizaciones, tenemos al Ceviche como nuestro plato bandera

En resumen, el ceviche de tilapia es una muestra de cómo la cocina latinoamericana ha evolucionado a lo largo de los siglos, incorporando nuevos ingredientes y técnicas mientras se mantiene fiel a la esencia fresca y ácida del ceviche tradicional. Es un plato que sigue siendo apreciado por su simplicidad, frescura y la habilidad de realzar los sabores naturales del pescado y los ingredientes frescos disponibles.



1.7.2. UTENSILIOS Y METODOS DE COCCION

Para preparar ceviche de tilapia, no se utiliza cocción en el sentido convencional de aplicar calor directo a los ingredientes. En cambio, se utiliza un método de "cocinado" en frío mediante la acidificación del pescado con jugo de limón o lima, lo cual es crucial para este plato típico de la cocina latinoamericana.

Utensilios Necesarios:

- ❖ **Recipiente de vidrio o cerámica:** Preferiblemente un recipiente hondo y amplio donde puedas marinar el pescado junto con los ingredientes adicionales.
- ❖ **Cuchillo afilado:** Para cortar la tilapia en trozos pequeños y también para cortar la cebolla, el tomate y el cilantro.
- ❖ **Tabla de cortar:** Para cortar y preparar los ingredientes de manera segura.
- ❖ **Exprimidor de limones o limas:** Para extraer el jugo de limón o lima fresco necesario para marinar el pescado.
- ❖ **Cucharas de madera o silicona:** Para mezclar suavemente los ingredientes del ceviche sin romper los trozos de pescado.
- ❖ **Refrigerador:** Es necesario para refrigerar el ceviche mientras marina y antes de servirlo, asegurando que se mantenga fresco.

Método De Preparación:

- ❖ **Preparación del pescado:** Corta la tilapia en trozos pequeños y uniformes. Colócalos en el recipiente de vidrio o cerámica.
- ❖ **Marinado:** Exprime suficiente jugo de limón o lima sobre el pescado para cubrirlo por completo. Asegúrate de que todos los trozos de pescado estén sumergidos en el jugo ácido. Esto permite "cocinar" el pescado en frío, cambiando su textura y sabor.
- ❖ **Preparación de vegetales:** Mientras el pescado se está marinando, corta la cebolla, el tomate y el cilantro según las indicaciones de la receta. Puedes agregar otros ingredientes como ají o chile si deseas.



- ❖ **Mezcla y refrigeración:** Después de marinar el pescado durante al menos 30 minutos en el refrigerador, agrega los vegetales picados y mezcla suavemente con una cuchara de madera o silicona. Ajusta la sazón con sal y pimienta al gusto.
- ❖ **Servir:** Sirve el ceviche de tilapia bien frío en platos individuales o en una fuente grande. Acompáñalo con rodajas de camote, maíz tostado o chips de plátano verde.

Consejos Adicionales:

- ❖ **Higiene:** Lava bien todos los utensilios y asegúrate de que el pescado y los vegetales estén frescos y limpios antes de preparar el ceviche.
- ❖ **Tiempo de marinado:** El tiempo de marinado puede variar según la receta y el grosor de los trozos de pescado. Es importante no dejar marinar el pescado por demasiado tiempo para evitar que se vuelva demasiado blando.
- ❖ **Consumo seguro:** El ceviche debe consumirse poco después de ser preparado y refrigerado para evitar riesgos de contaminación por bacterias.

Siguiendo estos pasos y utilizando los utensilios adecuados, podrás preparar un delicioso ceviche de tilapia que resalte los sabores frescos y naturales de los ingredientes.

1.7.3. PROPIEDADES NUTRICIONALES APORTA EL CEVICHE DE TILAPIA

El ceviche es un platillo delicioso y muy nutritivo, ya que sus ingredientes nos proporcionan grandes beneficios para nuestra salud.

El pescado blanco destaca por ser un alimento con una importante fuente de proteínas de buena calidad, vitaminas del complejo B, fósforo, calcio, hierro, yodo y cobre.

Todas las verduras utilizadas para preparar el ceviche son ricas en fibra.

Además, el jitomate es buena fuente de vitamina C, potasio, betacarotenos y licopeno.

El pepino es rico en vitaminas del complejo B, ácido fólico, vitamina C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc.

La cebolla contiene una buena cantidad de vitamina C, calcio, fósforo, oligoelementos y quercitina.

Todos estos nutrimentos aportan beneficios directos a la salud, ya sea en el sistema inmunológico, digestivo, cardiovascular, entre muchas otras funciones vitales.

Además, tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, con lo cual inhiben la oxidación en nuestras células, protegiéndolas de desarrollar enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Ante esta pandemia que estamos viviendo por el COVID-19 es muy importante el consumo de este tipo de platillos, ya que por un lado obtenemos beneficios para fortalecer nuestro sistema inmunológico, pero también para prevenir las enfermedades crónicas, las cuales incrementan el riesgo de complicaciones por el Covid-19.

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
233.24 kcal	6.9 g	41.74 g	3.78 g
Fibra	2.27 g	Ácidos Grasos Saturados	1.16 g
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1.01 g	Ácidos Grasos Polinsaturados	0.85 g
Colesterol	100.0 mg	Calcio	70.1 mg
Hierro	1.45 mg	Zinc	0.28 mg
Vitamina A	67.7 ug	Vitamina C	59.37 g
Ácido Fólico	25.52 ug	Sal (Sodio)	497.56 mg
Azúcares	4.46 g		

Ilustración 3 Nutrientes del Ceviche de tilapia



1.7.4. ASPECTOS POSITIVOS

- Alto contenido de proteínas (41.74 g): Ideal para la construcción y reparación de tejidos, así como para mantener una buena masa muscular.
- Bajo contenido de grasas (3.78 g): Con una baja cantidad de ácidos grasos saturados, lo que es beneficioso para la salud cardiovascular.
- Buena cantidad de fibra (2.27 g): Ayuda a la digestión y a mantener la salud intestinal.
- Contiene micronutrientes esenciales:
 - Calcio (70.1 mg): Importante para la salud ósea.
 - Hierro (1.45 mg): Necesario para la producción de hemoglobina.
 - Vitamina A (67.7 µg) y Vitamina C (59.37 g): Beneficiosas para la salud inmunológica y la piel.
 - Ácido Fólico (25.52 µg): Esencial para la síntesis de ADN y la reparación celular.

1.7.5. ASPECTOS NEGATIVOS

- Alto contenido de colesterol (100.0 mg): Puede ser perjudicial para personas con problemas cardiovasculares o colesterol alto.
- Alto contenido de sodio (497.56 mg): Puede contribuir a la hipertensión y retención de líquidos si se consume en exceso.
- Azúcares añadidos (4.46 g): Aunque no es extremadamente alto, es importante vigilar el consumo de azúcares añadidos para evitar problemas de salud como la diabetes.

1.7.2. FUERTE (REGION COSTA)

Encocado de Corvina



Ilustración 4 Encocado de Corvina

El origen de este popular plato se remonta a las recetas traídas desde África en la época colonial por los africanos que se asentaron en las costas de Esmeraldas. La base de esta gastronomía son los mariscos que se encuentran principalmente en la región costa del país, como en bosques, manglares y playas, donde se obtiene una variedad de productos del mar y la tierra como el banano, el coco y el camarón que se conjuga con las tradiciones culinarias para crear la más diversa gastronomía

El encocado es un plato suculento de la comida tradicional esmeraldeña preparado a base de leche de coco. Se puede hacer un encocado combinando mariscos y pescado a la vez; otra de las variedades puede ser con pollo y carne de monte como: guanta, venado, guacharaca, tatabra, perico ligero y sazonado con ajo, cebolla, chillangua y chirarán, estas últimas son hierbas aromáticas de la región.

En esta ocasión me enfocaré en un plato típico de Esmeraldas, el «encocado». Este plato es preparado por los afrodescendientes de la provincia verde con aliños como



cebolla, tomate, pimienta, leche de coco, algunos condimentos y pescado generalmente, pero se puede variar con cualquier otro marisco e incluso con carnes.

En esta receta se busca fusionar lo cítrico del limón, al aliñar el pescado, con el dulce de la leche de coco y el picante de la pimienta. Pero estos no son los únicos ingredientes que usan los esmeraldeños, porque para ellos es esencial usar especias como:

- chillangua
- comino
- orégano
- chirarán

1.7.2.1. UTENSILIOS Y METODOS DE COCCION

Para preparar el encocado de corvina, se utilizan diversos utensilios y métodos de cocción que permiten obtener el sabor y la textura característicos de este plato. Aquí te detallo los utensilios y los métodos de cocción más comunes:

Utensilios

❖ **Cazuela o sartén grande:**

Preferiblemente de material que distribuya bien el calor, como una cazuela de barro, sartén de hierro fundido o una olla de fondo grueso.

❖ **Cuchillo afilado:**

Para cortar los ingredientes como la corvina, cebolla, pimientos y otros vegetales.

❖ **Tabla de cortar:**

Para picar los ingredientes de manera segura y eficiente.

❖ **Rallador:**

Para rallar el coco si se está usando coco fresco para extraer la leche de coco.

❖ **Licuada o procesador de alimentos:**

Para preparar la leche de coco si se está usando coco fresco.



❖ **Cuchara de madera o espátula:**

Para remover los ingredientes mientras se cocinan.

❖ **Tazón grande:**

Para mezclar o marinar los ingredientes.

❖ **Taza medidora:**

Para medir los ingredientes líquidos como la leche de coco.

Métodos De Cocción

❖ **Sofrito:**

Se comienza preparando un sofrito con cebolla, pimientos, ajo y especias en aceite. Este proceso libera los sabores y aromas de los ingredientes base.

❖ **Cocción a fuego medio:**

Una vez hecho el sofrito, se añade la leche de coco y se deja cocinar a fuego medio. Este método permite que los sabores se mezclen y la salsa espese.

❖ **Simmering (cocción a fuego lento):**

La corvina se añade a la mezcla y se cocina a fuego lento para que absorba los sabores de la salsa sin deshacerse. Cocinar a fuego lento garantiza que el pescado se cocine uniformemente y permanezca jugoso.

❖ **Marinado:**

En algunas recetas, se marina la corvina con jugo de limón, sal y otras especias antes de cocinarla. Esto agrega un nivel extra de sabor al pescado.

1.7.2.2. PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL ENCOCADO DE CORVINA

Corvina: Es un pescado magro y una excelente fuente de proteínas de alta calidad, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos. Una porción de 100 gramos de corvina proporciona aproximadamente 19-22 gramos de proteína.

Contenido de Grasas Saludables:



Leche de coco: Aunque contiene grasas saturadas, estas son principalmente triglicéridos de cadena media (MCT), que el cuerpo puede metabolizar de manera más eficiente para obtener energía. Los MCT también pueden tener efectos positivos en la pérdida de peso y la salud metabólica.

Ácidos grasos omega-3: La corvina contiene ácidos grasos omega-3, que son beneficiosos para la salud cardiovascular y el funcionamiento cerebral.

Vitaminas y Minerales:

Vitaminas del grupo B: La corvina es rica en vitaminas del grupo B, especialmente B12 y niacina, que son importantes para el metabolismo energético y la función del sistema nervioso.

Selenio: Alto contenido de selenio, un mineral con propiedades antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño oxidativo.

Fósforo y magnesio: Importantes para la salud ósea y la función muscular.

Hierro: Contribuye a la formación de glóbulos rojos y al transporte de oxígeno en el cuerpo.

Antioxidantes:

Vegetales y especias: Ingredientes como cebolla, pimientos, ajo y cilantro aportan antioxidantes, que ayudan a combatir el daño celular y reducen la inflamación.

Fibra Dietética:

Vegetales: La inclusión de vegetales en el encocado aporta fibra dietética, que es beneficiosa para la salud digestiva y puede ayudar a mantener niveles saludables de colesterol y azúcar en la sangre.

Bajo en Carbohidratos:

El encocado de corvina es naturalmente bajo en carbohidratos, lo que lo hace adecuado para dietas bajas en carbohidratos.

Beneficios para la Salud

Salud cardiovascular: Los ácidos grasos omega-3 y los antioxidantes presentes en el plato ayudan a mejorar la salud del corazón y a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Función cerebral: Los ácidos grasos omega-3 y las vitaminas del grupo B apoyan la salud del cerebro y la función cognitiva.

Sistema inmunológico: Las vitaminas y minerales, junto con los antioxidantes de los vegetales, fortalecen el sistema inmunológico.

Control de peso: La combinación de proteínas de alta calidad y grasas saludables puede ayudar a mantener la saciedad y apoyar la pérdida de peso.

Salud digestiva: La fibra de los vegetales contribuye a una digestión saludable y puede prevenir problemas digestivos.

Nutriente	Cantidad por porción (200g)
Calorías	290 kcal
Proteínas	24 g
Grasas totales	20 g
- Grasas saturadas	12 g
- Grasas insaturadas	8 g
Carbohidratos	10 g
- Fibra	2 g
- Azúcares	4 g
Vitamina A	400 IU
Vitamina C	15 mg
Vitamina B12	2 µg
Calcio	50 mg
Hierro	1 mg
Magnesio	40 mg
Fósforo	150 mg
Potasio	400 mg
Selenio	30 µg

Ilustración 5 Nutrientes del Encocado de Corvina

1.7.2.3. ASPECTOS POSITIVOS

Alto en Proteínas:

24 g por porción (200 g)

Beneficio: Las proteínas son esenciales para la reparación y el crecimiento de tejidos, así como para el mantenimiento de una buena salud general.

Grasas Saludables:



8g de grasas insaturadas por porción Beneficio: Las grasas insaturadas son beneficiosas para la salud cardiovascular.

Vitaminas y Minerales Esenciales:

Vitamina A: 400 IU, importante para la visión y el sistema inmunológico.

Vitamina C: 15 mg, actúa como antioxidante y mejora la absorción de hierro.

Vitamina B12: 2 µg, esencial para la producción de glóbulos rojos y el funcionamiento del sistema nervioso.

Calcio: 50 mg, necesario para la salud ósea.

Hierro: 1 mg, crucial para la formación de glóbulos rojos.

Magnesio: 40 mg, importante para la función muscular y nerviosa.

Fósforo: 150 mg, esencial para la formación de huesos y dientes.

Potasio: 400 mg, ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y la función muscular.

Selenio: 30 µg, tiene propiedades antioxidantes.

Fibra:

8g por porción

Beneficio: La fibra es importante para la salud digestiva y puede ayudar a mantener niveles saludables de colesterol.

1.7.2.4. ASPECTOS NEGATIVOS

Alto en Grasas Saturadas:

12 por porción Desventaja: Un alto consumo de grasas saturadas puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Moderado en Calorías:

290 al por porción Desventaja: Si se consume en exceso, puede contribuir a un aumento de peso no deseado.

Azúcares:

4g por porción Desventaja: Aunque no es extremadamente alto, el consumo de azúcar añadido debe ser monitoreado en una dieta equilibrada.

1.7.3. POSTRE (INTERNACIONAL DE COLOMBIA)

Arroz con leche



Ilustración 6 Arroz con Leche

El arroz con leche llegó a Colombia con los colonizadores españoles. Durante la colonización española en el siglo XVI, los conquistadores trajeron consigo muchos alimentos y recetas europeas, incluido el arroz con leche. Los españoles, a su vez, habían adoptado y adaptado este plato de los árabes durante la ocupación musulmana de la Península Ibérica.

En Colombia, la receta del arroz con leche se adaptó utilizando ingredientes locales y métodos de cocción disponibles. La versión colombiana del arroz con leche incorpora ingredientes como canela, cáscara de limón y, en algunos casos, pasas, siguiendo la tradición española, pero con un toque local.

Los esclavos africanos traídos a Colombia durante el período colonial también influyeron en la cocina local. En África, se preparaban platos dulces a base de arroz y



leche, y estas tradiciones culinarias fueron adaptadas y mezcladas con las recetas europea la cocina afrocolombiana contribuyó a enriquecer el arroz con leche con sabores y técnicas únicas, incorporando especias y endulzantes naturales disponibles en la región.

Con el tiempo, los colombianos han hecho suyo el arroz con leche, adaptándolo a los ingredientes disponibles y a sus propios gustos. El uso de panela (un tipo de azúcar sin refinar), coco y otros productos locales ha dado lugar a variaciones únicas del plato.

El arroz con leche se ha convertido en un postre asociado a la tradición y la familia en Colombia. Es común en celebraciones familiares, festividades y ocasiones especiales. Su preparación a menudo implica la participación de varias generaciones, transmitiendo la receta de abuelos a nietos, siendo un testimonio de su popularidad y aceptación en la cultura colombiana.

1.7.3.1. UTENSILIOS Y METODOS DE COCCION

Preparar arroz con leche requiere de algunos utensilios básicos y de métodos de cocción específicos para lograr la textura y el sabor deseados. A continuación, se describen los utensilios comunes y los métodos de cocción para hacer un delicioso arroz con leche.

UTENSILIOS

❖ Olla de Fondo Grueso:

Se utiliza para evitar que el arroz se queme o se pegue durante la cocción lenta y prolongada. El fondo grueso ayuda a distribuir el calor de manera uniforme.

❖ Cuchara de Madera:

Ideal para remover el arroz y la leche sin dañar la superficie de la olla. Además, ayuda a evitar que el arroz se pegue al fondo.

❖ Taza Medidora:

Para medir con precisión los ingredientes como el arroz, la leche y el azúcar.



❖ **Colador:**

para lavar el arroz antes de cocinarlo y eliminar el exceso de almidón.

❖ **Rallador (opcional):**

Para rallar la cáscara de limón o naranja, si se usa en la receta.

❖ **Bolsas de Gasa o Infusores de Té (opcional):**

Si se desea agregar especias como canela en rama o clavos de olor sin que se mezclen con el arroz, se pueden colocar en una bolsa de gasa o infusor de té.

Métodos de Cocción

❖ **Preparación del Arroz:**

Lavado del Arroz: Enjuagar el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara.

Esto ayuda a eliminar el exceso de almidón y evita que el arroz quede demasiado pegajoso.

❖ **Cocción Inicial:**

Cocción en Agua: En algunas recetas, el arroz se cocina inicialmente en agua hasta que esté parcialmente cocido antes de agregar la leche. Esto ayuda a que el arroz absorba mejor los sabores de la leche y los demás ingredientes.

❖ **Cocción en Leche:**

Incorporación de la Leche: Se agrega la leche (puede ser entera, evaporada, condensada o una mezcla de ellas) al arroz cocido. La cantidad de leche varía según la receta y la consistencia deseada del postre.

Cocción a Fuego Lento: Cocinar a fuego lento, removiendo constantemente para evitar que el arroz se pegue o se queme. Este proceso puede llevar entre 45 minutos a 1 hora.

Añadir Azúcar y Especias: Una vez que el arroz esté casi cocido, se añade el azúcar y las especias como canela, clavos de olor, cáscara de limón o naranja. Se continúa cocinando y removiendo hasta que el arroz esté tierno y la mezcla haya espesado.

❖ **Textura y Consistencia:**



Controlar la Consistencia: Si el arroz con leche se vuelve demasiado espeso, se puede agregar un poco más de leche caliente para ajustar la consistencia. El postre debe ser cremoso y no demasiado seco.

❖ **Enfriado y Servicio:**

Reposo: Una vez cocido, se retira del fuego y se deja reposar unos minutos para que se asienten los sabores.

Servir: Se puede servir caliente o frío, según la preferencia. Si se sirve frío, es recomendable dejarlo enfriar a temperatura ambiente antes de refrigerarlo.

1.10.2.5. Consejos Adicionales

- ❖ **Remover Constantemente:** Es crucial remover constantemente para evitar que el arroz se pegue al fondo de la olla y para asegurar una cocción uniforme.
- ❖ **Control del Calor:** Mantener el fuego bajo durante toda la cocción para evitar que la leche hierva y se derrame, así como para evitar que el arroz se queme.
- ❖ **Personalización:** Se pueden agregar otros ingredientes como pasas, coco rallado, nuez moscada o almendras, según el gusto personal.

1.7.3.2. PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL ARROZ CON LECHE

Propiedades Nutricionales del Arroz con Leche (Resumen)

Ingredientes Principales:

- ❖ **Arroz:** Carbohidratos complejos, pequeñas cantidades de proteínas y fibra, vitaminas B, magnesio, fósforo.
- ❖ **Leche:** Proteínas de alta calidad, calcio, vitaminas A y D, grasas (según tipo de leche).
- ❖ **Azúcar:** Carbohidratos simples.
- ❖ **Espicias** (canela y vainilla): Antioxidantes, propiedades antiinflamatorias.

Valor Nutricional Aproximado (por 100g):

- Calorías: 130-150 kcal



- Carbohidratos: 25-30g
- Proteínas: 3-5g
- Grasas: 2-5g
- Fibra: 0.5-1g
- Azúcares: 15-20g

Beneficios:

- Buena fuente de energía
- Rico en calcio

Información nutricional

	por ración
Valor calórico	369 kcal 1.547 kJ
Grasas	9,3 g
– Grasas saturadas	4,8 g
– Grasas monoinsaturadas	2,6 g
– Grasas poliinsaturadas	1,1 g
Carbohidratos	63,0 g
– Azúcares	38,6 g
Proteínas	8,1 g
Fibra alimentaria	1,3 g
Colesterol	20,2 mg
Sodio	0,3 g
Agua	170,5 g

Ilustración 7 Nutrientes del Arroz con Leche

1.7.3.3. ASPECTOS POSITIVOS

Fuente de Energía:

El arroz con leche es rico en carbohidratos, lo que proporciona una fuente rápida de energía.

Beneficios Nutricionales:

Calcio: Gracias a la leche, ayuda a mantener la salud ósea.



Proteínas: La leche aporta proteínas de alta calidad que son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos.

Rico en Vitaminas:

Vitaminas A y D: La leche aporta estas vitaminas importantes para la visión, el sistema inmunológico y la salud ósea.

Sabor y Satisfacción:

Es un postre popular y reconfortante, que puede ser una forma agradable de satisfacer antojos dulces.

Personalizable:

Se puede ajustar la receta con ingredientes más saludables, como leches vegetales o edulcorantes naturales.

1.7.3.4. ASPECTOS NEGATIVOS

Alto en Azúcar:

La cantidad de azúcar añadido puede ser alta, lo que puede ser perjudicial para la salud si se consume en exceso.

Contenido de Grasa:

Dependiendo del tipo de leche utilizada, puede ser alto en grasas saturadas, especialmente si se usa leche entera.

Bajo en Fibra:

Comparado con otros alimentos, el arroz con leche tiene un bajo contenido de fibra, lo que puede no ser ideal para una dieta alta en fibra.

Intolerancia a la Lactosa:

No es adecuado para personas con intolerancia a la lactosa a menos que se utilicen alternativas sin lactosa.

Calorías:

Puede ser relativamente alto en calorías, lo que debe tenerse en cuenta si se está controlando la ingesta calórica.



Consejos para Hacerlo Más Saludable

- ❖ Usar edulcorantes naturales como la stevia en lugar de azúcar refinada.
- ❖ Optar por leche descremada o alternativas vegetales para reducir la grasa.
- ❖ Incorporar arroz integral para aumentar el contenido de fibra.
- ❖ Agregar frutas frescas en lugar de más azúcar para un toque natural de dulzura y nutrientes adicionales.

1.8. MARCO METODOLOGICO

Este proyecto enfrenta desafíos significativos relacionados con la disponibilidad de ingredientes autóctonos y técnicas culinarias tradicionales de la Amazonía y la Costa Ecuatoriana, especialmente en contextos urbanos. Además, adaptar un postre colombiano para el mercado internacional puede ser complejo debido a la dificultad en obtener ingredientes especializados, afectando la autenticidad del postre. También es crucial integrar prácticas sostenibles para preservar la biodiversidad y el conocimiento culinario tradicional, dado el riesgo de deforestación y cambio climático.

El proyecto busca preservar y promover la riqueza gastronómica de estas regiones mediante la documentación y valorización de sus tradiciones culinarias. Al mismo tiempo, pretende adaptar un postre colombiano para reflejar su sofisticación en un contexto global, fomentando la innovación culinaria. La iniciativa también tiene como objetivo educar sobre la importancia de la diversidad biocultural y la sostenibilidad ambiental, promoviendo prácticas que respeten los recursos naturales y beneficien a las comunidades locales. En última instancia, se busca contribuir al desarrollo económico, fortalecer la identidad cultural y atraer interés global hacia la gastronomía ecuatoriana y colombiana.



1.9. PREPARACIONES

Para el presente vamos a preparar un menú de tres tiempos de degustación, estos serán, entrada, fuerte y postre, con la finalidad de conocer las técnicas a emplear para el desarrollo de nuestro menú

1.9.1. CEVICHE DE TILAPIA

El ceviche de tilapia es una variante del ceviche tradicional que utiliza tilapia, un pescado de agua dulce con sabor suave y textura firme. En este plato, la tilapia se corta en cubos y se marina en jugo de limón o lima, lo que “cocina” el pescado con ácido.

Ingredientes adicionales suelen incluir cebolla roja, pimientos, cilantro fresco y ajíes o chiles para añadir sabor y frescura. A veces, también se agrega tomate picado. El ceviche se prepara mezclando el pescado marinado con los vegetales y se sirve frío, a menudo acompañado de aguacate, maíz tostado y chips de plátano o yuca.

Este plato es nutritivo debido a la alta cantidad de proteínas y bajo contenido de grasa de la tilapia. Además, es una opción fresca y ligera, ideal para climas cálidos. Su versatilidad permite ajustar el nivel de picante y personalizar los ingredientes según el gusto. Por ello en la siguiente receta reflejamos técnicas de preparación

Tabla 1 Recta del Ceviche de Tilapia

CEVICHE DE TILAPIA		
N° de Receta:		
Nombre de la receta:		Ceviche de Tilapia
Número de porciones:		4
Peso por porción:		15 gr
Fecha de elaboración:		
		
CANTIDAD	U. DE MEDIDA	INGREDIENTES
1	kg	Tilapia
15	gr	Sal
5	gr	Pimienta negra molida
500	ml	Limón
60	gr	Cilantro fresco
100	gr	Cebolla roja
100	gr	Tomate
70	gr	Pimiento amarillo
<p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un recipiente de vidrio o cerámica, coloca los cubos de tilapia y cúbrelos completamente con el jugo de limón. Esto comenzará el proceso de «cocina» del pescado en el ácido del limón. 2. Cubre el recipiente y refrigéralo durante al menos 30 minutos o hasta que el pescado tenga una apariencia cocida. 3. Seguidamente, picar finamente la cebolla roja, el jalapeño (opcional) y el culantro. Reserva algunos trozos de cilantro para decorar. 4. Una vez que el pescado esté listo, escurre el exceso de jugo de limón. 5. En un tazón grande, mezcla el pescado con los vegetales picados. Agrega sal y pimienta al gusto y revuelve suavemente para combinar todos los ingredientes. 6. 		
Observaciones:		



1.9.1.1. TÉCNICAS CULINARIAS

➤ **Preparación del pescado:**

Corta la tilapia en cubos pequeños y uniformes para asegurar una cocción uniforme en el ácido del limón.

➤ **Cocinado en ácido:**

Coloca los cubos de tilapia en un recipiente de vidrio o cerámica.

Cubre los cubos de pescado completamente con jugo de limón. Asegúrate de que todo el pescado esté sumergido en el jugo.

➤ **Marinado:**

Deja reposar el pescado en el jugo de limón durante al menos 30 minutos en el refrigerador. El ácido del limón cocinará ligeramente el pescado, haciéndolo seguro para el consumo.

➤ **Combinación de ingredientes:**

Después del tiempo de marinado, agrega la cebolla roja, el ají o chile picado, y el cilantro fresco picado al pescado. Mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.

➤ **Sazonado final:**

Añade sal y pimienta al gusto. Prueba y ajusta los sabores según tus preferencias.

➤ **Servir:**

Sirve el ceviche de tilapia frío. Puedes acompañarlo con rodajas de camote dulce, maíz tierno, yuca o chips de plátano.

1.9.1.2. PRESENTACIÓN

Para la presentación de nuestra entrada, vamos a realizar en coco por la mitad en un plato cubierto de hielo para no perder la frescura del ceviche adornado con hojas de menta.



Ilustración 8 Emplatado del ceviche de Tilapia

1.9.1.3. EQUIPOS Y UTENSILIOS

Para elaborar esta receta necesitamos de equipos que son indispensables los cuales son:

- Cuchillo afilado:
- Tablas de cortar:
- Recipiente de vidrio, cerámica o acero inoxidable:
- Colador o tamiz:
- Cucharas y espátulas:



- Rallador (opcional):
- Exprimidor de cítricos:
- Cucharón o cucharas de servir:
- Tazas medidoras y cucharas medidoras:
- Platos y tazones para servir
- Hielo o bandejas de hielo (opcional)

Estos son los elementos que se utilizarían para hacer la receta

1.9.2. ENCOCCADO DE CORVINA

Para nuestro plato fuerte se va a realizar un encocado de corvina como proteína principal acompañado de patacones, arroz y ensalada

ENCOCADO DE CORVINA

N° de Receta:		
Nombre de la receta:	Encocado de Corvina	
Número de porciones:	4	
Peso por porción:	15 gr	
Fecha de elaboración:		

CANTIDAD	U. DE MEDIDA	INGREDIENTES
1	kg	Filetes de pescado
50	gr	½ Cebolla perla
15	gr	2 ajos
50	ml	limón
30	ml	2 cucharadas Aceite achote
40	gr	½ Pimiento verde
40	gr	½ Pimiento rojo
8	gr	1 tallo de Culantro
250	ml	1 taza Leche de coco
10	gr	Comino
c/n	c/n	Sal y Comino al gusto

Preparación:

1. Salpimentar el pescado, marinar en limón una hora.
2. Asar en un sartén con poca grasa y reservar.
3. Rehogar en aceite achote cebolla, ajo y pimientos repicados. Agregar leche de coco y dejar hervir, poner el pescado y cocer a fuego bajo.
4. Rectificar y poner culantro.
5. Agregar los trozos de pescado, tapar parcialmente y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Espolvorear con el coco rallado y el cilantro.

Observaciones:

Tabla 2 Receta del encocado de Corvina



Ilustración 9 Emplatado del encocado de Corvina

1.9.2.1. TÉCNICAS CULINARIAS

Para la elaboración de este platillo vamos a implementar varias técnicas que brinde, las texturas que estamos buscando, y para resaltar su sabor son:

Marinado del pescado

Lava los filetes de corvina y sécalos bien. Puedes marinar los filetes con un poco de sal, pimienta y jugo de limón durante unos 15-20 minutos para agregar sabor y firmeza al pescado.

Sofrito:

En una sartén grande o en una olla, calienta aceite de achiote a fuego medio.

Agrega la cebolla picada, el pimiento y el ajo. Sofríe hasta que las verduras estén tiernas y fragantes.

Añade el tomate picado y continúa cocinando hasta que el tomate se haya descompuesto y forme una salsa espesa.

Cocción del pescado:

Añade los filetes de corvina al sofrito. Cocina durante unos minutos por cada lado hasta que el pescado comience a dorarse ligeramente.



Puedes agregar una pizca de comino y ají si deseas un toque de especias adicionales.

Añadir la leche de coco:

Vierte la leche de coco en la sartén, asegurándote de que los filetes estén bien cubiertos. Revuelve suavemente para combinar los ingredientes.

Cocción a fuego lento:

Reduce el fuego y deja que el encocado se cocine a fuego lento. Cocina hasta que la corvina esté completamente cocida y la salsa haya espesado ligeramente, aproximadamente 10-15 minutos. Remueve de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo.

Ajuste de sabores:

Prueba la salsa y ajusta la sal y la pimienta según sea necesario. Puedes agregar más leche de coco si prefieres una salsa más cremosa.

Añadir cilantro:

Justo antes de servir, espolvorea cilantro fresco picado sobre el encocado para agregar frescura y sabor.

Servir:

Sirve el encocado de corvina caliente, acompañado de arroz blanco y plátano maduro frito o yuca.

1.9.2.2. PRESENTACIÓN

Para presentar la armonía y la calidez demostrando la cultura de nuestro país vamos a poner en un plato blanco decorado de una ensalada acompañado de plátano frito.



Ilustración 10 Plato de Barro

1.9.2.3. EQUIPOS Y UTENSILIOS DISPENSABLES

- Sartén grande o cazuela
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Espátula de madera o silicona
- Olla grande (opcional)
- Rallador
- Exprimidor de cítricos
- Tazas y cucharas medidoras
- Cucharón
- Platos y utensilios para servir
- Tazas o vasos para medir líquidos

Estos los utensilios para su preparación



1.9.3. ARROZ CON LECHE

Colombia es un país con una rica diversidad cultural y natural, reflejada en su gastronomía variada y única. Desde la época de la conquista, la interacción entre indígenas, españoles y africanos ha moldeado la identidad gastronómica colombiana, siendo una manifestación de su mestizaje cultural y étnico.



ARROZ CON LECHE

N° de Receta:		
Nombre de la receta:	Arroz con leche	
Número de porciones:	4	
Peso por porción:	15 gr	
Fecha de elaboración:		

CANTIDA D	U. MEDIDA	DE INGREDIENTES
500	ml	2 tazas de agua
250	gr	1 taza de arroz
5	gr	1 astilla de canela
500	ml	2 tazas de leche (500 ml)
140	ml	1/2 taza de LECHE CONDENSADA LA LECHERA®
240	ml	1 taza de CREMA DE LECHE NESTLÉ®
30	gr	3 cucharadas de uvas pasas

Preparación:

1. En una olla a fuego bajo, pon a cocinar por 15 minutos el agua, la astilla de canela y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido.
2. Agrega la leche y con una cuchara revuelve constantemente.
3. Añade la LECHE CONDENSADA LA LECHERA® y sigue revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa.
4. Adiciona la CREMA DE LECHE NESTLÉ® y cocina sin dejar de revolver por 4 minutos más.
5. Por último, agrega las uvas pasas y revuelve para integrar todo. Apaga el fuego y retira la olla.
6. Esta es una receta que puedes servir fría o caliente. Vierte la mezcla en 8 porciones iguales y para decorar puedes espolvorear canela molida por encima.
7. ¡Hacer arroz con leche nunca había sido tan fácil!

Observaciones:

Tabla 3 Receta de Arroz con leche



1.9.3.1. TÉCNICAS CULINARIAS

Lavar el arroz:

Enjuaga el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara. Esto ayuda a eliminar el exceso de almidón y previene que el arroz quede demasiado pegajoso.

Cocción del arroz

Coloca el arroz en una olla con suficiente agua y una pizca de sal. Lleva a ebullición y cocina durante unos 5 minutos. Luego, escurre y enjuaga nuevamente con agua fría. Este paso ayuda a que los granos de arroz mantengan su forma durante la cocción.

Cocinar con leche

En una olla grande, combina la leche, el arroz escurrido, la rama de canela y la cáscara de limón o naranja. Lleva a ebullición a fuego medio, removiendo ocasionalmente para evitar que se pegue al fondo.

Cocción a fuego lento

Reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento, removiendo frecuentemente. Esto puede tomar entre 20 a 30 minutos, dependiendo de la variedad de arroz. Es importante no dejar de remover para evitar que el arroz se pegue y se queme.

Añadir el azúcar

Una vez que el arroz esté casi cocido y la mezcla haya espesado, añade el azúcar al gusto. Sigue cocinando a fuego lento, removiendo constantemente, hasta que el arroz esté completamente tierno y la mezcla haya alcanzado una consistencia cremosa.

Incorporar las pasas (opcional)

Si deseas, añade las pasas y cocina por unos minutos más hasta que estén bien hidratadas y suaves.

Enfriar y servir

Retira la olla del fuego y deja reposar el arroz con leche durante unos minutos. Puedes retirar las ramas de canela y las cáscaras de limón o naranja.

Deja enfriar a temperatura ambiente, luego refrigera hasta que esté bien frío.
Sirve el arroz con leche en tazones, espolvoreando un poco de canela molida por encima antes de servir.

1.9.3.1. PRESENTACION

Para servir este postre lo vamos a servir en un plato blanco acompañado de un caviar de dulce de frutos rojos la cual le dé una mentalidad más gourmet.



Ilustración 11 Taza de barro a emplatar

1.9.3.2. UTENSILIOS Y EQUIPOS

Para la elaboración d este postre se va a necesitar lo siguiente

- Olla grande de fondo grueso
- Cuchara de madera o espátula de silicona
- Tazas y cucharas medidoras
- Colador fino
- Bowl grande
- Cucharón
- Pelador o rallador de cítricos
- Tazones o copas de servir



- Rama de canela y cuchillo

Estos son los equipos necesarios.

1.10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con el presente proyecto podemos concluir, que el Ecuador se encuentra lleno de riquezas culturales, que hoy en día forman parte de las distintas identidades de cada provincia del Ecuador por eso podemos decir

- ❖ Diversidad Gastronómica la cocina colombiana, especialmente de la región Costa y la Amazonía, es rica y variada. Cada región ofrece ingredientes únicos y técnicas culinarias tradicionales que reflejan la diversidad cultural y biológica del país.
- ❖ La exploración de ingredientes autóctonos, como pescados y mariscos frescos en la Costa y frutos exóticos de la Amazonía, ha permitido destacar la autenticidad y riqueza de la gastronomía local.
- ❖ La incorporación de técnicas y recetas de la cocina internacional ha enriquecido la gastronomía colombiana, ofreciendo una fusión de sabores que atrae tanto a locales como a turistas.
- ❖ La preparación y promoción de platos tradicionales fomenta la valorización y preservación de las culturas y tradiciones culinarias locales, fortaleciendo la identidad cultural de las regiones.
- ❖ El proyecto tiene un potencial significativo para impulsar la economía local mediante la promoción del turismo gastronómico y el apoyo a productores locales de ingredientes.

1.9.1. RECOMENDACIONES

- ❖ Implementar programas de formación y capacitación para chefs y cocineros locales en técnicas culinarias modernas y tradicionales para mejorar la calidad y presentación de los platos.



- ❖ Fomentar el uso de ingredientes autóctonos y productos locales en la gastronomía cotidiana y en restaurantes para apoyar la economía local y preservar la biodiversidad.
- ❖ Animar a los chefs a experimentar con fusiones y presentaciones innovadoras, combinando elementos tradicionales con técnicas modernas para atraer a un público más amplio.
- ❖ Crear un archivo de recetas y técnicas culinarias tradicionales, así como de nuevas creaciones, para preservar el conocimiento gastronómico y compartirlo a través de medios digitales y publicaciones impresas.
- ❖ Organizar festivales y eventos gastronómicos que celebren la cocina de la región Costa, la Amazonía y la influencia internacional, atrayendo turistas y promocionando la diversidad culinaria.
- ❖ Desarrollar estrategias de marketing para promocionar los platos y productos regionales tanto a nivel nacional como internacional, utilizando plataformas digitales y redes sociales.

Implementando estas recomendaciones, se puede potenciar el desarrollo y reconocimiento de la gastronomía de la región Costa, la Amazonía y la cocina internacional colombiana, promoviendo una mayor apreciación y disfrute de la riqueza culinaria del país



1.11. BIBLIOGRAFIA

- ❖ <https://amazoniaexplorer.com/gastronomia-y-productos-locales/como-es-la-gastronomia-de-los-amazonicos>
- ❖ <https://www.eloriente.com/articulo/cuales-son-los-platos-tipicos-de-la-amazonia-ecuatoriana/36951>
- ❖ <https://beachlifeecuador.com/platos-tipicos-costa-ecuador/>
- ❖ <https://ken-foods.com/en/los-postres-de-colombia-son-contundentes-ricos-y-muy-variados/>
- ❖ <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>
- ❖ <http://936199711537537738.weebly.com/colombia.html>
- ❖ <https://sites.google.com/view/cocina-ecuatoriana/historia-del-ceviche-ecuatoriano>
- ❖ <https://www.freskibo.es/propiedades-de-la-corrina/>
- ❖ <https://www.recetasnestle.com.co/recetas/arroz-con-leche>
- ❖ <https://www.aulafacil.com/cursos/postres/reposteria-andaluza/arroz-con-leche-ingredientes-y-utensilios-15193>
- ❖ <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169611/nutrients>
- ❖ <https://estudiarcocina.com/historia-de-la-gastronomia/cual-es-el-origen-de-la-palabra-gastronomia/>