



INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO
VICENTE LEÓN

Guía

general de estudio
de la asignatura

COCINA ECUATORIANA

Xavier Alejandro Silva Viteri



Carrera de Tecnología Superior en Gastronomía
Asignatura: Cocina Ecuatoriana
GAS11-2P3
Segundo Nivel



INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO
VICENTE LEÓN

Belisario Quevedo #501 / Latacunga – Cotopaxi
Campus Matriz

COCINA ECUATORIANA

Autor: Xavier Alejandro Silva Viteri

MSc. Ángel Velásquez Cajas Editor

Directorio editorial institucional

Mg. Omar Sánchez Andrade Rector

Mg. Fabricio Quimba Herrera Vicerrector

Mg. Milton Hidalgo Achig Coordinador de la Unidad de Investigación

Diseño y diagramación

Mg. Alex Zapata Álvarez

Mtr. Leonardo López Lidioma

Revisión técnica de pares académicos

– Diego Salazar Duque

Universidad UTE

diegoa.salazar@ute.edu.ec

– Jessica Alexandra Robalino Vallejo

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

jrobalino@epoch.edu.ec

ISBN: 978-9942-676-50-4

Primera edición

Agosto 2024

Usted es libre de compartir, copiar la presente guía en cualquier medio o formato, citando la fuente, bajo los siguientes términos: Debe dar crédito de manera adecuada, bajo normas APA vigentes, fecha, página/s. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma arbitraria sin hacer uso de fines de lucro o propósitos comerciales; debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original. No puede aplicar restricciones digitales que limiten legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.



RIMANA
EDITORIAL

DESARROLLO GUÍA DE ESTUDIO	5
1. Datos informativos	5
2. Presentación de la Asignatura	5
3. Introducción de los temas	6
4. Objetivos de aprendizaje de la asignatura	6
5. Unidad y subunidades	6
6. Resultados de aprendizaje de la unidad	6
7. Estrategias metodológicas	7
8. Criterios de evaluación	7
9. Desarrollo de las subunidades	7
10. Actividad de aprendizaje	20
11. Autoevaluación	37
12. Evaluación final	39
13. Solucionario de las autoevaluaciones	40
14. Glosario	41
15. Referencias bibliográficas	42
16. Anexos o recursos	43

DESARROLLO GUÍA DE ESTUDIO

1. Datos informativos

Xavier Alejandro Silva Viteri es un profesional con experiencia en turismo y gastronomía, graduado como Magister en Turismo, Mención Gestión del Turismo, además, cuenta con estudios de Ingeniería en Administración Turística y Hotelera.

Su formación incluye capacitación en técnicas de cocina, manipulación de alimentos, aplicación de técnicas en cocina ecuatoriana, seguridad e higiene de alimentos y bebidas, y gestión de proyectos turísticos.

También ha trabajado como consultor en proyectos turísticos, desarrollo de productos y servicios, gestión de la experiencia del cliente, capacitador y docente en temas de turismo y gastronomía, y coordinador de carrera en instituciones de educación superior y escuelas gastronómicas.

En cuanto a su experiencia laboral, ha participado en diversos proyectos y eventos relacionados con el turismo y la gastronomía, como la organización de ferias y exposiciones, la coordinación de eventos, y el desarrollo de proyectos de circuito turístico. Además, ha trabajado en la coordinación de proyectos y la planificación de eventos.

2. Presentación de la Asignatura

Esta asignatura tiene como objetivo preparar platos tradicionales de Cocina patrimonial ecuatoriana con técnicas y métodos de cocción clásicos de la cocina profesional, de igual manera el estudiante podrá identificar y determinar los ingredientes más idóneos para la producción de diferentes platos, así como también se enfocará en la preparación de entradas, salsas picantes, sopas, platos fuertes y postres tradicionales de nuestro país, utilizando géneros cárnicos, verduras y condimentos autóctonos con técnicas y métodos de cocción clásicos, así podremos decir que esta asignatura se caracterizará por la aplicación de conocimientos empíricos a través del análisis de documentos, vivencias diarias, observación en clase. Del nivel teórico se usarán métodos tales

como el método lógico, análisis - síntesis y enfoque de sistémico - estructural, y científico al relacionar la teoría con la práctica. La adecuada manipulación de dichos contenidos mediante el planteamiento de un objetivo desarrollador e integrador en cada una de las clases previstas, nos permite el logro del carácter interdisciplinario y la salida a las estrategias curriculares desde esta asignatura.

3. Introducción de los temas

En los rincones culinarios de Ecuador, la diversidad de sabores y la riqueza de tradiciones se entrelazan para formar una experiencia gastronómica única. Presentamos la “Guía de Aprendizaje de Cocina Ecuatoriana”, que invita a los estudiantes de cocina ecuatoriana a descubrir los matices de esta vibrante tradición culinaria en un viaje que va más allá de la preparación de recetas. Esta guía, brinda una perspectiva objetiva, es una puerta de entrada a la cocina ecuatoriana, ofreciendo un compendio detallado que explora las distintas regiones geográficas del país, cada subunidad desvela los ingredientes locales y las técnicas culinarias arraigadas en la identidad de Ecuador. Con un enfoque meticuloso, la guía presenta una mirada integral a la región costa del Ecuador, destacando la importancia de la frescura y autenticidad de los ingredientes.

4. Objetivos de aprendizaje de la asignatura

Identificar las entradas, sopas, platos fuertes y postres de la costa ecuatoriana, para la correcta elaboración de las recetas de la región Pacífico.

5. Unidad y subunidades

- 5.1. Región Costa o Pacífico.
- 5.1.1. Características alimentarias de la región costa o pacífico.
- 5.1.2. Técnicas, procedimiento y productos.
- 5.1.3. Principales preparaciones culinaria de la región.

6. Resultados de aprendizaje de la unidad

Prepara entradas, salsas picantes, sopas, platos fuertes y postres tradicionales de cocina ecuatoriana de la región del pacífico, utilizando

ingredientes idóneos para la reproducción de las preparaciones de forma tradicional sin dejar de lado técnicas y métodos de la cocina profesional.

7. Estrategias metodológicas

Se comienza con la experiencia práctica mediante la generación de una retroalimentación, de manera seguida procedemos a realizar una reflexión sobre lo vivido y la importancia de los temas a tratar. Luego, se busca identificar los conceptos emergentes y, finalmente, se promueve la aplicación activa de esos conocimientos para ponerlos en práctica. En las clases prácticas se optará por la aplicación de aprendizaje cooperativo: Organiza actividades y proyectos que requieran que los estudiantes trabajen juntos para alcanzar metas comunes. Esto promueve habilidades de trabajo en equipo, comunicación, liderazgo y resolución de conflictos. Durante los talleres se distribuirán las actividades que podrán ser realizadas de manera individual o grupal para al final conglomerar los resultados y así presentar un menú al fin del taller.

8. Criterios de evaluación

La evaluación de la asignatura de Cocina Ecuatoriana se desarrollará de manera integral para medir tanto conocimientos teóricos como habilidades prácticas. Se evaluará a través de actividades como: la evaluación continua que considere la participación en clases teóricas sobre ingredientes, técnicas y tradiciones culinarias ecuatorianas. Asimismo, se deben realizar evaluaciones prácticas, como la preparación de platos emblemáticos de la cocina ecuatoriana, donde se evalúe la destreza culinaria, presentación y sabor. Además, se incorporarán proyectos de investigación sobre la historia y evolución de la gastronomía ecuatoriana. En las evaluaciones se evaluará mediante la degustación de menús que completaran una evaluación integral, reflejando un entendimiento profundo y práctico de la cocina ecuatoriana.

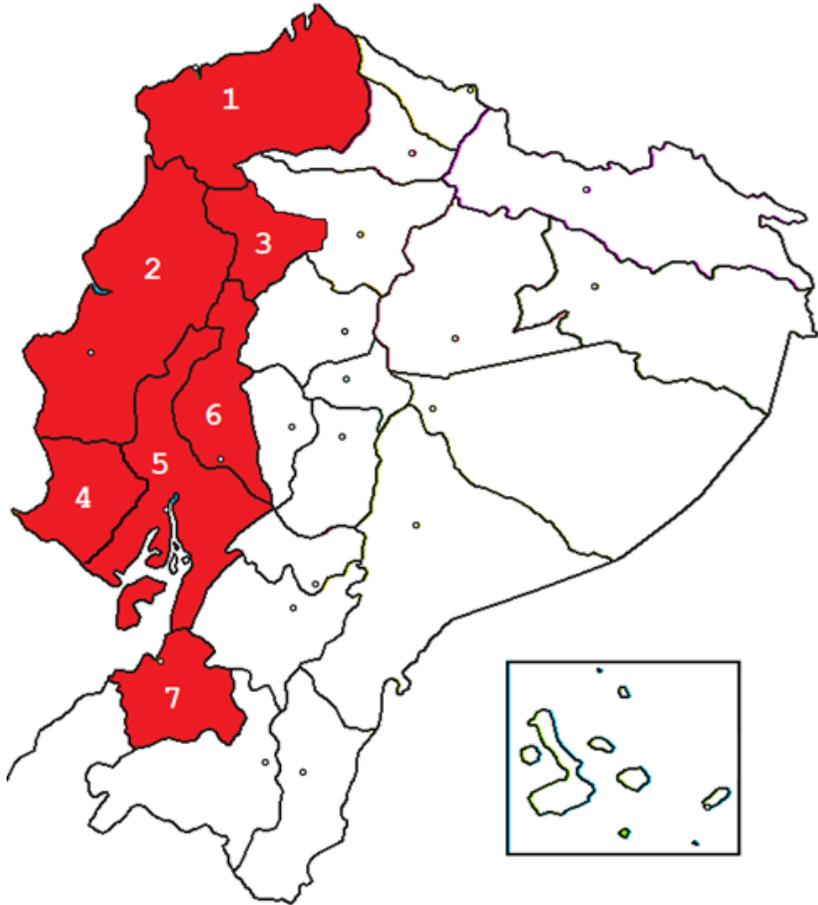
9. Desarrollo de las subunidades

9.1. Características alimentarias de la región costa o pacífico

9.1.1. Ubicación y descripción.

Figura 1

Mapa político del Ecuador – Región costa



Nota. Región costa de la Republica del Ecuador

- | | |
|-----------------------------------|----------------|
| 1. Esmeraldas | 2. Manabí |
| 3. Santo Domingo de los Tsáchilas | 4. Santa Elena |
| 5. Guayas | 6. Los Ríos |
| 7. El Oro | |

La región costa o pacífico se encuentra ubicada en el oeste del país, el cual colinda con el Océano Pacífico, de ahí su nombre.

Se encuentra entre los 0 y los 1707 msnm (metros sobre el nivel del mar). (Portilla, 2018).

Se conforma por 7 provincias, y cubre alrededor del 30% del territorio nacional continental.

A continuación, se presenta una descripción de las características de cada provincia, así como un breve detalle de su gastronomía:

a) ESMERALDAS

Esmeraldas, conocida popularmente como “la provincia verde”, se encuentra en la costa noroccidental de Ecuador, con Esmeraldas como su capital. Limita al norte con Colombia, al sur con Manabí, al este con Carchi, Imbabura y Pichincha, y al oeste con el Océano Pacífico. Sus cantones incluyen Esmeraldas, Eloy Alfaro, Muisne, Quinindé, Atacames, Rioverde, San Lorenzo y La Concordia.

El territorio de Esmeraldas es mayormente plano, con elevaciones que no sobrepasan los 300 metros sobre el nivel del mar. (Portilla, 2018). Su clima es subtropical húmedo, con una temperatura promedio de alrededor de 23 grados centígrados. Los ríos desempeñan un papel crucial como vías naturales para el transporte de productos y para el sistema de riego.

En términos de agricultura, Esmeraldas cuenta con un suelo altamente fértil que produce maíz, fréjol, arroz, algodón, plantas oleaginosas, legumbres y frutas tropicales como papaya, piña, sandía, melón y coco, siendo el banano su principal producto agrícola con una producción de aproximadamente 200 mil toneladas.

La provincia también destaca en la producción de maderas finas como caucho, ceibo, tagua, balsa, laurel y guayacán. (Zamora et al., 2021).

La ganadería, especialmente la cría de ganado vacuno y porcino, se beneficia de las extensas áreas de pastos. Además, los recursos marinos juegan un papel vital en la economía local, ya que Esmeraldas es un puerto pesquero con una variedad de peces como corvina, pargo y lisa, así como camarones, langostinos y otros mariscos.

Las costumbres y la gastronomía esmeraldeñas se expresan a través de su música, bailes y coplas durante sus festividades típicas. Estas celebraciones ofrecen la oportunidad perfecta para disfrutar de los platos característicos y bebidas elaboradas por los habitantes de la provincia. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

b) MANABÍ

La provincia de Manabí se encuentra al oeste de Ecuador, con Portoviejo como su capital. Limita al norte con la provincia de Esmeraldas, al este con Santo Domingo de los Tsáchilas y Guayas, al sur con Guayas y al oeste con el Océano Pacífico. Sus principales cantones son Portoviejo, Manta, Montecristi, Jipijapa, entre otros.

La región se caracteriza por su terreno plano y elevaciones de poca altura, con una extensa costa bañada por el Océano Pacífico, que abarca alrededor de 350 km y presenta varios accidentes geográficos, como la Bahía de Caráquez, Manta y Cojimíes. (Zamora et al., 2021).

En términos de agricultura, Manabí es conocida por su tierra fértil y su producción de cultivos tropicales como café, cacao, banano, plátano, maní, maíz, arroz y algodón. La provincia también destaca por su riqueza forestal, con zonas madereras en áreas montañosas y en la costa norte y sur. La ganadería es otra actividad importante, con una gran extensión de pastizales que la sitúan en una posición destacada en la cría de ganado vacuno. (El Comercio, 2024).

Además, la provincia de Manabí tiene costumbres y gastronomía distintivas, como la celebración de la fiesta de Chigualó, que es una forma especial de celebración navideña. La comida manabita es conocida por

combinar productos como plátano, maní, yuca, maíz, pescados y mariscos, lo que le otorga un carácter único y representativo en Ecuador. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

c) SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS

La provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas se encuentra ubicada en las estribaciones de la Cordillera de los Andes, al oeste de Quito. Su capital es Santo Domingo, y limita al norte y al este con Pichincha, al noroeste con Esmeraldas, al oeste con Manabí, al sur con la provincia de Los Ríos y al sureste con la provincia de Cotopaxi. En este territorio, predomina la comunidad Tsáchila, conocida también como “los colorados”, quienes se caracterizan por pintarse el cabello de rojo con achiote y conservar las tradiciones y formas de vestir de sus ancestros, además de heredar el conocimiento curativo de las plantas. Estos aspectos atraen a numerosos turistas a la región.

En cuanto a la riqueza agrícola, la provincia posee tierras muy fértiles para el cultivo de café, abacá, palma africana, tubérculos, maíz, caucho, flores y frutas tropicales. También es rica en pastizales aptos para la ganadería, y se realiza una gran feria de ganado en la región. (Zamora et al., 2021).

Las tradiciones, costumbres y ritos legendarios de esta provincia hacen que sea un lugar encantador, donde habitan personas de muchas provincias del país, lo que resulta en una integración pluricultural de las cada nacionalidad y sus costumbres, así como una variada gastronomía que combina cocinas de otras provincias y productos locales.

La provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas se encuentra ubicada en las estribaciones de la Cordillera de los Andes, al oeste de Quito. Su capital es Santo Domingo, y limita al norte y al este con Pichincha, al noroeste con Esmeraldas, al oeste con Manabí, al sur con la provincia de Los Ríos y al sureste con la provincia de Cotopaxi. La provincialización se realizó el 6 de noviembre del 2007. En este territorio, predomina la comunidad Tsáchila, conocida también como “los colorados”, quienes se caracterizan

por pintarse el cabello de rojo con achiote y conservar las tradiciones y formas de vestir de sus ancestros, además de heredar el conocimiento curativo de las plantas. Estos aspectos atraen a numerosos turistas a la región.

En cuanto a la riqueza agrícola, la provincia posee tierras muy fértiles para el cultivo de café, abacá, palma africana, tubérculos, maíz, caucho, flores y frutas tropicales. También es rica en pastizales aptos para la ganadería, y se realiza una gran feria de ganado en la región.

Las tradiciones, costumbres y ritos legendarios de esta provincia hacen que sea un lugar encantador, donde habitan personas de muchas provincias del país, lo que resulta en una integración pluricultural de razas y costumbres, así como una variada gastronomía que combina cocinas de otras provincias y productos locales. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

d) SANTA ELENA

Algunas de sus principales riquezas son la agrícola, la pesca, la ganadería, las costumbres y la gastronomía de la provincia de Santa Elena, Ecuador.

Santa Elena se encuentra al suroeste de la cuenca hidrográfica del río Guayas, al oeste de Guayaquil. Su capital es Santa Elena y limita al norte con la provincia de Manabí, al sur y oeste con el Océano Pacífico, y al este con el cantón Guayaquil. La cordillera Chongón-Colonche sirve como frontera natural entre la península y la cuenca del río Guayas. La provincia está formada por cuatro cantones: Playas, Libertad, Salinas y Santa Elena. Tiene un clima agradable subtropical y fresco debido a su cercanía a la playa y la brisa marina.

A pesar de estar en una zona semidesértica, Santa Elena tiene un gran potencial agrícola, con cultivos de frutas tropicales, hortalizas y terrenos propicios para la formación de bosques. La pesca es una actividad desarrollada que ha contribuido a la economía local, al igual que la industria

de enlatados. La ganadería ha tenido un buen desarrollo, a pesar de los períodos secos que a veces la perjudican. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

e) GUAYAS

La provincia del Guayas, con capital en Guayaquil, limita al norte con Manabí y parte de la provincia de Los Ríos, al sur con El Oro y el Golfo de Guayaquil, al este con Los Ríos, Chimborazo, Cañar y El Oro, y al oeste con Santa Elena y el Océano Pacífico. Los cantones de la provincia incluyen Guayaquil, Daule, Yaguachi, Balzar, Milagro, Alfredo Baquerizo Moreno, Balao, Colimes, Durán, El Empalme, El Triunfo, Naranjal, Naranjito, Palestina, Pedro Carbo, Playas, Samborondón, Santa Lucía, Urbina, Simón Bolívar, Coronel Marcelino Maridueña, Lomas de Sargentillo y Nobol (M. I. Municipalidad de Guayaquil, 2021). La provincia no es montañosa y tiene un escaso relieve hacia el noroeste que son los extremos de la cordillera costanera. El clima es seco entre junio y septiembre, y lluvioso en los otros meses del año, con mayor intensidad en los meses de enero a mayo debido al fenómeno del Niño. Guayaquil es la provincia más poblada de Ecuador, con un 30-40% de la población total del país, y es también el mayor centro financiero, comercial e industrial.

La riqueza agrícola de la provincia del Guayas se destaca por la fertilidad de sus campos, lo que ha llevado a priorizar la agricultura en el desarrollo de la cuenca del río Guayas. Se pueden encontrar una gran variedad de cultivos como plátano, cacao, café, mango para exportación, y arroz, caña de azúcar, maní y maíz para el consumo interno. La reserva ecológica de Manglares de Churute, localizada en las orillas de la desembocadura del río Guayas, es muy importante, así como la producción de ciertas especies de madera como palo santo, mosquero y guasango. La pesca y la producción camaronera también son actividades destacadas. En cuanto a la ganadería, se destaca el ganado bovino y porcino, y la actividad en planteles avícolas ha incrementado significativamente. (El Comercio, 2024).

Las celebraciones populares de Guayaquil, como el Festival frutal de la chirimoya de Puná y el Rodeo Montubio, son ocasiones especiales para

ofrecer a los visitantes la gran variedad de platos logrados por una mezcla de productos de otras culturas con sus costumbres y tradiciones propias. La gastronomía de la provincia del Guayas se caracteriza por la gran variedad de pescados y mariscos de gran calidad, así como una buena variedad de vegetales y frutas propias del clima tropical. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

f) LOS RÍOS

La provincia de Los Ríos, cuya capital es Babahoyo, se encuentra en el nudo principal que une una de las regiones occidental y central del país. Está repleta de ríos, de los cuales el río Babahoyo, con sus afluentes principales, el río Caracol y San Pablo, es el eje fluvial. La mayoría de los ríos son navegables y se utilizan para el transporte de productos, lo que ha llevado al establecimiento de pequeños puertos en sus orillas. La provincia tiene un clima tropical con temperaturas que oscilan entre los 22 y 23 grados centígrados. (Portilla, 2018).

Debido a su ubicación geográfica, la provincia de Los Ríos cuenta con tierras de excelente calidad para la agricultura, con predominio de cultivos de clima tropical como arroz, caña de azúcar, palma africana, maíz, plátano, café y el cultivo más representativo de la provincia al que se le ha denominado café o “pepa de oro”. La ganadería y la riqueza forestal también son importantes, y la pesca artesanal es una actividad a la que se dedican los habitantes de la provincia. (El Comercio, 2024).

En cuanto a las costumbres y la gastronomía, la provincia de Los Ríos ofrece muchos atractivos turísticos y fiestas tradicionales, como el rodeo montubio, que es de gran atractivo para los visitantes. Estas festividades son momentos ideales para disfrutar de la cocina típica de la región. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

g) EL ORO

La provincia de El Oro limita al norte con Guayas y Azuay, al sur y al este con Loja, y al oeste con el Océano Pacífico y Perú. Su capital es Machala.

Se compone de los cantones Machala, Pasaje, Piñas, Santa Rosa, Arenillas, Zaruma, El Guabo, Huaquillas, Portovelo, Marcabelí, Balsas, Atahualpa, Chilla y Las Lajas. Al oeste, desde la frontera con Perú, se encuentra el Archipiélago de Jambelí.

Existen pruebas de que la región estuvo habitada antes de la llegada de los incas, aunque no se sabe con certeza qué tribus ocuparon la zona. Las tribus que poblaron el litoral hasta Jambelí pertenecían al mismo grupo étnico. Se dice que antes de la llegada de los conquistadores españoles, los indígenas extraían oro moliendo cuarzo, y se llevó mucho oro de Portovelo para pagar el rescate de Atahualpa. (Guerrero Burgos, R. 2021).

En términos de agricultura, la provincia es principalmente bananera, representando el 40% de la producción nacional. Esta actividad se ve favorecida por las condiciones climáticas y ecológicas principalmente en los cantones de Machala, Pasaje, Santa Rosa, Arenillas y El Guabo. Desde el año 1944, el plátano reemplazó al cacao como el principal producto de exportación. Además, se cultiva café de excelente calidad en Zaruma y Piñas, muy apreciado dentro y fuera del país. También hay áreas dedicadas a caña, tomate, piña y palma africana. El cultivo de camarones en estanques en los manglares y esteros del litoral ha experimentado un auge, generando ingresos para los habitantes de la provincia. (Guerrero, 2021).

El suelo y el clima de El Oro permiten una próspera actividad ganadera, especialmente en los cantones de Piñas, Machala, Santa Rosa y Zaruma. La pesca ha impulsado la industria de enlatados y congelados de pescado y camarón, así como la producción de harina de plátano, mermeladas y puré.

En cuanto a las costumbres y la gastronomía, la provincia celebra diversas festividades a lo largo del año en sus diferentes cantones. Ejemplos incluyen la Feria del Langostino en Santa Rosa, las festividades mineras en Zaruma, el Festival del Café y la Exposición Agropecuaria, así como la Feria Mundial del Banano en Machala. Estos eventos ofrecen oportunidades para disfrutar de platos basados en pescados, mariscos, verduras y arroz. (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

9.2. Técnicas, procedimiento y productos.

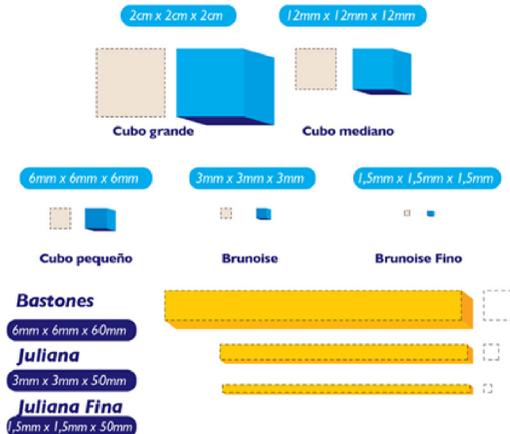
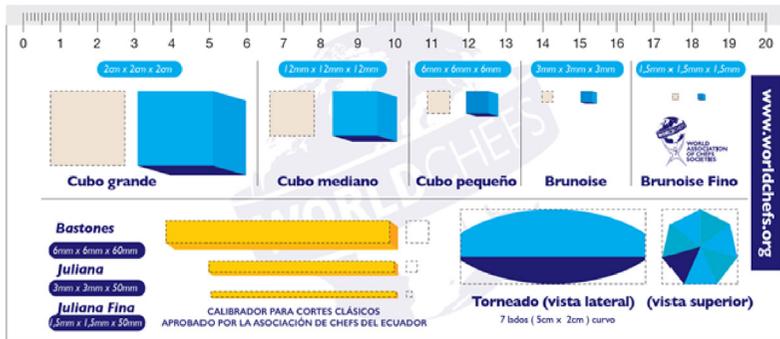
9.2.1. Técnicas:

9.2.1.1. Corte

Para un mejor entendimiento se presenta la siguiente ilustración.

Figura 2

Tamaños de cotes



Nota. La presente tabla puede ser utilizar para tener referencia del tamaño de los cortes que serán utilizados para la elaboración de recetas de la presente guía. (Asociación de Chefs del Ecuador, 2018).

9.2.1.2. Cocción

a) Asar: Es el proceso de cocinar alimentos expuestos directamente al calor, generalmente a través de una parrilla, asador o fuente de calor elevada.

Este proceso de cocción implica aplicar calor seco y directo a la superficie del alimento, lo que hace que los sabores se realcen y la superficie se vuelva dorada o ahumada. (Navarro, 2016)

b) Cocer al vapor: Cocinar principalmente verduras u otros alimentos con humedad de agua o líquidos saborizados.. (Navarro, 2016)

c) Freír: Es un método culinario en el que los alimentos se sumergen en aceite caliente utilizando utensilios como sartenes, freidoras u otros recipientes apropiados. Al sumergir los alimentos en aceite caliente, se logra una cocción rápida que les da una textura crujiente en la parte exterior.. (Caizapanta, 2018)

d) Pochar: La cocción de un alimento en un líquido saborizado sin que se evapore. (Caizapanta, 2018)

e) Estofar: Es una forma de cocinar alimentos a fuego lento en un líquido, generalmente con una olla cubierta. Se usa con frecuencia para hacer guisos y platos con ingredientes que requieren tiempo para cocinarse y producen sabores intensos. (Navarro, 2016)

f) Saltear: Los alimentos deben cocinarse rápidamente en una sartén caliente con grasa mientras se mueven constantemente para evitar que se adhieran. Es común utilizar esta técnica de cocción rápida y a temperatura elevada para preparar verduras, carnes y otros ingredientes, manteniendo su textura crujiente y colores vibrantes. (Caizapanta, 2018)

g) Gratinar: Es una práctica de cocina que consiste en dorar la parte superior de un alimento con calor directo desde arriba. (Caizapanta, 2018)

h) Pochar: La cocción de un alimento en un líquido saborizado sin que se evapore. (Caizapanta, 2018)

i) Confitar: Es un método de cocción en el que un alimento, generalmente frutas, verduras o carne, se cocina lentamente a baja temperatura en grasas o azúcar. El objetivo de este proceso es mantener y mejorar los sabores del alimento. (Torres, 2011).

9.2.2. Procedimiento

EL procedimiento con el cual se llevarán a cabo los talleres es el siguiente:

I. Aplicación de las indicaciones mediante la practica a través del siguiente proceso

II. Despacho de utensilios en la bodega de menaje

III. Limpieza y sanitación del área de cocina

IV. Recepción de los Ingredientes

V. Mise en place

a. Limpieza de los ingredientes

b. Pelado, Aplicación de técnica de corte

c. Pre cocción (SI APLICA)

d. Almacenamiento

(durante la preparación Mise en place se realizan preguntas para evaluar la comprensión de los temas de clase, y se realimentan las mismas)

VI. Producción

a. Aplicación de Técnicas de Cocción

b. Montaje de (las) Preparación(es)

c. Presentación, Montaje y Servicio sobre

(durante la producción se realizan preguntas para evaluar la comprensión de los temas de clase, y se realimentan las mismas)

VII. Antes de degustar las preparaciones se realiza una retroalimentación del proceso de elaboración.

- VIII. Degustación
- IX. Limpieza de los utensilios y equipos utilizados
- X. Entrega de utensilios en la bodega de menaje
- XI. Se verifica el estado de limpieza de taller.
- XII. Despedida.

a. Se entrega lista de rectas para la siguiente clase

9.2.3. Productos

La región costa de Ecuador es conocida por su diversidad agrícola y ganadera, gracias a su variado clima y suelos fértiles. Algunos de los principales productos agrícolas y ganaderos de esta región incluyen:

9.2.3.1. Principales productos ganaderos:

Ganado de carne: La cría de ganado para la producción de carne es una actividad importante en la región, con la presencia de extensas áreas de pastoreo.

Leche y productos lácteos: La ganadería lechera también es significativa, con la producción de leche y productos lácteos que abastecen el mercado local y regional.

Avicultura: La cría de aves de corral, incluyendo pollos para carne y huevos, es una actividad ganadera común en la región.

Cerdos: La producción porcina contribuye a la oferta de carne en la región costa.

Acuicultura: La región también ha experimentado un crecimiento en la acuicultura, con la cría de camarones y otros productos marinos en estanques y manglares.

Estos productos agrícolas y ganaderos no solo son importantes para el abastecimiento local, sino que también contribuyen significativamente a las exportaciones y a la economía del país. (El Comercio, 2024).

9.3. Principales preparaciones culinaria de la región.

La presente lista a de las principales preparaciones culinaria de la región se han rescatado de (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012) y (Riofrio, 2003).

- Ceviche de concha - Provincia de Manabí
- Ceviche de camarón - Provincias costeras: Guayas, Esmeraldas, El Oro
- Ceviche de pescado - Provincias costeras: Guayas, Esmeraldas, El Oro
- Sancocho de pescado - Provincias costeras: Guayas, Esmeraldas, El Oro
- Cazuela de marisco - Provincias costeras: Guayas, Esmeraldas, El Oro
- Viche - Provincia de Esmeraldas
- Arroz con pollo - Plato nacional, originario de varias regiones
- Arroz con concha - Provincias costeras como Manabí, Esmeraldas
- Rompopo - Originario de la Sierra ecuatoriana
- Come y bebe - Provincia de Manabí
- Bolón - Plato nacional, originario de la Costa
- Bollo - Provincia de Esmeraldas
- Corviche - Provincia de Manabí
- Empanadas de verde con pollo - Provincias de la Sierra
- Muchín de yuca - Provincia de Esmeraldas
- Tortilla de verde de camarón - Provincia de Esmeraldas
- Sango de verde con camarón - Provincia de Esmeraldas
- Seco de chivo - Provincia de Loja
- Seco de gallina - Provincias de la Sierra
- Tigrillo - Provincia de El Oro
- Encocado - Provincia de Esmeraldas
- Encebollado - Provincia del Guayas
- Encanutado - Provincia de Esmeraldas
- Parrillada - Plato nacional, originario de varias regiones

10. Actividad de aprendizaje

La actividad de aprendizaje para la asignatura de COCINA ECUATORIANA Unidad 1: Región Costa o Pacífico, Contenido 1.3. Principales preparaciones culinaria de la región, será realizar investigaciones de las recetas que se desarrollaran previo a cada taller, para esto se han considerado las siguientes recetas.

Tabla 1

Receta - Ceviche de concha

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
50	Unidad	Concha
80	Mililitros	Zumo de limón
20	Mililitros	Zumo de naranja
50	Gramos	Cebolla Paiteña
15	Gramos	Mostaza
50	Gramos	Pimientos rojos y verdes
	Cantidad necesaria	Aceite
100	Gramos	Tomate
	Cantidad necesaria	Sal
1	Unidad	Ají
	Cantidad necesaria	Comino
	Cantidad necesaria	Cilantro

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 2

Receta – Ceviche de camarón

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
500	Gramos	Camarón grande
350	Gramos	Tomate de riñón
150	Mililitros	Zumo limones sutiles
10	Unidad	Naranjas
3	Gramos	Perejil
5	Gramos	Cilantro
1	Unidad	Ají

100	Gramos	Cebolla paiteña
	Cantidad necesaria	Sal
	Cantidad necesaria	Pimienta

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 3

Receta – Ceviche de pescado

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
500	Gramos	Pescado picudo o dorado
150	Mililitros	Zumo de limón sutil
200	Mililitros	Zumo de naranja
1	Unidad	Ají
150	Gramos	Cebolla perla
	Cantidad necesaria	Sal
	Cantidad necesaria	Pimienta
20	Mililitros	Aceite
3	Gramos	Cilantro
3	Gramos	perejil

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 4

Receta – Sancocho de pescado

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
500	Gramos	Pescado bagre
250	Gramos	Yuca
200	Gramos	Choclo
100	Gramos	Arveja
	Cantidad necesaria	Sal
30	Gramos	Mantequilla
	Cantidad necesaria	Sal, comino, orégano

	Cantidad necesaria	Cilantro, perejil
100	Gramos	Cebolla e paiteña
3	Unidades	Ajo
	Cantidad necesaria	Cilantro

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 5

Receta – Cazuela de marisco.

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
250	Gramos	Picudo
250	Gramos	Calamar
250	Gramos	Almeja
250	Gramos	Mejillón
250	Gramos	Camarón
250	Gramos	Pulpo
200	Gramos	Verde
80	Gramos	Pasta de Maní
	Cantidad necesaria	Sal
300	Gramos	Arroz
100	Gramos	Cebolla paiteña
3	Unidad	Ajo
200	Gramos	Tomate riñón
40	Gramos	Pimiento rojo
40	Gramos	Pimiento verde
	Cantidad necesaria	Cilantro
	Cantidad necesaria	Achiote

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 6

Receta – Viche

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
80	Gramos	Cebolla paiteña
3	Unidades	Ajo
100	Gramos	Tomate riñón
40	Gramos	Pimiento rojo
40	Gramos	Pimiento verde
	Cantidad necesaria	Cilantro
20	Mililitros	Achiote
600	Gramos	Corvina
	Cantidad necesaria	Sal
500	Gramos	Camarón
3	Unidades	Plátanos verdes
3	Unidades	Plátano maduro
250	Gramos	Yuca
100	Gramos	Arveja
100	Gramos	Pasta de Maní
	Cantidad necesaria	Sal, pimienta, comino

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 7

Receta – Arroz con pollo

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
1	Unidad	Pechuga
400	Gramos	Arroz
80	Gramos	Zanahoria
100	Gramos	cebolla paiteña
150	Gramos	Arveja
60	Gramos	Pimiento rojo

	Cantidad necesaria	Sal
60	Gramos	Pimiento verde
3	Unidades	Ajo
2	Unidades	Plátano Maduro

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 8

Receta - Arroz con cocha

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
500	Gramos	Conchas
400	Gramos	Arroz
100	Gramos	cebolla grande paiteña
3	Unidades	Ajo
100	Gramos	tomate riñón
	Cantidad necesaria	Sal
60	Gramos	Pimiento rojo
60	Gramos	Pimiento verde
800	Mililitros	Fondo o bisque
5	Gramos	cilantro
	Cantidad necesaria	Achiote

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 9

Receta - Rompopo.

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
1	Litro	Leche
6	Unidades	yemas de huevo

100	Mililitros	Aguardiente
180	Gramos	Azúcar
	Cantidad necesaria	esencia de vainilla
5	Unidades	pimienta dulce
10	Unidades	clavos de olor
1	Unidad	raja de canela

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 10

Receta - Come y bebe

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
200	Gramos	Piña
200	Gramos	Papaya
200	Gramos	Uva
200	Gramos	Plátano
200	Gramos	Sandía
200	Gramos	Melón
500	Mililitros	Jugo de naranja
50	Mililitros	Jugo de limón
250	Gramos	Crema de leche
80	Gramos	Azúcar

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 11

Receta - Bolón

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
2	Unidad	Verde
150	Gramos	Chicharon

60	Gramos	Queso Manaba
	Cantidad necesaria	Sal
1	Litro	Aceite para freír
50	Mililitros	Achiote

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 12

Receta – Bollo

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
300	Gramos	Albacora
100	Gramos	Pasta de Maní
4	Unidades	Verdes
200	Gramos	Tomates
100	Gramos	Cebollas
40	Gramos	Pimiento verde
	Cantidad necesaria	Sal
2	Unidades	Ajo
5	Gramos	Cilantro y perejil
		hojas de plátano para envolver

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 13

Receta - Corviche

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
100	Gramos	Cebolla paiteña
1	Unidad	Ajo
80	Gramos	Tomate riñón

40	Gramos	Pimiento rojo
40	Gramos	Pimiento verde
	Cantidad necesaria	Sal
10	Gramos	Cilantro
3	Unidad	Verde
80	Gramos	Pasta de Maní
200	Gramos	Picudo
1	Mililitros	Aceite para freír
5	Gramos	Comino
20	Mililitros	Achiote

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 14

Receta - Empanadas de verde con pollo

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
80	Gramos	Cebolla paiteña
1	Unidad	Ajo
50	Gramos	Tomate riñón
40	Gramos	Pimiento rojo
40	Gramos	Pimiento verde
4	Gramos	Verde
250	Gramos	Pechuga de pollo
5	Gramos	Cilantro
	Cantidad necesaria	Sal
1	Litro	Aceite para freír
5	Gramos	Comino

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 15

Receta - Muchín de yuca

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
2	Unidades	Yucas
2	Unidades	Yemas de huevo
200	Gramos	Queso fresco
	Cantidad necesaria	Sal y pimienta
1	Litro	Aceite para freír
300	Gramos	Carne de cerdo o res molida
1	Unidad	Huevo
	Cantidad necesaria	Sal
100	Gramos	Cebolla paiteña
5	Gramos	Cilantro
3	Gramos	Perejil
4	Gramos	Comino

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 16

Receta - Tortilla de verde de camarón

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
4	Unidades	Plátano verde
40	Gramos	Manteca de cerdo
100	Gramos	Queso Manaba
	Cantidad necesaria	Sal
1	Gramos	Cebolla paiteña
1	Unidad	Ajo

50	Gramos	Tomate riñón
40	Gramos	Pimiento rojo
40	Gramos	Pimiento verde
250	Gramos	camarón
50	Gramos	Crema de leche

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 17

Receta - Sango de verde con camarón

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
250	Gramos	Camarón
1	Unidad	Plátano verde
100	Gramos	Pasta de maní
20	Gramos	Achiote
	Cantidad necesaria	Sal, orégano
5	Gramos	Cilantro, perejil
20	Gramos	Aceite
80	Gramos	Cebolla paiteña
2	Unidades	Limonas
1	Unidad	Ajo
50	Gramos	Tomate riñón
40	Gramos	Pimiento rojo
40	Gramos	Pimiento verde
	Cantidad necesaria	Sal
5	Gramos	Comino

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 18

Receta - Seco de chivo

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
500	Gramos	Carne de chivo
50	Gramos	Cebolla paiteña
1	Unidad	Ajo
100	Gramos	Tomate
2	Unidades	Naranja
100	Mililitros	Cerveza
40	Gramos	Pimiento rojo
40	Gramos	Pimiento verde
5	Gramos	Comino
	Cantidad necesaria	Sal, pimienta
5	Gramos	Cilantro, perejil
2	Unidades	Pimienta de dulce
3	Unidades	Clavo de olor
20	Mililitros	Achiote

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 19

Receta - Seco de gallina

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
80	Gramos	Cebolla paiteña
1	Unidad	Ajo
50	Gramos	Tomate riñón
40	Gramos	Pimiento rojo
40	Gramos	Pimiento verde
1	Unidad	Gallina
5	Gramos	Cilantro, perejil

5	Gramos	Comino
	Cantidad necesaria	Sal, pimienta
20	Mililitros	Achiote

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 20

Receta – Tigrillo.

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
3	Unidades	Verde
150	Gramos	Chicharon
100	Gramos	Queso Manaba
200	Gramos	Manteca de cerdo
100	Gramos	Cebolla larga
5	Gramos	Comino
20	Mililitros	Achiote
	Cantidad necesaria	sal

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 21

Receta – Encocado

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
500	Gramos	Atún blanco o dorado
1	Unidad	Coco
1	Unidad	Maduro
300	Gramos	Arroz
5	Gramos	Comino
2	Gramos	Orégano,
5	Gramos	Cilantro

50	Gramos	Cebolla paiteña
1	Unidad	Ajo
50	Gramos	Tomate riñón
40	Gramos	Pimiento rojo
40	Gramos	Pimiento verde
Cantidad necesaria		Sal

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 22

Receta – Encebollado

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
40	Gramos	Mantequilla
20	Mililitros	Achiote - Aceite
3	Unidad	Ajo
150	Gramos	Cebolla
30	Gramos	Mostaza
5	Gramos	Cilantro
5	Gramos	Chillangua o Cilantro de monte o albahaca
50	Gramos	Ají peruano
Cantidad necesaria		Sal
700	Gramos	Albacora
500	Gramos	Yuca
3	Gramos	Orégano

Nota. Para le elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 23

Receta - Encanutado de Bocachico

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
1	Unidad	Pescado (Bocachico)
1	Unidad	Plátano verde
80	Gramos	Cebolla paiteña
50	Gramos	Tomate riñón
3	Gramos	Chillangua (culantro de pozo o de monte)
2	Unidades	Ajo
30	Gramos	Pasta de Maní
	Cantidad necesaria	Sal
5	Gramos	Comino
1	Unidad	Limón

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

Tabla 24

Receta – Parrillada

Cantidad.	Unidad	Ingrediente
300	Gramos	Carne de res
360	Gramos	Carne de Cerdo (3 Chuletas)
3	Unidades	Supremas de Pollo
90	Gramos	Salchicha
150	Gramos	Chorizo
180	Gramos	Ubres de res
100	Gramos	Cebolla
3	Unidades	Ajo
	Cantidad necesaria	Sal
	Cantidad necesaria	Pimienta

Nota. Para la elaboración de esta tabla se tomó como referencia información de (Riofrio, 2003)

El formato para la elaboración es el siguiente:

Tabla 25

Formato de investigación para la asignatura de Cocina Ecuatoriana.

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA			
Estudiante(s):		Nombre de los estudiantes que lo elaboran	
Fecha		Fecha del día de presentación	
Nombre de la preparación		Localización de la preparación	
Nombre de la preparación	Región		Sierra, Costa, Amazonia o Galápagos
	Provincia		Provincia
	Cantón		Cantón
Origen de la preparación			
Descripción del origen de la preparación en máximo 500 palabras			
Ingredientes de la Receta			
Cantidad	Unidad	Producto	Descripción
Aquí se ubicarán la información que se encuentra en el anterior apartado.	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
Productos o ingredientes complementarios			
Cantidad	Unidad	Producto	Descripción
-	-	-	-
-	-	-	-

Preparación			
Escribir en tercera persona el proceso de elaboración			
Técnicas			
Corte		Cocción	
Nombre	Descripción	Nombre	Descripción
Nombre de la técnica	breve descripción	Nombre de la técnica	breve descripción
-	-	-	-
-	-	-	-
Ancestral		Imagen	
Nombre	Descripción	Imagen de la preparación	
Nombre de la técnica	breve descripción		
-	-		
-	-		
Vocabulario			
Palabra		Concepto	
Palabra que necesite descripción		Concepto o criterio de la palabra o término	
-		-	
-		-	
Bibliografía			
Normas Apa 7ma Edición			
-			

Nota. En la presente ficha se describe como debe ser llanada la misma.

A continuación, se presenta la rúbrica para la calificación del **FORMATO DE INVESTIGACIÓN**

COCINA ECUATORIANA

Tabla 26

Rubrica de calificación para fichas de investigación

Parámetro	Ponderación					Calificación
	Puntos por parámetro	Cumple satisfactoriamente	Cumple	Cumple insatisfactoriamente	No cumple	
Formato de investigación	(0,5 punto)					
Origen del nombre	(2 punto)					
Preparación	(3 punto)					
Técnica	(2 punto)					
Imagen	(0,5 punto)					
Vocabulario	(1 punto)					
Bibliografía	(1 punto)					
Nota final						

Nota. El presente cuadro es una rubrica que servirá para la calificación de los talleres

11. Autoevaluación

La autoevaluación se realizará mediante el siguiente cuestionario

1. Cuál es el plato emblemático de la provincia de guayas:

- Seco de pollo.
- Encocado de pescado.

- c. Ceviche de camarón.
- d. Encebollado.

2. Qué ingredientes tiene el tigrillo:

- a. Verde aplastado + huevos fritos + queso + chicharon.
- b. Plátano verde pasado por rallador + huevos fritos + queso.
- c. Verde remachado + huevos revueltos + queso.
- d. Plátano verde rallado + huevos revueltos + queso.

3.Cuál es el plato emblemático de la provincia de Esmeraldas:

- a. Ceviche de pescado.
- b. Sancocho de pescado.
- c. Encocado de pescado.
- d. Ceviche de camarón.

4. Qué tipo de hoja es la más común en usar para un bollo:

- a. Hojas de achira.
- b. Hojas de bijao.
- c. Hojas de maíz.
- d. Hojas de plátano.

5.Cuál es el plato emblemático de la provincia de Los Ríos:

- a. Come y bebe.
- b. Encanutado.
- c. Bolón.
- d. Bollo.

6. Qué técnica de cocción generalmente se ocupa para cocer el Bollo:

- a. Fritas.
- b. Al horno.
- c. Al vapor.
- d. Cocción en líquido.

7.Cuál es el plato emblemático de la provincia de Manabí:

- a. Ceviche de pescado.
- b. Sancocho de pescado.
- c. Cazuela de marisco.
- d. Viche.

8.Cuál es el tipo de plátano verde que por sus características se utiliza para la elaboración de bolones y empanadas:

- a. Dominicó
- b. Barraganete

c. Maqueño

d. Orito

12. Evaluación final

Inicia texto, breve descripción de cómo será realizará la evaluación final –plataforma teams, presencial, híbrido, taller previo y evaluativo, etc.

La evaluación se realizará:

- De forma presencial en el taller de Cocina.
- Sorteando una de las preparaciones (tomando en cuenta la más representativa de cada provincia)
- Utilizando la siguiente rubrica de calificación

Tabla 27

Rubrica de calificación para Evaluaciones

Nombres y Apellidos				
Nombre de la Preparación				
Parámetros	Cumple satisfactoriamente	Cumple	Cumple insatisfactoriamente	No cumple
PRODUCCIÓN Y PRESENTACIÓN	3	2	1	0
Presentación personal				
Orden y limpieza				
BPMs				
Cumplimiento de tiempo de preparación				
Servicio (montaje de mesa)				
PREPARACIÓN PRINCIPAL	3	2	1	0

Técnica aplicada en ingredientes				
Tamaño de la porción				
Temperatura				
Sabor y Textura				
Montaje del plato				
PREPARACIÓN ADICIONAL	3	2	1	0
Técnica aplicada en ingredientes				
Tamaño de la porción				
Temperatura				
Sabor y Textura				
Montaje del plato				
SUBTOTAL				
PREGUNTAS	3	2	1	0
Exposición oral/términos culinarios				
Pregunta (s)				
SUBTOTAL				
TOTAL				

Nota. El presente cuadro es una rubrica que servirá para la calificación de Evaluaciones.

13. Solucionario de las autoevaluaciones

1.Cuál es el plato emblemático de la Provincia de Guayas:

Encebollado

2. Que ingredientes tiene el tigrillo:

Verde aplastado + huevos fritos + queso + chicharon

3. Cuál es el plato emblemático de la provincia de Esmeraldas:

Encocado de pescado

4. Qué tipo de hoja es la más común en usar para un bollo:

Hojas de plátano.

5. Cuál es el plato emblemático de la provincia de Los Ríos:

Encanutado

6. Que técnica de cocción generalmente se ocupa para cocer el

Bollo:

Al vapor

7. Cuál es el plato emblemático de la provincia de Manabí:

Viche.

8. Cuál es el tipo de plátano verde que por sus características se utiliza para la elaboración de bolones y empanadas:

Barraganete

14. Glosario

Biche.Sopa típica hecha a base de maní, plátano verde y mariscos. (Peralta, 2019).

Bolón de verde.Masa hecha de plátano verde, generalmente rellena de queso o chicharrón y fritada. (Suárez, 2018).

Cangrejada.Plato que consiste en cangrejos cocidos y servidos con diversas salsas. (Torres, 2018).

Cazuela.Guiso horneado de pescado o mariscos con plátano verde y maní. (Alvarado, 2017)

Cebiche. Plato típico de diferentes mariscos. (Chamorro & Rodríguez, 2019).

Chifles.Rodajas finas de plátano verde fritas hasta quedar crujientes. (López, 2020).

Corviches. Masa de plátano verde rellena de pescado y frita. (Mendoza, 2018).

Encebollado. Sopa de pescado con yuca, servida con cebolla encurtida y limón. (González, 2019).

Encocado. Guiso hecho a base de leche de coco, combinado preparado con pescado o mariscos. (Rivera, 2020).

Tigrillo. Mezcla de plátano verde majado con huevo y queso, a menudo servida con chorizo. (Martínez, 2021).

Viche. Sopa espesa de mariscos y pescado, hecha con maní y especias. (Vargas, 2017).

15. Referencias bibliográficas

- Alvarado, F. (2017). Platos del Pacífico ecuatoriano. Cocina Regional.
- Asociación de Chefs del Ecuador. (2018). GUÍA DE TÉCNICAS CULINARIAS. CANVAS Publicidad
- Avellán, B. y Mendoza, A. (2019). Guía para facilitar el aprendizaje en el manejo del cultivo de plátano. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias.
- Benavides, J. (2018). Sabores de Ecuador: Una exploración culinaria. Editorial Gastronómica.
- Buchanan, C. y Franco, C. (1998). Cocina ecuatoriana: recetas tradicionales vegetarianas y de mariscos. Ediciones Culinarias.
- Caizapanta, F. (2018). GUÍA DE TÉCNICAS CULINARIAS. Derechos reservados.
- Cedeño, M. (2019). Cocina Tradicional Ecuatoriana: Recetas auténticas de las regiones. Ediciones Culinarias.
- Chamorro, S., & Rodríguez, A. (2019). Cocina tradicional ecuatoriana: Recetas y secretos. Editorial Sabores.
- El Comercio. (2024, mayo 19). La Costa produce el 70% de la carne de res. <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador/costa-producción-carne-deres-ganado-consumo.html>
- González, H. (2019). Sopas y caldos de la costa ecuatoriana. Esmeraldas: Buen Sabor Ediciones.
- Guerrero Burgos, R. (2021). Agricultura campesina de la Costa ecuatoriana: realidades y perspectivas. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/17483/1/REXTN-ED112-12-Guerrero.pdf>
- López, E. (2020). Bocadillos tradicionales del Ecuador. Editorial Gastrónoma.
- Martínez, G. (2021). Desayunos tradicionales ecuatorianos. Buen Sabor Editores.
- Mendoza, J. (2018). Delicias de la cocina ecuatoriana.: Editorial Costera.
- M. I. Municipalidad de Guayaquil. (2021). Plan de Desarrollo Ordenamiento Territorial 2019 -2023 Cantón Guayaquil. M.I. Muy Ilustre Municipalidad de Guayaquil

- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). Ecuador Culinario Saberes y sabores. AI DIGITAL.
- Peralta, J. (2019). Comidas típicas del Ecuador. Portoviejo: Sabores Andinos.
- Portilla, F. (2018). Agroclimatología del Ecuador. Editorial Universitaria Abya-Yala
- Riofrio, M. (2003). La cocina ecuatoriana paso a paso. Lexus.
- Rivera, M. (2020). Delicias del Pacífico: Recetas de la costa ecuatoriana. Prensa Cocina Pacífica.
- Suárez, L. (2018). Gastronomía costera del Ecuador. Ediciones Culinarias.
- Torres, J. A. (2011). Cocina profesional: Técnicas básicas y creativas. Trillas.
- Torres, R. (2018). Cangrejos y mariscos de la costa ecuatoriana. Marisquería Editores.
- Vargas, P. (2017). Sabores del litoral: Cocina ecuatoriana de la costa. Editorial Costera.
- Zamora Boza, S., Espinoza Herrera, X., Andrés Reyes, P. y Moreno Silva, Adrián. (2021). Sistemas de innovación agrícola: una mirada a la situación del sector agrícola ecuatoriano. ECOCIENCIA, Volumen, (8), 237-254. file:///D:/Mis%20Documentos/Descargas/647-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1700-1-10-20211227.pdf.

16. Anexos o recursos

<https://www.youtube.com/@KWAEC>

Ejemplo ficha de investigación

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA		
Estudiante(s):	NN1, NN2, NN3, NN4.	
Fecha	01, enero de 2024	
Nombre de la preparación	Localización de la preparación	
	Región	Costa
	Provincia	Esmeraldas
	Cantón	Esmeraldas
Origen de la preparación		

Tras la llegada de los españoles a tierras esmeraldeñas sus pobladores tuvieron que escapar a la selva en la cual tenían que valerse por sí mismos, antes al no contar con especias de comercio comenzaron a usar chillangua o cilantro cimarrón siendo así esta especia una base del tapado esmeraldeño, por su libre acceso al mar y los ríos podían pescar además de que tenían espacio podían sembrar plátano para sus comida, y de esta manera nace el tapado esmeraldeño, todas la especias y las carnes que tenían a su mano las mezclaban en una olla y al carecer de tapas para las ollas cubrían la preparación con hojas de plátano el cual le daba su característico sabor. Al inicio solo tenía pescado, pero por la intromisión de los patrones y jefes de los afroamericanos se incluyó carne res, cerdo, chivo, huevo y chorizo.

Ingredientes de la Receta

Cantidad	Unidad	Producto	Descripción
40	ml	Achiote	
20	gr	Ajo	Pasta
100	gr	Cebolla paiteña	Brunoise
40	gr	Pimiento Verde	Brunoise
50	gr	Tomate	Concasse
3	Unid.	Plátano verde	Rodajas de 1 cm de espesor
150	gr	Picudo	Cubos de (2x2 cm)
150	gr	Pechuga de pollo	Cubos de (2x2 cm)
150	gr	Carne de res	Pulpa Cubos de (3x3 cm)
150	gr	Carne de cerdo	Cubos de (3x3 cm)
120	gr	Chorizo	Rodajas de 2 cm de espesor
7	gr	Cilantro	Repicado
5	gr	Chillangua	
4	Unid.	Huevo	Cocido (Duro)
	c/n	sal	
5	gr	Comino	

Productos o ingredientes complementarios

Cantidad	Unidad	Producto	Descripción
4	Unid.	Limón	Cortados a la mitad sin semilla

Preparación

1. Realizar el Misen place
2. Sellar todas las carnes y reservarlas
3. Preparar un refrito en la misma cacerola en la que se selló la carne, utilizando achiote, ajo en pasta, cebolla paiteña, pimienta verde, sal, pimienta, comino y tomate picado.
 1. Añadir las carnes selladas, el verde, la chillangua, el cilantro y verter agua hasta cubrir la mezcla
 2. A fuego medio hervir aproximadamente 30 minutos
 3. Agregar el picudo y chorizos ahumados dejar que se cocine
 4. Retirar del fuego la preparación y servirla.
 5. Servirlo con huevo cocido
 6. Acompañar con limón

Técnicas

Corte		Cocción	
Nombre	Descripción	Nombre	Descripción
Brunoise	Cubos pequeños, con dimensiones de 1-2 mm a cada lado	Freír	Cocinar alimentos en un medio graso.
Rodajas	Corte recto a productos cilíndricos.	Hervir	Llevar un producto a un medio líquido superando los 80° C



INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO
VICENTE LEÓN

Guía

general de estudio
de la **asignatura**

Agosto 2024

ISBN: 978-9942-676-50-4



9 789942 676504