



UNIVERSIDAD DE LOS HEMISFERIOS

FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES

TEMA:

**PRODUCTOS ENDÉMICOS DE ECUADOR Y SU
APLICACIÓN EN LA GASTRONOMÍA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN QUE SE PRESENTA COMO REQUISITO
PREVIO A OPTAR EL GRADO DE LICENCIADO EN ARTES
CULINARIAS**

Presentado por:

AHMED TROCONIS RASHELL DANIELA

TUTOR:

MASTER CHEF DAVID RAMOS

Quito, Agosto de 2018

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	iv
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vi
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	10
1.1. Antecedentes	10
1.2. Planteamiento del problema	11
1.3. Justificación.....	11
1.4. Objetivos	11
1.4.1. Objetivo General	11
1.4.2. Objetivos Específicos.....	12
MARCO TEÓRICO	13
2.1. Nutrición.....	13
2.2. Productos Endémicos	13
2.2.1. Región Sierra.....	14
• Babaco	14
• Cocona.....	16
• Curuba	18
• Chirimoya.....	20
• Chocho.....	22
• Guayaba.....	24
• Melloco.....	26
• Mortiño.....	28
• Naranjilla	29

• Pepino Dulce	31
• Sambo	33
• Uvilla	35
• Zanahoria Blanca.....	37
2.2.2. Región Costa	39
• Achogcha.....	39
• Guanábana	41
• Zapote	43
2.2.3. Región Amazónica.....	45
• Borojó.....	45
• Copoazú.....	47
• Guaba.....	49
2.2.4. Región Insular	51
• Tomatillo de Galápagos.....	51
RECETAS A BASE DE LOS PRODUCTOS ENDÉMICOS	53
3.1. Recetas productos Región Sierra.....	53
• Babaco	53
• Cocona.....	55
• Curuba	57
• Chirimoya.....	58
• Chocho.....	60
• Guayaba.....	62
• Melloco.....	64
• Mortiño.....	65

• NaranjaJilla	67
• Pepino Dulce	69
• Sambo	70
• Uvilla	72
• Zanahoria Blanca.....	73
3.2. Recetas productos Región Costa	74
• Guanábana	74
• Achogcha.....	78
• Zapote	82
3.3. Recetas productos Región Amazonia.....	83
• Boroj6.....	84
• Copoaz6.....	85
• Guaba.....	87
3.4. Recetas productos Región Insular	89
• Tomatillo de Gal6pagos.....	89
CONCLUSIONES.....	91
RECOMENDACIONES.....	92
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Valores nutricionales del babaco	15
Tabla 2 Valores nutricionales de la cocona.....	17
Tabla 3 Valores nutricionales de la curuba.....	19
Tabla 4 Valores nutricionales de la chirimoya.....	21
Tabla 5 Valor nutricional del chocho.....	23
Tabla 6 Valores nutricionales de la guayaba.....	25
Tabla 7 Valores nutricionales del melloco.....	27
Tabla 8 Valor nutricional del mortiño.....	29
Tabla 9 Valores nutricionales de la naranjilla.....	31
Tabla 10 Valores nutricionales del pepino dulce	33
Tabla 11 Valor nutricional del sambo.....	35
Tabla 12 Valores nutricionales de la uvilla.....	37
Tabla 13 Valores nutricionales de la zanahoria blanca.....	39
Tabla 14 Valores nutricionales de la achogcha.....	41
Tabla 15 Valores nutricionales de la guanábana.....	43
Tabla 16 Valores nutricionales del zapote	45
Tabla 17 Valores nutricionales del borojó	47
Tabla 18 Valores nutricionales del copoazú	49
Tabla 19 Valores nutricionales de la guaba	51
Tabla 20 Receta de sopa de babaco.....	54
Tabla 21 Receta del Dulce de babaco	55
Tabla 22 Receta del Ají de cocona.....	56
Tabla 23 Receta del Esponjado de curuba	57
Tabla 24 Receta del Manjar de chirimoya	59
Tabla 25 Receta del cevichocho.....	61
Tabla 26 Receta del Mousse de guayaba	63
Tabla 27 Receta de ensalada de mellocos	64
Tabla 28 Receta colada morada	66
Tabla 29 Receta del Seco de pollo con naranjilla	68
Tabla 30 Receta de Mermelada de pepino dulce	69

Tabla 31 Receta de sopa de sambo	71
Tabla 32 Receta de Uvilla en almíbar	72
Tabla 33 Receta de Tortitas de zanahoria blanca.....	73
Tabla 34 Receta del Flan de guanábana.....	75
Tabla 35 Receta de bizcochuelo relleno de crema pastelera de guanábana.....	77
Tabla 36 Receta de la sopa de achogcha.....	79
Tabla 37 Receta de Achogcha rellena.....	81
Tabla 38 Pastel de zapote.....	83
Tabla 39 Receta de Torta de borojó	85
Tabla 40 Receta de Mousse de copoazú	86
Tabla 41 Receta de Blinis de semillas de guaba	88
Tabla 42 Receta de salsa de tomatillo y ajo	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Planta y fruto del babaco	15
Figura 2. Planta y fruto de cocona	17
Figura 3. Planta y fruta de la curuba	19
Figura 4. Planta y fruta de la chirimoya.....	21
Figura 5. Planta y fruto del chocho	23
Figura 6. Planta y fruta de la guayaba.....	25
Figura 7. Planta y fruto del melloco.....	27
Figura 8. Planta y fruto del mortiño	28
Figura 9. Planta y fruta de la naranjilla.....	30
Figura 10. Planta y fruta del pepino dulce	32
Figura 11. Planta y fruto del sambo	34
Figura 12. Planta y fruta de la uvilla.....	36
Figura 13. Cultivo y fruto de la zanahoria blanca.....	38
Figura 14. Planta y fruto de la achogcha.....	40
Figura 15. Planta y fruto de guanábana.....	42
Figura 16. Planta y fruto del zapote	44
Figura 17. Planta y fruto del borjój	46
Figura 18. Planta y fruto del copoazú	48
Figura 19. Planta y fruto de la guaba	50
Figura 20. Planta y fruto del tomatillo	52
Figura 21. Sopa de babaco	53
Figura 22. Dulce de babaco.....	54
Figura 23. Ají de cocona	55
Figura 24. Esponjado de curuba.....	57
Figura 25. Manjar de chirimoya.....	58
Figura 26. Cevichocho	60
Figura 27. Mousse de guayaba.....	62
Figura 28. Ensalada de mellocos.....	64
Figura 29. Colada morada.....	65
Figura 30. Seco de pollo con naranjilla.....	67

Figura 31. Mermelada de pepino dulce.....	69
Figura 32. Sopa de sambo	70
Figura 33. Uvilla en almíbar	72
Figura 34. Tortitas de zanahoria blanca	73
Figura 35. Flan de guanábana	74
Figura 36. Bizcochuelo relleno de crema pastelera de guanábana.....	76
Figura 37. Sopa de achogcha	78
Figura 38. Achogcha rellena	80
Figura 39. Pastel de zapote.....	82
Figura 40. Torta de borojó	84
Figura 41. Mousse de copoazú.....	86
Figura 42. Blinis de semillas de guaba.....	87
Figura 43. Salsa de Tomatillo y Ajo	89

RESUMEN

El presente proyecto tiene como finalidad exponer los productos endémicos ecuatorianos de cada región del país (costa, sierra, oriente y región insular), dando a conocer su importancia y aplicación en la gastronomía, tomando en cuenta las preparaciones de platos típicos y los valores nutricionales. Estos productos endémicos se han dejado a un lado en el transcurso del tiempo debido a la cocina moderna y la conquista española en 1532; la mayoría de estos productos y sus preparaciones auténticas solo permanecen presentes en comunidades indígenas. Los productos endémicos se definen así, ya que son originarios del país al igual que sus formas de recolección, caza y preparación de estos. Sus nombres auténticos se les da según su toponimia derivada del lugar y la región. Tras la inserción de nuevos productos debido a las importaciones de los productos procesados, y el cambio de elaboraciones, han incrementado los problemas digestivos, de diabetes y en sí de la salud de la población ecuatoriana.

Palabras clave: productos endémicos, Ecuador, región, platos típicos, valor nutricional

ABSTRACT

The purpose of this project is to expose the Ecuadorian endemic products of each region of the country (coast, mountains, east and insular region), making known its importance and application in gastronomy, considering the preparations of typical dishes and nutritional values. These endemic products have been left aside during time due to modern cooking and the Spanish conquest in 1532; most of these products and their authentic preparations only remain present in indigenous communities. Endemic products are defined as such, since they are native to the country as well as their ways of gathering, hunting and preparing them. Their authentic names are given according to their place names derived from the place and the region. After the insertion of new products due to the imports of the processed products, and the change of elaborations, they have increased the digestive problems, of diabetes and of the health of the Ecuadorian population.

Keywords: endemic products, Ecuador, region, typical dishes, nutritional value

INTRODUCCIÓN

La gastronomía existe desde la creación del universo, es la combinación que se genera entre la comida, el medio ambiente y el ser humano. Esta se ha forjado y mejorado al pasar los años. Sin embargo, el verdadero sentido de la gastronomía es utilizar los recursos que la naturaleza brinda y transformarlos para nutrir y saciar el cuerpo.

Ecuador tiene una gran variedad de productos, en cuanto a ganadería, animales de corral, tubérculos, frutas, verduras, etc.; las cuales son endémicas y brindan un alto porcentaje nutricional, junto a elaboraciones propias en las cuales apreciamos la cultura de cada región.

Según se va pasando de región en región, Ecuador ofrece gran variedad y diferentes combinaciones donde predominan distintos géneros alimenticios, que son transformados según costumbres y necesidades desde épocas muy antiguas.

El propósito del presente proyecto es resurgir con ímpetu los productos endémicos y su uso e importancia gastronómicamente y nutricionalmente, las cuales se han perdido a través del tiempo.

1.1. Antecedentes

Desde la existencia, el hombre ha buscado la forma de alimentarse para que su cuerpo pueda funcionar de manera adecuada, más que saciar el hambre el ser humano busca alimentarse para el buen funcionamiento del cuerpo (nutrirse), donde se incluyen las proteínas, carbohidratos, grasas; dentro de estas las vitaminas y los minerales. (micro y macro nutrientes).

Ecuador cuenta con gran variedad de productos propios de cada región que abarcan productos tanto de origen vegetal como los de origen animal; en estos productos interfiere desde el clima hasta el tipo de suelo y tratado que se les dé.

Actualmente ha surgido una tendencia por el consumo de alimentos que en su combinación sean altamente nutritivos rigiendo a la elaboración según los productos y plasmarlos para las necesidades del ser humano.

1.2. Planteamiento del problema

En el pasado las civilizaciones indígenas se alimentaban de los recursos que la naturaleza les ofrecía con los productos endémicos de cada región. En la actualidad, esto se ha ido perdiendo gracias a las importaciones de nuevos productos, los alimentos procesados y a su vez de las diferentes técnicas culinarias que se han modificado a través del tiempo, dejando atrás la verdadera cultura culinaria de cada país, de cada región y para cada plato.

Es así que se han cambiado los hábitos alimenticios, viéndose un decrecimiento de la salud, donde entran los productos procesados y los productos con GMO (productos modificados genéticamente), lo que ha generado malos hábitos alimenticios.

Por el motivo de la mal nutrición y la pérdida del uso de los productos ecuatorianos, se brindará a todo lector una exhaustiva investigación sobre los productos endémicos ecuatorianos y la buena nutrición.

1.3. Justificación

La gastronomía en la actualidad es de gran relevancia, ya que se ha visto que no son solo técnicas de cocción, sino que se ve cómo nutrir al cuerpo de manera que exista un balance, el cual nos aporte energía y bienestar; y que mejor manera de realizar esta combinación de alimentación y nutrición por medio de técnicas ancestrales y alimentos endémicos del país.

Dejando a un lado las nuevas tendencias, y dando un salto en reversa a lo que se tenía y no se supo aprovechar por los nuevos conceptos culinarios y alimenticios, lo que lleva a realizar el presente proyecto de investigación que fusiona la nutrición con los productos endémicos ecuatorianos.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Identificar los productos endémicos del Ecuador y su consumo potencial mediante recetas culinarias considerando un balance nutricional adecuado en la dieta equilibrada.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar los productos endémicos del Ecuador que pueden emplearse en la gastronomía.
- Establecer los valores nutricionales de cada producto endémico, al igual que sus características y beneficios por su consumo.
- Formular las recetas con los productos endémicos, utilizando las preparaciones culinarias más frecuentes.

MARCO TEÓRICO

2.1. Nutrición

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), la nutrición es ingerir alimentos que se encuentren relacionados con los requerimientos dietéticos del cuerpo. Una correcta nutrición, comprendida por dieta adecuada y equilibrada, acompañada por ejercicio físico realizado de manera regular; es un componente principal de la buena salud. Por otro lado, una inadecuada nutrición puede causar la reducción de las defensas en el organismo, aumentando así la probabilidad de adquirir alguna enfermedad, alterando el desarrollo tanto físico como mental de las personas, y por ende reduciendo su capacidad de producción.

Para la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria SENC, una nutrición adecuada debe basarse en la pirámide alimenticia, la cual dispone la siguiente forma: en el primer nivel se encuentran los hidratos de carbono y granos enteros. En el segundo nivel están las frutas, verduras y hortalizas que su consumo es recomendado de 3-4 veces al día. Lácteos de 2-3 veces. Proteínas de origen animal de 1-3 veces y finalmente productos refinados y procesados deben consumirse ocasionalmente (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria SENC, 2015).

2.2. Productos Endémicos

De acuerdo a Alarcón (2015), los productos endémicos hacen referencia a los productos originarios, autóctonos o que se dan en una región específica y son propios de esa zona o país. Así mismo, estos productos son muy apreciados en sus localidades ya que no se encuentran procesados, son saludables y pueden ser empleados en diferentes maneras de preparación.

El Ecuador tiene los siguientes productos endémicos:

2.2.1. Región Sierra

- **Babaco**

El babaco cuyo nombre científico es *carica pentagona*, también es conocido como papayuela, chamburo, papaya silvestre y papaya de montaña. Es una fruta de tipo tropical, nativas de las zonas altas del Ecuador (Callejón Interandino) y en las zonas secas de la costa ecuatoriana, siendo las principales localidades donde se cultiva este producto: Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Chimborazo, Azuay y Loja. (León Paredes & Escobar Imbaquingo, 2012, pág. 1)

Así mismo, el babaco es producido en Colombia, Perú, Brasil, España, Italia, Grecia, Israel y Nueva Zelanda.

Esta fruta tiene gran similitud con la papaya, solo que el babaco tiene 20 centímetros de longitud, por lo que es un poco más grande, posee un aroma y sabor agradable y potente; es de color verde y al ir madurando su color se torna amarillo, siendo su pulpa de tonalidad amarillo pálido. (León Paredes & Escobar Imbaquingo, 2012, pág. 5)





Figura 1. Planta y fruto del babaco

Fuente: EcuRed; <https://www.ecured.cu/Babaco> (2018)

Por otro lado, el babaco posee un gran valor nutricional, ya que es rica en fibra, tiene vitaminas como la A y C, minerales (potasio) y enzimas que son de ayuda para la digestión, al igual que para combatir la inflamación. Esta fruta es ideal para quienes sufren de sobrepeso, ya que no posee colesterol y tiene niveles bajos de sodio, calorías y azúcar. (León Paredes & Escobar Imbaquingo, 2012, pág. 13)

A continuación, se detallan sus componentes nutricionales:

Tabla 1.

Valores nutricionales del babaco

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Agua	95 gr
Fibra alimentaria	2,3 gr
Lípidos	0,1 gr
Potasio	165 mg
Proteínas	0,7 gr
Sales minerales	0,5 gr
Calcio	10 mg
Calorías	21 Kcal
Caroteno	0,09 mg
Fósforo	7 mg
Hierro	0,3 mg
Sodio	1 mg
Vitamina A	27 mg
Vitamina C	28 mg

Fuente: Maldonado, Carla; Estudio investigativo del babaco y propuesta gastronómica (2011)

- **Cocona**

Solanum sessiliflorum es el nombre científico de la cocona, la cual es originaria del Amazonas Occidental (vertientes de Los Andes, Colombia, Ecuador y Perú), en Perú, Ecuador y Colombia esta fruta se conoce como cocona, en Brasil se denomina cubil, en Venezuela topiro y en Estados Unidos se la conoce como peach tomato. (Torres Flores, 2010, pág. 8)

La producción de la cocona se da en zonas en las cuales no hay presencia de heladas, con temperaturas que oscilen los 18 y 30°C y que cuenten con precipitaciones pluviales anuales de 1.500 a 4.500 mm. En el Ecuador, la cocona se cultiva en los cantones de Coca, Cascales y Lago Agrio. (Torres Flores, 2010, pág. 8)

Esta fruta es de forma ovalada, de color amarillo y rojizo, su cáscara es fina y está cubierta ligeramente de espinas antes de su maduración, volviéndose luego totalmente lisa, su pulpa es de color amarillo pálido, con sabor amargo como a limón y su aroma tiene similitud al tomate. (León Paredes & Escobar Imbaquingo, 2012, pág. 9)





Figura 2. Planta y fruto de cocona

Fuente: Biofresh; <http://biofreshperu.com/cocona/> (2018)

Así mismo, León Paredes & Escobar Imbaquingo (2012), indica que, debido a los componentes de esta fruta, brinda grandes beneficios al organismo, ya que hidrata el cuerpo al contener un alto nivel de agua; desintoxica el cuerpo de las sustancias dañinas; al igual que reduce los niveles de colesterol. El contenido nutricional de la cocona es el siguiente:

Tabla 2.

Valores nutricionales de la cocona

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Agua	88,52 gr
Fibra alimentaria	0,78 gr
Proteínas	1,21 gr
Calcio	0,0124 mg
Fósforo	0,26 mg
Hierro	0,1293 mg
Vitamina A	0,06 mg
Vitamina C	58,7 mg

Fuente: Torres Flores, Verónica; Determinación del potencial nutritivo y funcional de guayaba, cocona y camu camu (2010)

- **Curuba**

La curuba o también conocida en el Ecuador como taxo, es una fruta nativa de la cordillera de los Andes, cuyo nombre científico es *Passiflora tarminiana* var. *Mollissima*, es originaria de la cordillera de los Andes, en las zonas frías de Ecuador, Venezuela, Colombia y Perú. En Colombia es conocida como curuba, en Ecuador como taxo, curuba de castilla en Venezuela, tumbo en Perú y granadilla cimarrona en Nueva Zelanda. (Suntasi Jimenez, 2010, pág. 12)

En el Ecuador, la curuba se cultiva en las principales provincias de la sierra como lo son Pichincha, Imbabura, Chimborazo y Tungurahua, siendo las zonas óptimas para su producción las que se encuentran ubicadas en los vallejos bajos del callejón interandino, con temperaturas entre 13 y 21°C. (Suntasi Jimenez, 2010, pág. 22)





Figura 3. Planta y fruta de la curuba

Fuente: EcuRed; <https://www.ecured.cu/Curuba> (2018)

Esta fruta posee niveles altos de vitamina A, B, C, calcio, hierro y fósforo, en la siguiente tabla se detallan sus componentes nutricionales:

Tabla 3.

Valores nutricionales de la curuba

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Calorías	25 gr
Humedad	92,0 gr
Proteína	0,6 gr
Grasa	0,1 gr
Carbohidratos	6,3 gr
Fibra	0,3 gr
Ceniza	0,7 gr
Calcio	4 mg
Fósforo	20 mg
Hierro	0,4 mg
Riboflavina	0,03 mg
Niacina	2,5 mg
Ácido ascórbico	70 mg

Fuente: Suntasi Jimenez, Vinicio; Estudio investigativo del taxo, historia y aplicación gastronómica en la ciudad de Quito (2010)

- **Chirimoya**

Annona cherimola Mill es el nombre científico de la chirimoya, cuyo origen es en la parte sur del Ecuador, en específico la provincia de Loja. También es originaria de los andes de Sudamérica, encontrándose en países como Perú, al igual que se la encuentra en México, Bolivia y España. (Flores Flores, 2013, pág. 8)

La producción de chirimoya no soporta heladas, ya que las mismas afectan las hojas y frutos de este producto, es así como las temperaturas menores a los -13°C , ocasionan la aparición de manchas negras en la pulpa y piel de este fruto. La chirimoya se cultiva en altitudes que oscilan los 1.000 y 2.500 metros sobre el nivel del mar y que no tengan variaciones bruscas de temperatura. (Flores Flores, 2013, pág. 8)





Figura 4. Planta y fruta de la chirimoya

Fuente: Fuente saludable; <https://www.fuentesaludable.com/frutas-saludables-1/importancia-del-consumo-de-la-chirimoya/> (2018)

La chirimoya no contiene grasas saturadas ni colesterol, es alta en fibra, niacina y hierro, gracias a las cito toxinas que contiene, es ideal para combatir el cáncer, parásitos humanos y malaria. Así mismo, al contener potasio es una excelente aliada para controlar la presión sanguínea y el ritmo cardiaco. (Flores Flores, 2013, pág. 18)

Sus componentes nutricionales son los siguientes:

Tabla 4.

Valores nutricionales de la chirimoya

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Hierro	0,43 mg
Proteínas	1,25 gr
Calcio	21,20 gr
Fibra	2,40 gr
Potasio	382 mg
Yodo	1,47 mg
Carbohidratos	14,10 gr
Magnesio	17,25 mg
Fósforo	21 mg
Calorías	72,50 Kcal
Grasa	0,70 gr
Azúcar	14,10 gr

Fuente: Flores Flores, Dante; Cultivo de chirimoya. Manual práctico para productores (2013)

- **Chocho**

El chocho o también llamado lupino o tarwi, de nombre científico *Lupinus mutabilis*, es un producto endémico de la zona andina, como en Bolivia, Ecuador y Perú. En nuestro país el chocho se cultiva principalmente en las provincias de Chimborazo, Cotopaxi, Bolívar, Tungurahua, Imbabura, Carchi y Pichincha. (Baldeón Salgado, 2012, pág. 24)

Este producto se cultiva en altitudes aproximadas a los 3.800 metros sobre el nivel del mar, donde impera el clima frío o templado que varíen entre 8 y 14°C en las que no haya presencia de heladas, y no requiere de suelos muy tratados para su producción. (Baldeón Salgado, 2012, pág. 25)

La planta del chocho alcanza una altura promedio de 2 metros, produce entre 8 y 28 vainas, cada una contiene entre 6 y 8 granos de forma ovalada, cuyo color puede ser blanco, marrón, gris, mármol o negro. (Baldeón Salgado, 2012, pág. 26)





Figura 5. Planta y fruto del chocho

Fuente: Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias – INIAP;
<http://www.iniap.gob.ec/pruebav3/el-iniap-realiza-investigacion-en-chocho-alimento-natural-rico-en-proteinas-que-se-cultiva-en-varias-provincias-de-la-sierra-ecuatoriana/>
 (2018)

El chocho es un producto lleno de nutrientes, contiene gran cantidad de aminoácidos como leucina y lisina, lo que lo convierte en un excelente acompañante del maíz, arroz, cereales o trigo, ya que tiene un alto porcentaje de proteínas y grasas, superando en esto a la soya. (Baldeón Salgado, 2012, pág. 38)

Para esto a continuación, se detallan los nutrientes del chocho:

Tabla 5.

Valor nutricional del chocho

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Grasa	2,92 gr
Calorías	119 Kcal
Carbohidratos	9,88 gr
Proteínas	15,57 gr
Colesterol	0 mg
Fibra	2,8 gr
Sodio	4 mg
Potasio	245 mg

Fuente: Baldeón Salgado, Pericles Eusebio; Procesamiento del chocho (*Lupinus Mutabilis* Ssweet) para la obtención de leche y yogurt como alimentos alternativos de consumo humano (2012)

- **Guayaba**

Guayaba cuyo nombre científico es *psidium guajava*, es una fruta endémica del Ecuador, Colombia, Perú, Brasil, Costa Rica, México, Puerto Rico, entre otros. En el Ecuador, la guayaba se cultiva en en diversas provincias del país, como: Pichincha, Orellana, Esmeraldas, Pastaza, Zamora Chinchipe, Azuay, Tungurahua, siendo los cantones de principal producción Baños, Puyo, Joya de los Sachas, Mera, Santa Clara. (León Paredes & Escobar Imbaquingo, 2012, pág. 13)

La guayaba es pequeña y puede ser de forma redonda u ovalada, esto depende del color de la cáscara y pulpa, esta fruta es dulce y aromática. La pulpa de la guayaba puede ser de color amarillo, rojo oscuro o rosado, la cual está en función del tipo de guayaba. (León Paredes & Escobar Imbaquingo, 2012, pág. 14)





Figura 6. Planta y fruta de la guayaba

Fuente: Fresh Plaza; <http://www.freshplaza.es/article/64265/Alemania-Aumenta-la-importaci%C3%B3n-de-guayabas-y-mangos> (2018)

Debido a la fibra de esta fruta, es considerada como un regulador del organismo, al igual que un excelente protector del colon, así mismo, consumir productos con altos niveles de vitamina como es el caso de esta fruta, ayuda a que el cuerpo pueda generar resistencia a infecciones o enfermedades. (León Paredes & Escobar Imbaquingo, 2012, pág. 16)

En la siguiente tabla se detallan los componentes nutricionales de la guayaba:

Tabla 6.

Valores nutricionales de la guayaba

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Calorías	68 Kcal
Grasa	1 gr
Colesterol	0 mg
Sodio	2 mg
Carbohidratos	14 gr
Fibra	5 gr
Azúcar	9 gr
Proteína	3 gr
Calcio	381%
Vitamina A	12%
Vitamina C	17%
Hierro	1%

Fuente: Alimentos Saludables (2018)

- **Melloco**

El Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (1993) indica que el *Ullucus tuberosus* es el nombre científico del melloco, también conocido como michuri, olluco, papa lisa, melluco, tigiño o rubas. El melloco es de origen de los Andes, en el Ecuador se cultiva principalmente en Quito y Riobamba. También se produce en provincias como Carchi, Tungurahua, Imbabura, Bolívar, Azuay y Cañar. (pág. 4)

Así mismo, el INIAP establece que en el Ecuador el melloco se cultiva en tierras que se encuentren entre los 2.600 y 4.000 metros sobre el nivel del mar, en climas fríos con temperatura promedio de 15°C. (Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias, 1993, pág. 4)

El melloco tiene forma cilíndrica u ovalada, se lo puede encontrar en variedad de colores, los cuales pueden ser: amarillos, blancos, rojos, rosados o también pueden estar combinados con dos colores antes mencionados. Usualmente al ser cocinado se vuelve un poco baboso. (Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias, 1993, pág. 5)





Figura 7. Planta y fruto del melloco

Fuente: De buena mesa; <https://debuenamesa.wordpress.com/tag/mellocos/> (2018)

El melloco tiene gran cantidad de proteínas, fibra, vitaminas, carbohidratos entre sus componentes, por lo que es usado para trata afectaciones en los riñones, úlceras gástricas y el hígado. Sus componentes se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 7.

Valores nutricionales del melloco

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Energía	50
Proteína	1,10
Grasa	0,20 gr
Glúcidos	11,30 mg
Fibra	0,30 mg
Calcio	5 mg
Hierro	0,70 mg
Vitamina A	10 mg
Vitamina C	24 mg

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias, INIAP; El melloco: características, técnicas de cultivo y potencial en Ecuador (1993)

- **Mortiño**

Vaccinium meridionale es el nombre científico del mortiño o también llamado aldaz, vichacha, camueza o uva de monte. El mortiño es una planta nativa de la región andina del Ecuador, principalmente se cultiva en la sierra en provincias como Carchi, Pichincha, Tungurahua, Imbabura, Cotopaxi, Bolívar, Azuay, Chimborazo, Loja, Cañar. (Coba Santamaría, Coronel, Verdugo, & Paredes , 2012, pág. 6)

El mortiño crece a alturas promedio de 3.400 y 5.000 metros sobre el nivel del mar y con temperaturas entre los 18 y 20°C. (Coba Santamaría, Coronel, Verdugo, & Paredes , 2012, pág. 6)

El fruto del mortiño es de color morado y cuando alcanza la madura llega casi al color negro, tiene forma redonda, su pulpa tiene un color amarillo oscuro o anaranjado, y posee una cantidad considerable de semilla en su interior. (Coba Santamaría, Coronel, Verdugo, & Paredes , 2012, pág. 8)



Figura 8. Planta y fruto del mortiño

Fuente: Coba Santamaría, Coronel, Verdugo, & Paredes; Estudio etnobotánico del mortiño (*vaccinium floribundum*) como alimento ancestral y potencial alimento funcional (2012)

El fruto del mortiño contiene ácidos orgánicos, azúcar, pectina, vitaminas como la B y C, todo esto hace que el mortiño sea utilizado para tratar la gripe, dolencias en el estómago, vejiga, riñones e hígado. También es un excelente antioxidante. Sus valores nutricionales se pueden apreciar en la siguiente tabla:

Tabla 8.

Valor nutricional del mortiño

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Humedad	83,2%
Proteína	0,7 gr
Grasa	0,5 gr
Energía	62 Kcal
Carbohidratos	15,3 gr
Calcio	15,0 mg
Potasio	13,0 mg
Hierro	81 mg
Vitamina C	14,1 mg

Fuente: Pérez Flores, Santiago; Valdivieso Noguera, Cyndi; Colección y caracterización morfológica In situ del mortiño (*Vaccinium floribundum* Kunt) en la sierra norte de Ecuador (2007)

- **Naranjilla**

Solanum quitoense, nombre científico de la naranjilla, es una fruta endémica del Ecuador, que se cultiva principalmente en climas de la región andina con clima que oscile entre los 16 y 24°C, siendo las zonas principales de cultivo en el país: Puyo, Lago Agrio, Baños, Archidona, Zamora, Los Bancos, Sucúa, Nanegalito, entre otros. Esta fruta es apetecida a nivel nacional e internacional. (Andrade Cuvi, Moreno Guerrero, Guijarro Fuertes, & Concellón, 2015, pág. 216)

La naranjilla tiene un sabor dulce con un toque agrio y se consume fresca, su color puede variar de acuerdo con su madurez, por lo que puede ser de color verde, amarillo/naranja en un 25%, amarillo/naranja en un 50%, amarillo/naranja en un 75% y completamente amarilla cuando ha alcanzado la totalidad de su madurez. (Andrade Cuvi, Moreno Guerrero, Guijarro Fuertes, & Concellón, 2015, pág. 216)



Figura 9. Planta y fruta de la naranjilla

Fuente: Consejo Nutricional; <https://consejonutricion.wordpress.com/2012/09/11/lulo-naranjilla-o-nuqui/> (2018)

Gracias a los componentes de la naranjilla, se la utiliza para control del colesterol y ácido úrico, así mismo, debido a sus propiedades antioxidantes, es consumida en gran cantidad a nivel local. (Andrade Cuvi, Moreno Guerrero, Guijarro Fuertes, & Concellón, 2015, pág. 216)

Se presenta a continuación los componentes nutricionales de la naranjilla:

Tabla 9.

Valores nutricionales de la naranjilla

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Grasa	0,3 gr
Carbohidratos	7,1 gr
Azúcar	4,5 gr
Proteínas	0,5 gr
Fibra	1,3 gr
Colesterol	0 mg
Sodio	0,1 gr
Agua	111,7 gr
Calorías	30 Kcal

Fuente: Andrade Cuvi, Moreno Guerrero, Guijarro Fuertes, & Concellón; Caracterización de la naranjilla (*Solanum quitoense*) comun en tres estados de madurez (2015)

- **Pepino Dulce**

Solanum muricatum, nombre científico del pepino dulce o pepino melón, es una fruta originaria de la región andina en especial de la zona ecuatoriana y colombiana. En el Ecuador el pepino dulce se produce en valles altos con clima subtropical y templado ubicados en las provincias de Pichincha, Azuay, Loja, Imbabura, Chimborazo, Cañar y Tungurahua. (Torrent Silla, 2014, pág. 1)

La pulpa del pepino dulce es jugosa, un poco crocante, dulce y de color amarilla, la forma de este fruto es ojival o redondeada y con semillas en la parte central, el color de su piel es amarilla con vetas purpuras o moradas. (Torrent Silla, 2014, pág. 8)



Figura 10. Planta y fruta del pepino dulce

Fuente: Women Fitness; <https://www.womenfitness.net/pepino-melon/>, Pepino Melon: The Super Fruit (2018)

Esta fruta se consume cuando está madura y es reconocida ya que contiene propiedades hidratantes y diuréticas, tiene un alto contenido de agua y no posee mayor valor calórico, tal como se puede apreciar en la siguiente tabla:

Tabla 10.

Valores nutricionales del pepino dulce

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Calorías	26,00 gr
Agua	92%
Proteínas	0,30 gr
Carbohidratos	7 gr
Fibra	0,5 gr
Cenizas	0,40 gr
Calcio	30,00 mg
Fósforo	10 mg
Potasio	117 mg
Hierro	0,30 mg
Sodio	1,0 mg
Azufre	3,4 mg

Fuente: Torrent Silla, Daniel; Caracterización morfológica y molecular en pepino dulce (*Solanum muricatum*) y especies silvestres relacionadas, (2014)

- **Sambo**

El sambo cuyo nombre científico es *Curcúbita ficifolia*, también es conocida con zambo o sampu. Es una planta rastrera nativa en el Ecuador y se ha expandido a varios países de Sudamérica. En nuestro país, el sambo es principalmente cultivado en los valles interandinos que tiene clima templado, como Azuay, Bolívar, Chimborazo, Cotopaxi, Tungurahua, Pichincha, Loja, entre otros. (Moncayo Aguilera, 2017, pág. 4)

Así mismo, las zonas donde se cultive el sambo deben poseer ciertas especificaciones, debe ser una ladera o quebrada que tenga humedad, con climas que oscilen entre los 18 y 25°C y que se encuentre con una altitud de 1.000 y 3.000 metros sobre el nivel del mar. (Moncayo Aguilera, 2017, pág. 10)

El fruto del sambo tiene forma ovalada, comprimido ligeramente donde se une el tallo con el fruto. La cascara del fruto es dura, gruesa y puede tener 3 variaciones de coloraciones: verde claro con franjas blancas longitudinales, verde con manchas blancas, o blanco cremoso. (Moncayo Aguilera, 2017, pág. 6)



Figura 11. Planta y fruto del sambo

Fuente: Fernando Mendoza, últimas Noticias; Del sambo son útiles hasta las pepas, <https://www.ultimasnoticias.ec/noticias/13126-del-sambo-son-utiles-hasta-las-pepas.html> (2018)

El sambo posee su mayor valor nutricional en las semillas, ya que las mismas contienen gran cantidad de proteínas. En la siguiente tabla se presenta el valor nutricional de este producto endémico.

Tabla 11.

Valor nutricional del sambo

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Energía	19
Proteína	0,30 mg
Grasa	0,10 gr
Glúcidos	4,90 gr
Fibra	0,50 mg
Calcio	24 mg
Hierro	0,30 mg
Vitamina A	0 mg
Vitamina C	18 mg

Fuente: Moncayo, Jhoselin; Factibilidad comercial y financiera para la exportación de dulce de zambo a la comunidad migrante ecuatoriana en Madrid (2017)

- **Uvilla**

La uvilla o uchuva de nombre científico *Physalis peruviana*, es endémica de los valles bajos de la Cordillera de los Andes, teniendo una mejor adaptación en nuestro país, debido a la ubicación geográfica, lo que le permite goza de mejores condiciones climáticas. Las principales provincias donde se cultiva esta fruta son: Cotopaxi, Pichincha, Tungurahua e Imbabura. (Altamirano Caicedo, 2010, pág. 20)

Esta fruta para su producción requiere una altitud que oscile entre los 1.300 y 3.500 metros sobre el nivel del mar, así mismo, requiere una temperatura de 11 a 17°C, este cultivo no soporta las heladas. (Altamirano Caicedo, 2010, pág. 23)

La uvilla es una baya con forma ovoide (como una uva grande), su color es amarillo o anaranjado, su piel es lisa y brillante. (Altamirano Caicedo, 2010, pág. 25)



Figura 12. Planta y fruta de la uvilla

Fuente: Altamirano Caicedo; Estudio de la cadena productiva de uvilla (*Physalis peruviana* L.) en la Sierra Norte del Ecuador (2010)

Debido a los componentes nutricionales de la uvilla (ver Tabla 12) se la consume para fortificar el organismo, purificar la sangre, adelgazar, tratar afecciones en la garganta, eliminar amebas del intestino y es ideal para diabéticos.

Tabla 12.

Valores nutricionales de la uvilla

Componentes	Contenido de 100 gr. de parte comestible
Humedad	78,90%
Carbohidratos	16 gr
Fibra	4,90 gr
Grasa total	0,16 gr
Proteína	0,05 gr
Ácido ascórbico	43 mg
Calcio	8 mg
Caroteno	1,61 mg
Fósforo	55,30 mg
Hierro	1,23 mg
Niacina	1,73 mg
Agua	79,6 gr

Fuente: Altamirano Caicedo, Milton; Estudio de la cadena productiva de uvilla (*Physalis peruviana* L.) en la Sierra Norte del Ecuador; (2010)

- **Zanahoria Blanca**

Arracacia xanthorrhiza es el nombre científico de la zanahoria blanca, la cual es originaria de la región andina ubicada entre Ecuador, Colombia y Perú. A la zanahoria blanca también se la conoce como racacha, arracacha, apio criollo o virraca. En el Ecuador la zanahoria blanca se cultiva principalmente en las provincias de Pichincha, Imbabura y Carchi, al igual que en Tungurahua, Chimborazo, Cotopaxi, Loja, Azuay y Bolívar. (Mazón, Castillo T., Hermann, & Espinosa A., 1996, pág. 3)

La zanahoria blanca se cultiva de manera subterránea (enterrada en la tierra), es de forma cilíndrica y alargada, la parte que se puede consumir de esta planta es la raíz, que es similar a una zanahoria engrosada, la cual puede tener una coloración blanca, amarilla o morada según su taxonomía. (Mazón, Castillo T., Hermann, & Espinosa A., 1996, pág. 6)



Figura 13. Cultivo y fruto de la zanahoria blanca

Fuente: Bio trendis; <https://biotrendies.com/verduras/chirivia> (2018)

La raíz de la zanahoria blanca tiene un sabor agradable y es muy fácil de digerir, es rica en calcio, contiene poco almidón y una gran cantidad de vitamina A. El principal inconveniente es su vulnerabilidad durante el transporte ya que puede sufrir daños, al igual que no dura mucho tiempo almacenada. (Mazón, Castillo T., Hermann, & Espinosa A., 1996, pág. 15)

El valor nutricional de la zanahoria blanca se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 13.

Valores nutricionales de la zanahoria blanca

Componentes	Cantidad por 100 gr.
Energía	112
Proteína	1 gr
Grasa total	0,10 gr
Colesterol	0 mg
Glúcidos	26,90
Fibra	0,60 gr
Calcio	19 mg
Hierro	0,90 mg
Yodo	0 g
Vitamina A	0 mg
Vitamina C	31 mg

Fuente: Mazón, Castillo T., Hermann, & Espinosa A; La arracacha o zanahoria blanca (Arracacia xanthorrhiza Bancroft) en Ecuador; (1996)

2.2.2. Región Costa

- **Achogcha**

El nombre científico de la achogcha es *Cyclanthera pedata*, también es conocida como achoccha, achojcha o caigua. Esta planta es endémica de América del Sur, en especial de Perú, Colombia y Ecuador. En el Ecuador esta planta se cultiva en las provincias de Latacunga, Carchi, Cotopaxi, Imbabura y Tungurahua. (Vásquez & Torres Narváez, 2013, pág. 1)

La achogcha se cultiva durante todo el año, no requiere de temperatura o clima en específico, ya que puede ser cultivada en clima de la sierra, costa o amazonia. Aunque la temperatura óptima para su producción es de 10 a 15°C y en altitudes entre los 3.000 y 3.500 metros sobre el nivel del mar. (Vásquez & Torres Narváez, 2013, pág. 5)

El fruto de la achogcha tiene forma encorvada, con unos 20 cm de largo, su color es verde, con estrías a lo largo y pequeñas y suaves espinas, tiene una cavidad amplia, en su interior tiene unas semillas planas de color negro. (Vásquez & Torres Narváez, 2013, pág. 4)



Figura 14. Planta y fruto de la achogcha

Fuente: Lucia Vasconez, <https://www.ultimasnoticias.ec/noticias/30182-deliciosas-achogchas-salteadas.html> (2018)

La achogcha es rica en fibra, por lo que es utilizada para las dietas, también es reconocida como un antioxidante y con un excelente efecto para tratar la diabetes. Los componentes nutricionales de la achogcha se detallan en la siguiente tabla:

Tabla 14.

Valores nutricionales de la achogcha

Componentes	Cantidad por 100 gr.
Energía	18
Proteína	0,70 gr
Grasa total	0,20 gr
Colesterol	0 mg
Glúcidos	4,10
Fibra	0,80 gr
Calcio	18 mg
Hierro	1,20 mg
Yodo	0 g
Vitamina A	5,03 mg
Vitamina C	16 mg

Fuente: Vásquez & Torres Narváez, Respuesta del cultivo de achogcha (*Cyclanthera pedata* L.) a la aplicación de abonaduras orgánicas y químicas en la zona del cantón Espejo, provincia del Carchi (2013)

- **Guanábana**

La guanábana cuyo nombre científico es *annona muricata* es una planta que tiene su origen en la zona tropical de Sudamérica, sin embargo, se ha introducido en diversos países que cuentan con condiciones climáticas aptas para su cultivo.

Esta fruta tropical crece de forma óptima en un rango comprendido entre los 0 y 1,000 m.s.n.m. por lo que es considerada la más tropical de las anonas, ya que no es una especie resistente a bajas temperaturas. (Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria, 2014)

La Guanábana se encuentra distribuida en la zona tropical de América, principalmente en las áreas cálidas de Ecuador, Brasil, Colombia, Venezuela, América central, Las Antillas y el Sur de México. Sin embargo, las condiciones atmosféricas, propiedades minerales y de nutrientes en Ecuador han hecho que este fruto tropical tenga un mejor desarrollo. (Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica, 1991)

Esta fruta ha empezado a desarrollarse en los últimos años a mayor escala, gracias a la aceptación de generaciones de consumidores nuevos por productos no tradicionales que proporcionen sabores distintos y con gran aporte nutricional, complementado por características terapéuticas de un sin número de beneficios para la salud. (Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria, 2014)



Figura 15. Planta y fruto de guanábana

Fuente: Santos, Ivelisse; <https://www.elcaribe.com.do/2017/08/05/sacale-jugo-la-guanabana/> (2018)

En Ecuador constituye una de las especies frutales con mejor perspectiva ya que el precio de mercado es atractivo y la demanda mantiene una tendencia creciente, las principales áreas de cultivo se ubican en la Península de Santa Elena y Guayas donde se encuentran áreas

totalmente tecnificadas y existen otras zonas donde esta fruta crece en forma endémica como es la zona Sur de Manabí y áreas rurales de Santo Domingo de los Tsáchilas, en donde pequeños agricultores se dedican al cultivo y recolección de fruta completamente orgánica. (Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria, 2014)

Tabla 15.

Valores nutricionales de la guanábana

Componentes	Contenido de 100 gr. de fruta
Azúcares	15.63%
Vitamina C	0.021%
Almidón	1.62%
Proteína	1.22%
Grasa	0.31%
Cenizas	0.73%
Fibra	1.63%
Humedad	80.6%
Hierro	0.47 mg
Fósforo	26.0 mg
Magnesio	23.9 mg
Sodio	23 mg
Potasio	45.8 mg

Fuente: Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria (2014)

- **Zapote**

Pouteria sapota es el nombre científico del zapote, también es conocido como sapote, zapote mamey, zapotillo, mamey, zapote colorado. esta fruta es endémica de las zonas tropicales de Sudamérica (Perú, Colombia, Brasil y Ecuador). En el Ecuador, el zapote se cultiva en La Concordia, San Lorenzo y Quevedo. (Naranjo Martínez, 2012, pág. 3)

El zapote se cultiva en altitudes promedio de 1.500 a 2700 mts. sobre el nivel del mar y en temperaturas que oscilen entre los 15 y 15°C, en climas cálidos y subtropicales, siendo las principales provincias productoras de este fruto son Guayas y Los Ríos. Su árbol llega a una altura aproximada de 40 metros. (Naranjo Martínez, 2012, pág. 2)

Esta fruta suele ser confundida con el mamey, ya que son similares, salvo que el mamey es más pequeño, redondeado y de cáscara gruesa. El zapote tiene forma ovalada, su cáscara es fina, sin dejar de ser resistente. Su cáscara es de color marrón oscuro y su pulpa es de color rojizo, rodeada de hilos de savia y tiene un sabor es dulce. (Naranjo Martínez, 2012, pág. 2)



Figura 16. Planta y fruto del zapote

Fuente: Últimas noticias; <https://www.ultimasnoticias.ec/noticias/2619-el-zapote-es-fuente-de-fibra.html> (2018)

El zapote contiene una gran cantidad de nutrientes que son necesarios para el organismo, esto ya que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y gracias a que posee vitamina A y C, combate padecimientos respiratorios. Esta fruta es rica en minerales, carbohidratos y ácido ascórbico. (Naranjo Martínez, 2012, pág. 19)

A continuación, se detallan los componentes nutricionales del zapote:

Tabla 16.

Valores nutricionales del zapote

Componentes	Contenido de 100 gr. de fruta
Calorías	75 Kcal
Proteínas	0,8 gr
Carbohidratos	18,5 gr
Grasas	0,2 gr
Colesterol	0 mg
Fibra	0,9 gr
Vitamina A	130 mg
Vitamina B1	0,03 mg
Vitamina B2	0,09 mg
Vitamina B3	0,63 mg
Vitamina C	8,5 mg
Calcio	22 mg
Fósforo	15 mg

Fuente: Martínez, Verónica; Investigación del zapote su aplicación y propuesta gastronómica (2012)

2.2.3. Región Amazónica

- **Borojón**

Borojoa patinoi es el nombre científico del borojón, cuyo significado es “cabeza colgante”, esta planta es originaria de la región amazónica del Ecuador, Colombia, Perú, Bolivia y Brasil. En el Ecuador, el borojón se produce en Lago Agrio, Coca, Cascales, Shushufindi, Sacha, Yantzaza, Loreto y El Bangui, siendo sus meses más altos de producción desde febrero hasta abril. (Medrano Carvajal, 2010, pág. 1)

El borojón se cultiva en climas que oscilan entre los 24 y 30°C, que tengan una humedad aproximada del 85% y una altura de los 1.200 metros sobre el nivel del mar. (Medrano Carvajal, 2010, pág. 2)

El fruto del borojó tiene forma de globo, achatado un poco en el ápice, su pulpa es densa y ácida y de color blanca con más de 100 semillas en su interior, la piel del borojó es de color verde y cuando madura cambia a un color rojizo. (Medrano Carvajal, 2010, pág. 3)



Figura 17. Planta y fruto del borojó

Fuente: Consejo Nutricional; <https://consejonutricion.wordpress.com/tag/jugo-del-amor/> (2018)

Debido a sus componentes nutricionales, el borojó es conocido y muy utilizado para potenciar el deseo sexual, desnutrición, cáncer, hipertensión, afecciones en los bronquios y erisipela. (Medrano Carvajal, 2010, pág. 6)

En la Tabla 17 se puede observar los componentes nutricionales de este producto.

Tabla 17.

Valores nutricionales del borojó

Componentes	Contenido de 100 gr. de fruta
Calorías	93,0%
Agua	64,7GR
Proteína	1,1 gr
Carbohidratos	24,7 gr
Fibra	8,3 gr
Calcio	25,0 mg
Fósforo	160,0 mg
Hierro	1,5 mg
Tiamina	0,3 mg
Riboflavina	0,1 mg
Niacina	2,3 mg
Vitamina C	3,0 mg

Fuente: Medrano Carvajal; Obtención de deshidratados de borojó (*Borojoa patinoi*) y copoazú (*Theobroma grandiflorum*) mediante procesos térmicos de secado con aire forzado (2010)

- **Copoazú**

Copoazú, Cacao blanco, Cupuazú, Cupuassu o Copuazú de nombre científico *Theobroma grandiflorum*, es un árbol endémico de la Amazonia, está presente en países como Ecuador, Perú, Colombia, Surinam, Guyana y Venezuela. Esta fruta se cultiva con temperaturas promedio de 21 a 28°C, con un poco de humedad y con altitud promedio de 400 metros. (Medrano Carvajal, 2010, pág. 7)

Los meses de mayor cultivo de copoazú son de octubre a junio, siendo el de mayor auge el mes de marzo. Un árbol de copoazú con un promedio de 5 años de vida da aproximadamente 30 frutos y cuando alcanza su madurez (más de 8 años), produce aproximadamente 70 frutos. (Medrano Carvajal, 2010, pág. 8)

El fruto de este árbol es una baya, puede tener forma ovalada, oblonga, redonda o elíptica. El fruto al llegar a su madurez se desprende del árbol y emite un olor característico muy agradable. El copoazú tiene una cáscara pilosa dura de color café rojizo, su pulpa es de color

blanca amarillenta, y contiene alrededor de 50 semillas sobrepuestas, el olor de la pulpa es similar al de la manteca de cacao, su sabor es un poco ácido. (Medrano Carvajal, 2010, pág. 10)



Figura 18. Planta y fruto del copoazú

Fuente: Amazon essence; <https://www.amazonessence.es/ya-sabes-lo-que-es-el-cupuacu/> (2018)

La pulpa del copoazú no posee gran cantidad de proteínas o grasas y contiene un nivel bajo de acidez que le permite conservarse, así mismo, tiene los niveles promedios de carbohidratos, lípidos y proteínas en comparación con otras frutas, a continuación, se presentan sus valores nutricionales:

Tabla 18.

Valores nutricionales del copoazú

Componentes	Contenido de 100 gr. de fruta
Energía	68,0 Cal
Agua	89,9 gr
Proteínas	1,92 gr
Aminoácidos	21,9 mg
Extracto etéreo	1,6 gr
Almidón	0,96 gr
Azúcares reducidos	3,03 gr
Fibra	1,89 gr
Brix	10,8 gr
Ph	3,6
Vitamina C	33,00 mg
Pectina	850,0 mg

Fuente: Medrano Carvajal; Obtención de deshidratados de borojó (*Borojoa patinoi*) y copoazú (*Theobroma grandiflorum*) mediante procesos térmicos de secado con aire forzado (2010)

- **Guaba**

Inga spectabilis (Vahl) Willd nombre científico de la guaba o guaba vaina de machete, guaba de machete, es una especie nativa del Ecuador, se cultiva en provincias como Guayas, Esmeraldas, Imbabura, Carchi, Galápagos, Napo, Chimborazo, Loja, Pastaza, Pichincha, Manabí, Tungurahua, Morona Santiago, Los Ríos y Sucumbios. (Subsecretaría de Patrimonio Natural, 2012, pág. 8)

La guaba se produce en tierras planas que tengan un clima húmedo, con una altitud hasta 1.500 metros sobre el nivel del mar. El árbol de guaba alcanza los 20 metros de altura. (Subsecretaría de Patrimonio Natural, 2012, pág. 8)

El fruto de la guaba es una vaina, plana y de color verde, en su interior se encuentran sus semillas negras, cubiertas con una pulpa blanca de sabor dulces, la cual es comestible. (Subsecretaría de Patrimonio Natural, 2012, pág. 8)



Figura 19. Planta y fruto de la guaba

Fuente: La Prensa; https://impresa.prensa.com/vivir/suave-dulce-guaba_0_5007999177.html (2018)

La guaba brinda un sin número de beneficios, entre los principales tenemos que es un excelente antioxidante, regenerador de células, reduce el colesterol, ayuda a la digestión, nivela el azúcar en la sangre, entre otros, esto gracias a sus componentes nutricionales. (Subsecretaría de Patrimonio Natural, 2012, pág. 8)

Tabla 19.

Valores nutricionales de la guaba

Componentes	Contenido de 100 gr. de fruta
Energía	56
Proteína	0,60 gr
Grasa	0,10 gr
Colesterol	0 mg
Glúcidos	14,80
Fibra	0,70 gr
Calcio	14 mg
Hierro	0,40 mg
Vitamina C	1,40 mg

Fuente: Subsecretaría de Patrimonio Natural; Especies forestales de los bosques secos (2012)

2.2.4. Región Insular

- **Tomatillo de Galápagos**

El *solanum cheesmaniae*, nombre científico del tomatillo de Galápagos, es una planta rastrera endémica de Galápagos, la cual posee un olor aromático con tonos cítricos. Esta planta crece en las zonas costeras que se encuentren cerca al mar y que tengan corrientes de lava, o en laderas con una altura de aproximadamente 1300 metros sobre el nivel del mar. (FUNDAR Galápagos, 2008, pág. 59)

El tomatillo se produce en las islas: Isabela, Española, Santa Fé, Fernandina, Santiago, Pinzón, Santa Cruz, Pinta, San Cristóbal, Rábida, Pinzón de las Islas Galápagos, esta planta es resistente a la sequía. (FUNDAR Galápagos, 2008, pág. 59)

Los frutos de esta planta son amarillos anaranjados y se producen durante todo el año. Cabe mencionar que, debido a la vulnerabilidad del ecosistema de Galápagos, se debe manejar con cuidado la producción del tomatillo, ya que puede convertirse en una especie invasora. (FUNDAR Galápagos, 2008, pág. 59)



Figura 20. Planta y fruto del tomatillo

Fuente: FUNDAR Galápagos; Manual de especies nativas y endémicas de Galápagos para la restauración ecológica en la zona agropecuaria, Proyecto: estrategias agropecuarias para Galápagos Islas Galápagos - Ecuador (2008)

RECETAS A BASE DE LOS PRODUCTOS ENDÉMICOS

La gastronomía en el Ecuador emplea una gran variedad de productos, ya sean estos endémicos o introducidos en nuestro país, en algunas ocasiones muchas de las creaciones culinarias pueden ser tipo de gourmet o platos tradicionales o ancestrales, los cuales han pasado entre las diferentes generaciones de las familias.

El Ecuador, es un país privilegiado por su clima y tierra, la cual le permite cosechar una diversidad de productos, entre estos los endémicos detallados anteriormente, sin embargo, el uso de estos en la gastronomía ha sido un poco rezagados y han perdido su protagonismo, predominando los productos introducidos.

A continuación, se presentan algunas recetas que tienen entre sus ingredientes, los productos endémicos:

3.1. Recetas productos Región Sierra

- **Babaco**

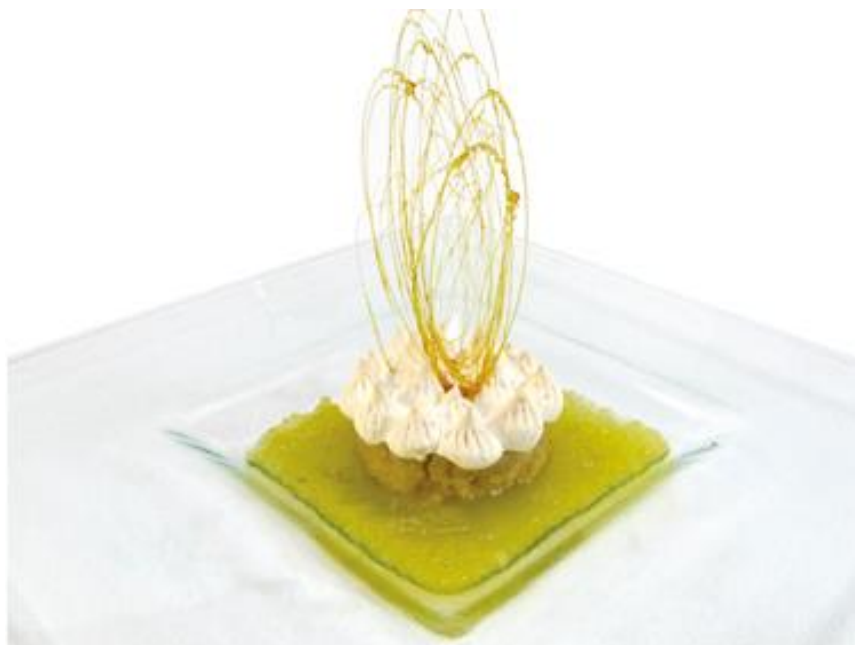


Figura 21. Sopa de babaco

Fuente: Supermaxi; <http://www.supermaxi.com/cocina-y-nutricion/recetas/morocho-al-horno-sopa-babaco/> (2018)

Tabla 20.

Receta de sopa de babaco

SOPA DE BABACO	
Ingredientes	Cantidad
Babaco pelado	700 gr
azúcar	400 gr
Agua	1000 ml
Jugo de limón	45 ml

Procedimiento:

1. En la olla mezclar poner a cocinar el babaco junto con el agua y el azúcar.
2. Cuando este suave, retirar del fuego y licuar.
3. Colocar lo licuado en una olla y dejar hervir por unos minutos, hasta que espese un poco.
4. Añadir el jugo de limón y mezclar.

Fuente: Supermaxi; <http://www.supermaxi.com/cocina-y-nutricion/recetas/morocho-al-horno-sopa-babaco/> (2018)



Figura 22. Dulce de babaco

Fuente: Cordova, Daniela; <http://lossabrosospstres.blogspot.com/2014/11/> (2018)

Tabla 21.

Receta del Dulce de babaco

DULCE DE BABACO	
Ingredientes	Cantidad
Babaco maduro	500 gr
azúcar	285 gr
Agua	190 ml
Canela	95 gr
Zumo de limón	30 ml.

Procedimiento:

1. Pelar y cortar en pedazos el babaco, quitándole las semillas, licúelas con parte de la pulpa y cierna.
2. Colocar en un recipiente lo licuado, dejar reposar por media hora con una cucharada de azúcar.
3. En una olla hervir dos tazas de agua, azúcar, canela y zumo de limón.
4. Cortar el babaco en cubos, añadir el almíbar del paso 3, agregar las semillas licuadas y cernidas, cocinar a fuego lento, apagar cuando la fruta este transparente. Dejar enfriar.

Fuente: Cordova, Daniela; <http://lossabrosospstres.blogspot.com/2014/11/> (2018)

- **Cocona**



Figura 23. Ají de cocona

Fuente: Vela, Betty; <https://recetasricasdelaselvaucayalina.blogspot.com/2008/03/aji-de-cocona.html> (2018)

Tabla 22.

Receta del Ají de cocona

AJÍ DE COCONA	
Ingredientes	Cantidad
Cocona	150 gr
Cebolla morada	100 gr
Ají rojo	30 gr
Culantro	15 gr
Limón	30 ml
<u>Procedimiento:</u>	
1. Picar las coconas en cubitos, rociarlas con unas gotas de limón.	
2. Picar cebolla morada y mezclarla con la cocona.	
3. Agregar culantro picado y aceite (en caso de ser necesario).	
4. Agregar sal y pimienta al gusto, mezclar.	

Fuente: Vela, Betty; <https://recetasricasdelaselvaucayalina.blogspot.com/2008/03/aji-de-cocona.html> (2018)

- **Curuba**



Figura 24. Esponjado de curuba

Fuente: Maggie's Kitchen; <http://maggieskitchencol.blogspot.com/2012/03/esponjado-de-curuba-con-salsa-inglesa.html> (2018)

Tabla 23.

Receta del Esponjado de curuba

ESPONJADO DE CURUBA	
Ingredientes	Cantidad
Curuba pelada	650 gr
Gelatina sin sabor	10 gr
Huevo (solo las claras)	300 gr
Azúcar	350 gr
<u>Procedimiento:</u>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Disolver la gelatina en 2 cucharadas de agua fría, verter en media taza de agua caliente, mezclar hasta disolver y que no quede con grumos. 2. Licuar las curubas y cernir. 3. Batir las claras a punto de nieve, agregar azúcar y las curubas cernidas lentamente. 4. Incorporar la gelatina con movimientos envolventes, colocar en un molde y llevar a refrigeración. 	

Fuente: Maggie's Kitchen; <http://maggieskitchencol.blogspot.com/2012/03/esponjado-de-curuba-con-salsa-inglesa.html> (2018)

- **Chirimoya**

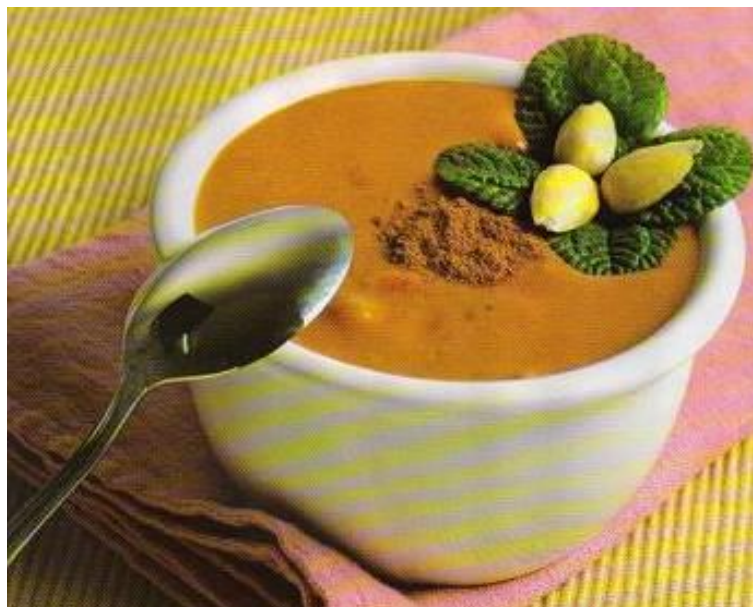


Figura 25. Manjar de chirimoya

Fuente: Cegarra, Ernesto; <https://peru.com/estilo-de-vida/gastronomia/recetas/dulce-de-manjar-y-chirimoya-1972> (2018)

Tabla 24.

Receta del Manjar de chirimoya

MANJAR DE CHIRIMOYA	
Ingredientes	Cantidad
Leche evaporada	500 ml
Leche condensada	500 ml
Chirimoya	200 gr
Esencia de vainilla	15 ml
Huevo	100 gr
<u>Procedimiento:</u>	
<p>1. Licuar las chirimoyas sin semillas, junto con la leche evaporada.</p> <p>2. Colocar lo licuado en un tazón a fuego lento y agregar la leche condensada, mezclar bien.</p> <p>3. Retirar del fuego y añadir las yemas de huevo, la esencia de vainilla.</p> <p>4. Batir las claras a punto de nieve y agregarlas con movimientos envolventes a la mezcla del paso 3. Dejar enfriar.</p>	

Fuente: Cegarra, Ernesto; <https://peru.com/estilo-de-vida/gastronomia/recetas/dulce-de-manjar-y-chirimoya-1972> (2018)

- **Chocho**



Figura 26. Cevichocho

Fuente: tqma PRONACA; <http://www.tqma.com.ec/recetas-arroz/recipe/2783-cevichocho-con-cuerito.html> (2018)

Tabla 25.

Receta del cevichocho

CEVICHOCOCHO	
Ingredientes	Cantidad
Chochos	500 gr
Limonos	300 ml
Cebolla morada	30 gr
Tomate	60 gr
Culantro	50 gr
Salsa de tomate	120 ml
Aceite de oliva	30 ml
Sal	10 gr

Procedimiento:

1. Colocar la cebolla morada cortada en julianas en un recipiente, colocar sal y cubrir con agua tibia. Dejar reposar por 10 minutos, cernir y enjuagar las cebollas.
2. En un recipiente colocar las cebollas lavadas, tomate cortado en cubos, chochos, salsa de tomate, culantro picado, jugo de los limones, jugo de naranja, aceite de oliva y sal al gusto.
3. Dejamos marinar el ceviche durante unas horas en la refrigeradora.
4. Servir el ceviche frío acompañado de maíz tostado o chifles y ají.

Fuente: tqma PRONACA; <http://www.tqma.com.ec/recetas-arroz/recipe/2783-cevichocho-con-cuerito.html> (2018)

- **Guayaba**



Figura 27. Mousse de guayaba

Fuente: Ruta Gourmet; <http://rutagourmet.weebly.com/home/mousse-de-guayaba> (2018)

Tabla 26.

Receta del Mousse de guayaba

MOUSSE DE GUAYABA	
Ingredientes	Cantidad
Galletas María molidas	150 gr
Mantequilla derretida	45 gr
Guayaba molida y cernida	300 gr
Guayaba en trozos	150 gr
Queso crema	500 gr
Azúcar	200 gr
Crema de leche	300 gr
Gelatina sin sabor	8 gr
Agua	40 ml

Procedimiento:

1. En una olla colocar el agua, azúcar y 1 rama de canela, dejar hervir.
2. Cortar la guayaba y retirar la pulpa. Agregar la guayaba al almíbar del paso 1.
3. En la batidora poner el queso crema para ablandarlo, agregar el azúcar.
4. Mezclar la gelatina con agua hasta que quede sin grumos, agregar a la mezcla del paso 2.
5. Batir la crema hasta que espese y agregar a la mezcla del queso crema (paso 3), añadir la mezcla del paso 4.
6. En un molde colocar papel plástico y hacer una cama con las galletas molidas, agregar el mousse (mezcla del paso 5). Refrigerar.

Fuente: Ruta Gourmet; <http://rutagourmet.weebly.com/home/mousse-de-guayaba> (2018)

- Melloco



Figura 28. Ensalada de mellocos

Fuente: Mi cocina La Favorita; <https://lafavorita.com.ec/micocina/recipe/ensalada-cuencana-con-vinagreta-de-queso/> (2018)

Tabla 27.

Receta de ensalada de mellocos

ENSALADA DE MELLOCOS	
Ingredientes	Cantidad
Melloco	450 gr
Cebolla morada	60 gr
Tomate	60 gr
Huevo duro	50 gr
Aceite de oliva	30 ml
Limón	30 ml
Sal	10 gr
<u>Procedimiento:</u>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar en rodajas los mellocos, lavarlos con abundante agua. 2. En una olla ponemos a cocinar los mellocos hasta que estén suaves, escurrimos el agua y cernimos. 3. Cortar la cebolla en rodajas, agregarlas a los mellocos, añadir el jugo de los limones, el tomate cortado en cuadritos, culantro picado, aceite de oliva, el huevo duro cortado chiquito y mezclamos. 	

Fuente: Mi cocina La Favorita; <https://lafavorita.com.ec/micocina/recipe/ensalada-cuencana-con-vinagreta-de-queso/> (2018)

- **Mortiño**



Figura 29. Colada morada

Fuente: Pujol, Layla; <https://www.laylita.com/recetas/colada-morada/> (2018)

Tabla 28.

Receta colada morada

COLADA MORADA	
Ingredientes	Cantidad
Agua	3000 ml
Harina morada	450 gr
Mora	225 gr
Ciruelas pasas sin semillas	225 gr
Clavo de olor y pimienta de olor	10 gr
Mortiño	900 gr
Azúcar	450 gr
Maicena	450 gr
Naranjilla	200 gr
Canela	10 gr
Hojas de naranja	30 gr
<u>Procedimiento:</u>	
<p>1. Cocinar en una olla con agua el mortiño durante 10 minutos. Licuar y cernir.</p>	
<p>2. Licuar las moras y naranjillas, cernir y colocar en un recipiente con 5 litros de agua.</p>	
<p>3. Agregar a la mezcla del paso 2, la maicena y el azúcar. Hervir por 20 minutos. Mezclar suavemente con una cuchara de madera.</p>	
<p>4. En una olla poner a hervir la canela, pimienta y clavo de olor con agua. Apagar cuando el agua oscurezca y las especias suelten su fragancia. Apagar y agregar las hojas de naranja. Dejar tapado.</p>	
<p>5. Colocar una olla con agua fría y poner el hueso blanco hasta que se cocine y posteriormente retirar la espuma y cernir usando un colador, luego añadir cebolla, ajo, pimienta y sal.</p>	
<p>6. Cernir la preparación del paso 5 en la olla de la preparación del paso 3. Se puede agregar pedazos de piña, frutillas, babaco, entre otros y se puede acompañar con guaguas de pan.</p>	

Fuente: Pujol, Layla; <https://www.laylita.com/recetas/colada-morada/> (2018)

- **Naranjilla**



Figura 30. Seco de pollo con naranjilla

Fuente: Woloszyn, Pilar; <http://www.confiesoquecocino.com/seco-de-pollo/> (Woloszyn, 2018)

Tabla 29.

Receta del Seco de pollo con naranjilla

SECO DE POLLO CON NARANJILLA	
Ingredientes	Cantidad
Muslo de pollo	200 gr
Pechuga de pollo	100 gr
Cebolla morada	50 gr
Tomate	50 gr
Pimiento verde	50 gr
Dientes de ajo	15 gr
Culantro	20 gr
Naranjilla	50 gr
Agua	120 ml
Ají o achiote	15 gr
Aceite	30 ml
Comino	5 gr

Procedimiento:

1. Retirar el exceso de grasa de las presas de pollo. Condimentarlas con pimienta, comino, sal y dorarlas con un poco de aceite.
2. Licuar el tomate, cebolla, ajo, pimiento, ají, culantro, pimienta, sal con agua.
3. Colocar el pollo aliñado en una olla y verter encima lo licuado, cocinar por unos minutos, añadir el judo de naranjilla. Agregar el culantro y dejar cocinar tapado (aproximadamente 40 minutos). Rectificar sal de ser necesario
4. Se sirve con arroz amarillo (con achiote) y maduro frito.

Fuente: Woloszyn, Pilar; <http://www.confiesoquecocino.com/seco-de-pollo/> (Woloszyn, 2018)

- **Pepino Dulce**



Figura 31. Mermelada de pepino dulce

Fuente: Vargas, Rosita; <http://amipintacocino.blogspot.com/2015/08/mermelada-de-pepino-dulce-y-naranja.html> (2018)

Tabla 30.

Receta de Mermelada de pepino dulce

MERMELADA DE PEPINO DULCE	
Ingredientes	Cantidad
Pepino dulce	250 gr
Azúcar	120 gr
Zumo de naranja	15 ml
Clavos de olor	5 gr
<u>Procedimiento:</u>	
<p>1. Lavar los pepinos y pelarlos. Cortarlos en trozos pequeños.</p> <p>2. Añadir los clavos de olor. Disolver el azúcar con el zumo de naranja y agregarlo a la mezcla.</p> <p>3. En una olla colocar la mezcla a fuego medio, dejar hervir y bajar el fuego, luego de 35 minutos retirar del fuego y dejar reposar.</p>	

Fuente: Vargas, Rosita; <http://amipintacocino.blogspot.com/2015/08/mermelada-de-pepino-dulce-y-naranja.html> (2018)

- **Sambo**



Figura 32. Sopa de sambo

Fuente: Supermaxi; <http://www.supermaxi.com/cocina-y-nutricion/recetas/sopa-tradicional-de-sambo/> (2018)

Tabla 31.

Receta de sopa de sambo

SOPA DE SAMBO	
Ingredientes	Cantidad
Sambo sin semillas	600 gr
Queso tierno	250 gr
Choclo tierno desgranado	50 gr
Papa chola	500 gr
Diente de ajo	15 gr
Cebolla blanca	50 gr
Agua	3000 ml
Sal y pimienta	10 gr
<u>Procedimiento:</u>	
<p>1. Preparar refrito con la cebolla, ajo cortados finos, agregar el agua y dejar hervir.</p>	
<p>2. Añadir choclo desgranado, agregar el sambo cortado finamente. Dejar cocinar.</p>	
<p>3. Agregar las papas, sal y pimienta al gusto, dejar cocinar por 12 minutos. Al final, añadir el queso desmenuzado. Servir.</p>	

Fuente: Supermaxi; <http://www.supermaxi.com/cocina-y-nutricion/recetas/sopa-tradicional-de-sambo/> (2018)

- **Uvilla**



Figura 33. Uvilla en almíbar

Fuente: Receta Ecuatoriana; <http://recetaecuatoriana.com/2009/07/uvillas-al-almibar/> (2018)

Tabla 32.

Receta de Uvilla en almíbar

UVILLAS EN ALMÍBAR	
Ingredientes	Cantidad
Uvillas	300 gr
Azúcar	120 gr
Agua	240 ml
<u>Procedimiento:</u>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y secar las uvillas. 2. Colocar en una olla a fuego medio el azúcar y agua, dejar hervir. 3. Cuando el azúcar se haya disuelto, agregue las uvillas bajando el fuego al mínimo. Cocinar por 15 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Colocar en envase de vidrio, mantener refrigerado. 	

Fuente: Receta Ecuatoriana; <http://recetaecuatoriana.com/2009/07/uvillas-al-almibar/> (2018)

- **Zanahoria Blanca**



Figura 34. Tortitas de zanahoria blanca

Fuente: El Pan Nuestro; <http://elpannuestro.tv/recetas/item/tortitas-de-zanahoria-blanca> (2018)

Tabla 33.

Receta de Tortitas de zanahoria blanca

TORTITAS DE ZANAHORIA BLANCA	
Ingredientes	Cantidad
Zanahoria blanca	250 gr
Queso desmenuzado	100 gr
Sal	10 gr
<u>Procedimiento:</u>	
1. Pelar las zanahorias blancas, cortarlas en trozos pequeños, colocarlas en una olla con agua y sal. Dejar cocinar.	
2. Majar las zanahorias blancas hasta dejarlas como puré.	
3. Con la zanahoria majada formar tortitas tipo muchín, rellenar con queso. Freírlas con cuidado.	

Fuente: El Pan Nuestro; <http://elpannuestro.tv/recetas/item/tortitas-de-zanahoria-blanca> (2018)

3.2. Recetas productos Región Costa

- **Guanábana**



Figura 35. Flan de guanábana

Fuente: Sabores; <https://www.saboresenlinea.com/recetas/flan-de-guanabana> (2018)

Tabla 34.

Receta del Flan de guanábana

FLAN DE GUANÁBANA	
Ingredientes	Cantidad
Leche condensada	500 ml
Leche evaporada	500 ml
Huevos	300 gr
Pulpa de guanábana	700 gr
Azúcar	475 gr

Procedimiento:

1. Licuar la leche condensada juntamente con la leche evaporada, los huevos y la pulpa de guanábana y dejar reposar.
2. Mientras la mezcla reposa colocar una pequeña olla en la cual se procederá a caramelizar el azúcar.
3. Una vez listo el caramelo colocar en un recipiente resistente a temperaturas de horno.
4. Posteriormente verter la mezcla que estaba reposando sobre el caramelo.
5. Luego llevar el recipiente al horno por un periodo de 30 minutos a una temperatura de 200° C a baño maría.
6. Finalmente probar la textura del flan introduciendo un cuchillo, el cual si sale limpio significa que está listo.

Fuente: Sabores; <https://www.saboresenlinea.com/recetas/flan-de-guanabana> (2018)



Figura 36. Bizcochuelo relleno de crema pastelera de guanábana

Fuente: Corona, María; <https://cookpad.com/ec/recetas/948870-bizcochuelo-relleno-con-crema-pastelera-de-guanabana> (2018)

Tabla 35.

Receta de bizcochuelo relleno de crema pastelera de guanábana

BIZCOCHUELO RELLENO DE CREMA PASTELERA DE GUANÁBANA	
Ingredientes	Cantidad
Bizcochuelo sencillo	500 gr
PARA CREMA PASTELERA	
Leche	475 ml
Maicena	60 gr
Yemas de huevo	50 gr
Azúcar	150 gr
Vainilla	10 ml
Pulpa de guanábana	120 ml
PARA EL ALMIBAR	
Zumo de guanábana	240 ml
Azúcar	240 gr
Agua	180 ml
<u>Procedimiento para la crema:</u>	
<p>1. Disolver el 1/4 de taza de maicena con 1 taza de leche y dejar reposar.</p>	
<p>2. Batir las dos yemas de huevo con un cuarto de taza con azúcar hasta que se vuelva de tono amarillo, posteriormente añadir a la preparación.</p>	
<p>3. Poner el resto de la leche dentro de una olla y añadir el resto del azúcar, al disolverla añadir con cuidado la preparación de maicena y mezclar con una batidora hasta tener una preparación uniforme y mover con una cuchara a fuego lento.</p>	
<p>4. Dejar que se cocine la maicena hasta que la preparación quede cremosa. Luego verter la vainilla y nuevamente mezclar, vaciar la crema en un recipiente y tapar con un plástico, dejar que se enfríe completamente y luego llevar a la refrigeradora al menos por 3 horas.</p>	
<p>5. Posteriormente se deberá exprimir la pulpa de guanábana usando una cernidora para luego dejar reposar el líquido que se usará para el almíbar y mezclar con la crema de pastel.</p>	

Procedimiento para el almíbar:

1. Colocar el azúcar y el líquido extraído de la pulpa de guanábana hasta que se obtenga el almíbar, retirar del fuego y dejar que se enfríe.
2. Cortar el bizcocho en la mitad, mojar ligeramente con el almíbar e introducir la crema, posteriormente realizar nuevamente el procedimiento.
3. Finalmente introducir en la refrigeradora y dejar reposar por 24 horas.

Fuente: Corona, María; <https://cookpad.com/ec/recetas/948870-bizcochuelo-relleno-con-crema-pastelera-de-guanabana> (2018)

- **Achogcha**



Figura 37. Sopa de achogcha

Fuente: Gómez, Máximo; <http://maxgomonitorización.blogspot.com/2011/11/monitorizacion-blog-curso.html> (2018)

Tabla 36.

Receta de la sopa de achogcha

SOPA DE ACHOGCHA	
Ingredientes	Cantidad
Carne de res molida	235 gr
Zanahoria pelada, picada y cocinada	50 gr
Mantequilla finamente picada	30 gr
Huevo	50 gr
PARA EL CALDO	
Hueso blanco	900 gr
Cebolla blanca picada	10 gr
Ajo	20 gr
Agua	1400 ml
Pimienta y sal	40 gr
<u>Procedimiento:</u>	
<p>1. Cocinar en la punta más angosta de cada una de las achogchas, retirar la totalidad de las semillas, cocinarlas y escurrirlas usando un colador.</p>	
<p>2. En una sartén colocar la mantequilla y freír la carne molida.</p>	
<p>3. Mezclar la carne con el huevo hasta conseguir una contextura uniforme y posteriormente añadir zanahoria, cebolla, pimienta y sal.</p>	
<p>4. Introducir el relleno en cada una de las achogchas.</p>	
<p>5. Colocar una olla con agua fría y poner el hueso blanco hasta que se cocine y posteriormente retirar la espuma y cernir usando un colador, luego añadir cebolla, ajo, pimienta y sal.</p>	
<p>6. Finalmente colocar las achogchas rellenas y llevar a cocción por un periodo de 5 minutos.</p>	

Fuente: Gómez, Máximo; <http://maxgomonitorización.blogspot.com/2011/11/monitorizacion-blog-curso.html> (2018)



Figura 38. Achogcha rellena

Fuente: Cookpad; <https://cookpad.com/es/recetas/3146278-caigua-rellena> (2018)

Tabla 37.

Receta de Achogcha rellena

ACHOGCHAS RELLENAS	
Ingredientes	Cantidad
Achogchas	300 gr
Cebolla picada	50 gr
Ajo picado	10 gr
Tomate pelado y picado	50 gr
Carne Molida	350 gr
Maní tostado y triturado	20 gr
Pasas	15 gr
Huevos duros picados	50 gr
Cebolla picada en juliana	50 gr
Ají amarillo molido	20 gr
Leche evaporada	300 ml
Huacatay	10 gr
Huevos duros picados	150 gr
Aceite	10 gr
Sal, pimienta y orégano	10 gr

Procedimiento:

1. Cortar el lado superior de cada una de las achogchas y retirar la totalidad de semillas, luego ponerlas en una olla llena de agua para cocinarlas por unos pocos minutos, escurrir y dejar reposar.
2. Elaborar un refrito con cebolla picada, ajo y tomate, una vez que la cebolla este cristalizada añadir la carne molida, maní, pasas y continuar con una cocción a fuego moderado, sazonar con pimienta, sal y algo de orégano
3. Una vez que la carne se encuentre bien cocida añadir a la preparación los huevos cocinados picados.
4. Rellenar cada una de las achogchas con la preparación obtenida previamente.
5. Colocar el aceite en un sartén y calentarlo para cocinar el ají amarillo molido con las cebollas cortadas en juliana hasta que se cristalicen, luego agregar leche evaporada juntamente con el huacatay y sazonar al gusto.

6. Batir las claras de huevo hasta conseguir punto de nieve y añadir las yemas, luego se procede a batir por unos minutos adicionales y se sazona al gusto.

7. Introducir brevemente las achogchas por el huevo batido y freilas en aceite caliente, una vez fritas retirar y dejar reposar.

8. Finalmente colocar las achogchas fritas en la mezcla realizada de leche y llevar a hervir por un par de minutos, posteriormente servir con arroz al gusto.

Fuente: Cookpad; <https://cookpad.com/es/recetas/3146278-caigua-rellena> (2018)

- **Zapote**



Figura 39. Pastel de zapote

Fuente: Martínez, Verónica; Investigación del zapote su aplicación y propuesta gastronómica (2012)

Tabla 38.

Pastel de zapote

PASTEL DE ZAPOTE	
Ingredientes	Cantidad
Pulpa de zapote	750 gr
Huevos	300 gr
Azúcar	250 gr
Harina	300 gr
Mantequilla	200 gr
Leche	250 gr
Nueces	50 gr

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Batir la mantequilla y azúcar hasta que esté cremosa.
3. Agregar a la mezcla los huevos uno por uno, mezclar bien todos los ingredientes.
4. Añadir nueces troceadas, harina (que tenga polvo de hornear), mezclar bien. Agregar el zapote y seguir batiendo.
5. Engrasar y enharinar un molde, colocar la mezcla y llevar al horno a 170°C por 45 minutos o hasta que esté cocido.

Fuente: Martínez, Verónica; Investigación del zapote su aplicación y propuesta gastronómica (2012)

3.3. Recetas productos Región Amazonia

- **Borojó**



Figura 40. Torta de borojó

Fuente: Pinedo, Vana; <http://vanapinedo.wixsite.com/borojofrutaexotica/quienes-somos3>
(2018)

Tabla 39.

Receta de Torta de borojó

TORTA DE BOROJÓ	
Ingredientes	Cantidad
Pulpa de borojó	400 gr
Mantequilla	350 gr
Agua	180 ml
Vino	110 ml
Harina de trigo	500 gr
Azúcar	350 gr
Polvo de hornear	15 gr
Huevos	350 gr

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 350°C. Disolver la pulpa de borojó en el agua caliente.
2. Colocar en un recipiente la harina de trigo, polvo de hornear, mantequilla y azúcar, mezclar hasta conseguir una masa suave.
3. Agregar a la mezcla la pulpa de borojó y añadir poco a poco las yemas de huevo, mezclar conforme se agregan los ingredientes. Añadir la copa de vino.
4. Batir las claras de huevo a punto de nieve, añadirlas poco a poco a la mezcla del paso 3.
5. Engrasar y enharinar un molde, colocar la mezcla y llevar al horno a 350°C por 30 minutos o hasta que esté cocido.

Fuente: Pinedo, Vana; <http://vanapinedo.wixsite.com/borojofrutaexotica/quienes-somos3>
(2018)

- Copoazú



Figura 41. Mousse de copoazú

Fuente: Ortiz Poma, Ariel; <http://postresymasitas.blogspot.com/2015/08/mousse-de-copoazu.html> (2018)

Tabla 40.

Receta de Mousse de copoazú

MOUSSE DE COPOAZÚ	
Ingredientes	Cantidad
Pulpa de copoazú	300 gr
Gelatina sin sabor	12 gr
Azúcar	300 gr
Crema de leche	300 gr
Huevo	100 gr
Agua	120 ml
<u>Procedimiento:</u>	
<p>1. Licuar el copoazú. Añadir la gelatina disuelta en agua tibia, 50 gr de azúcar y hervir. Dejar enfriar y realizar un merengue</p> <p>2. Mezclar el copoazú, el merengue y la crema de leche batida, de manera envolvente.</p> <p>3. Colocar en moldes individuales y dejar enfriar.</p>	

Fuente: Ortiz Poma, Ariel; <http://postresymasitas.blogspot.com/2015/08/mousse-de-copoazu.html> (2018)

- **Guaba**



Figura 42. Blinis de semillas de guaba

Fuente: Erazo, Carolina; <https://especiales.revistafamilia.ec/2012/05/saborEcuatoriano/> (2018)

Tabla 41.

Receta de Blinis de semillas de guaba

BLINIS DE SEMILLAS DE GUABA	
Ingredientes	Cantidad
Harina de maíz	240 gr
Semillas de guaba sin pulpa	240 gr
Levadura fresca	15 gr
Leche	700 ml
Azúcar	10 gr
Huevo	100 gr
Mantequilla	180 gr
Cebolla blanca	15 gr
Pimiento	30 gr
Perejil	10 gr
Ajo	10 gr
Sal	10 gr

Procedimiento:

1. En una olla colocar las semillas de guaba, perejil, ajo, cebolla y pimiento. Cocinar por aproximadamente 30 minutos. Retirar y colocar en otro recipiente, dejar enfriar y moler.
2. Disolver la levadura en la leche tibia. En el recipiente donde están las semillas molidas, colocar el azúcar, sal, harina y yemas de huevo, agregar la leche con la levadura poco a poco, mezclar hasta que no haya grumos.
3. Dejar reposar por 30 minutos, agregar la mantequilla derretida. Batir las claras de huevo a punto de nieve y añadir las a esta mezcla de manera envolvente.
4. En un sartén colocar pequeñas cantidades de la masa, en forma de tortilla. Freír hasta que queden doradas. Servir con paté de atún

Fuente: Erazo, Carolina; <https://especiales.revistafamilia.ec/2012/05/saborEcuatoriano/> (2018)

3.4. Recetas productos Región Insular

- Tomatillo de Galápagos



Figura 43. Salsa de Tomatillo y Ajo

Fuente: All recipes; <http://allrecipes.com.mx/receta/265/salsa-de-tomatillo-y-ajo.aspx>
(20118)

Tabla 42.

Receta de salsa de tomatillo y ajo

SALSA DE TOMATILLO Y AJO	
Ingredientes	Cantidad
Tomatillo sin cáscara	200 gr
Cabeza de ajo pelada	10 gr
Ají	45 gr
Cilantro	15 gr
Agua	120 ml
Sal y pimienta	10 gr

Procedimiento:

1. Precalear el horno por 10 minutos a baja temperatura, una vez calentado colocar los tomatillos pelados, el ají y ajo en un recipiente para hornear e introducirla al horno para cocinarlo durante 4 minutos.
2. Retirar los dientes de ajo una vez que estos se hayan tostado, luego seguir asando el ají y tomatillo dando la vuelta hasta que se vean asados en su totalidad y de forma uniforme, sacar el horno y dejar enfriar.
3. Una vez que los productos se han enfriado proceder a licuar con cilantro, agregar agua paulatinamente hasta conseguir una textura cremosa y sazonar con sal y pimienta al gusto
4. Finalmente refrigerar por 5 minutos antes de servir.

Fuente: All recipes; <http://allrecipes.com.mx/receta/265/salsa-de-tomatillo-y-ajo.aspx>
(20118)

CONCLUSIONES

Con base a la investigación realizada en el presente proyecto, se puede concluir que Ecuador es un país que posee regiones con una gran biodiversidad, los recursos naturales tanto de la sierra, costa, oriente y región insular poseen un sin número de minerales y nutrientes únicos de cada localidad que las convierten zonas ideales para la producción de diversos tipos de productos endémicos con un alto grado vitamínico y nutricional, lo que los convierte en productos con una gran demanda potencial.

Existe una gran cantidad de productos cultivados en territorio ecuatoriano, sin embargo, no todos son endémicos del Ecuador, en muchos casos estos productos han sido introducidos a lo largo del tiempo y debido al elevado consumo, se ha fomentado la producción a pequeña, mediana y gran escala, sin embargo, como resultado de la investigación se han identificado un total de 20 productos propios del territorio nacional, distribuidos en las 4 regiones del país.

Se pudo identificar la gran cantidad de propiedades naturales de los productos endémicos de Ecuador gracias a la elaboración de tablas nutricionales, por lo cual se concluye que estos productos cuentan con una gran cantidad de vitaminas y minerales, por lo que se pueden convertir en una importante fuente de nutrientes de origen natural que aporten a la salud de jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, pero sobre todo para desarrollo y crecimiento de los niños mediante una dieta balanceada.

Los productos endémicos de Ecuador identificados son de muy alta calidad y cuentan con una gran versatilidad para su cocción y presentación, por lo que es posible elaborar un sin número de recetas autóctonas orientadas a proporcionar dietas saludables y balanceadas.

RECOMENDACIONES

Incentivar el uso principal de los productos endémicos de Ecuador en recetas autóctonas con la finalidad de crear una identidad gastronómica completamente nacional.

Implementar procesos de investigación e innovación culinaria que permitan descubrir nuevas formas de cocción y presentación de platos elaborados a base de productos endémicos y por ende desarrollar nuevas recetas totalmente ecuatorianas.

Desarrollar un libro de cocina nacional con recetas completamente saludables y balanceadas en las cuales se incluyan como componentes principales los productos endémicos de Ecuador, las cuales estarán orientadas a personas “fitness” que buscan precautelar tanto su salud como su apariencia física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, A. (02 de Noviembre de 2015). *Clínica Universidad de los Andes*. Obtenido de <https://www.clinicauandes.cl/shortcuts/novedades/que-son-los-productos-endemicos-y-cuales-son-sus-beneficios>
- Alimentos Saludables. (07 de Julio de 2018). *Alimentos Saludables*. Obtenido de <https://alimentossaludables.mercola.com/guayaba.html>
- Altamirano Caicedo, M. (2010). *Estudio de la cadena productiva de uvilla (Physalis peruviana L.) en la Sierra Norte del Ecuador*. Quito.
- Amazon essence. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://www.amazonessence.es/ya-sabes-lo-que-es-el-cupuacu/>
- Andrade Cuvi, M. J., Moreno Guerrero, C., Guijarro Fuertes, M., & Concellón, A. (2015). *Caracterización de la naranjilla (Solanum quitoense) comun en tres estados de madurez*. México: Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha.
- Baldeón Salgado, P. (2012). *Procesamiento del chocho (Lupinus Mutabilis Ssweet) para la obtencion de leche y yogurt como alimentos laternativos de consumo humano*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Bio trendis . (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://biotrendies.com/verduras/chirivia>
- Biofresh. (27 de Julio de 2018). Obtenido de <http://biofreshperu.com/cocona/>
- Cegarra, E. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://peru.com/estilo-de-vida/gastronomia/recetas/dulce-de-manjar-y-chirimoya-1972>
- Coba Santamaría, P., Coronel, D., Verdugo, K., & Paredes , M. (2012). *Estudio etnobotánico del mortiño (vaccinium floribundum) como alimento ancestral y potencial alimento funcional*. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana.
- Consejo Nutricional. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://consejonutricion.wordpress.com/2012/09/11/lulo-naranjilla-o-nuqui/>
- Consejo Nutricional. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://consejonutricion.wordpress.com/tag/jugo-del-amor/>

- Cordova, D. (30 de Julio de 2018). *Postres y dulces ecuatorianos*. Obtenido de <http://lossabrosospostres.blogspot.com/2014/11/>
- Corona, M. (30 de Julio de 2018). *Cookpad*. Obtenido de <https://cookpad.com/ec/recetas/948870-bizcochuelo-relleno-con-crema-pastelera-de-guanabana>
- De buena mesa. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://debuenamesa.wordpress.com/tag/mellocos/>
- EcuRed. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://www.ecured.cu/Curuba>
- EcuRed. (26 de Julio de 2018). *EcuRed*. Obtenido de <https://www.ecured.cu/Babaco>
- El Pan Nuestro. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <http://elpannuestro.tv/recetas/item/tortitas-de-zanahoria-blanca>
- Flores Flores, D. (2013). *Cultivo de chirimoya. Manual práctico para productores*. Perú.
- Fresh Plaza. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <http://www.freshplaza.es/article/64265/Alemania-Aumenta-la-importaci%C3%B3n-de-guayabas-y-mangos>
- Fuente saludable. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://www.fuentesaludable.com/frutas-saludables-1/importancia-del-consumo-de-la-chirimoya/>
- FUNDAR Galápagos. (2008). *Manual de especies nativas y endémicas de Galápagos para la restauración ecológica en la zona agropecuaria, Proyecto: estrategias agropecuarias para Galápagos Islas Galápagos - Ecuador*.
- Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias, I. (1993). *El melloco: características, técnicas de cultivo y potencial en Ecuador*. Quito.
- Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria. (2014). *INIAP*. Obtenido de <http://tecnologia.iniap.gob.ec/index.php/explore-2/mfruti/rguanabana>
- Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuaria. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <http://www.iniap.gob.ec>

- Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuaria. (07 de Julio de 2018). *Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias – INIAP*. Obtenido de (<http://www.tecnologia.iniap.gob.ec/index.php/explore-2/mfruti/rguayaba>)
- La Prensa. (30 de Julio de 2018). Obtenido de La suave y dulce guaba: (https://impresa.prensa.com/vivir/suave-dulce-guaba_0_5007999177.html)
- León Paredes, J., & Escobar Imbaquingo, D. (2012). *Efectos a la aplicación de tres estimulantes radiculares en la producción vegetativa de estacas de Babaco (Carica pentágona Hilb) en el cantón Ibarra, provincia de Imbabura*. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo.
- Maggie's Kitchen. (30 de Julio de 2018). Obtenido de (<http://maggieskitchencol.blogspot.com/2012/03/esponjado-de-curuba-con-salsa-inglesa.html>)
- Maldonado Cueva, C. (2017). *Estudio del zapallo y propuesta de cocina de autor*. Quito: Universidad Internacional del Ecuador.
- Maldonado, C. (2011). *Estudio investigativo del babaco y propuesta gastronómica*. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Mazón, N., Castillo T., R., Hermann, M., & Espinosa A., P. (1996). *La arracacha o zanahoria blanca (Arracacia xanthorrhiza Bancroft) en Ecuador*. Quito: EC: INIAP, Estación Experimental Santa Catalina, Departamento Nacional de Recursos Fitogenéticos y Biotecnología.
- Medrano Carvajal, S. (2010). *Obtención de deshidratados de borojó (Borojoa patinoi) y copoazú (Theobroma grandiflorum) mediante procesos térmicos de secado con aire forzado*. Quito: Escuela Politécnica Nacional.
- Mendoza, F. (30 de Julio de 2018). *Últimas Noticias*. Obtenido de Del sambo son útiles hasta las pepas: (<https://www.ultimasnoticias.ec/noticias/13126-del-sambo-son-utiles-hasta-las-pepas.html>, 2013-01-31)
- Mi cocina La Favorita. (30 de Julio de 2018). Obtenido de (<https://lafavorita.com.ec/micocina/recipe/ensalada-cuencana-con-vinagreta-de-queso/>)

- Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. (1991). *Ministerio de Agricultura y Ganadería*. San José, Costa Rica.
- Moncayo Aguilera, J. (2017). *Factibilidad comercial y financiera para la exportación de dulce de zambo a la comunidad migrante ecuatoriana en Madrid*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Naranjo Martínez, V. (2012). *Investigación del zapote su aplicación y propuesta gastronómica*. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Organización Mundial de la Salud. (01 de Julio de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Pérez Flores, S., & Valdivieso Noguera, C. (2007). *Colección y caracterización morfológica In situ del mortiño (Vaccinium floribundum Kunt) en la sierra norte de Ecuador*. Sangolquí: Escuela Politécnica del Ejército.
- Pujol, L. (30 de Julio de 2018). *Recetas de Laylita*. Obtenido de <https://www.laylita.com/recetas/colada-morada/>
- Receta Ecuatoriana. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <http://recetaecuatoriana.com/2009/07/uvillas-al-almibar/>
- Ruta Gourmet. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <http://rutagourmet.weebly.com/home/mousse-de-guayaba>
- Sabores. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://www.saboresonlinea.com/recetas/flan-de-guanabana>
- Santos , I. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://www.elcaribe.com.do/2017/08/05/sacale-jugo-la-guanabana/>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria SENC. (20 de Diciembre de 2015). *Pirámide de la Alimentación Saludable SENC 2015*. Obtenido de <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>
- Subsecretaría de Patrimonio Natural. (2012). *Especies forestales de los bosques secos*. Quito: Ministerio del Ambiente.

- Suntasi Jimenez, V. (2010). *Estudio investigativo del taxo, historia y aplicación gastronómica en la ciudad de Quito*. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Supermaxi. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <http://www.supermaxi.com/cocina-y-nutricion/recetas/morocho-al-horno-sopa-babaco/>
- Supermaxi. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <http://www.supermaxi.com/cocina-y-nutricion/recetas/sopa-tradicional-de-sambo/>
- Torrent Silla, D. (2014). *Caracterización morfológica y molecular en pepino dulce (Solanum muricatum) y especies silvestres relacionadas*. Valencia.
- Torres Flores, V. (2010). *Determinación del potencial nutritivo y funcional de guayaba, cocona y camu camu*. Quito: Escuela Politécnica Nacional.
- tqma PRONACA. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <http://www.tqma.com.ec/recetas-arroz/recipe/2783-cevichocho-con-cuerito.html>
- Últimas noticias. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://www.ultimasnoticias.ec/noticias/2619-el-zapote-es-fuente-de-fibra.html>
- Vargas, R. (30 de Julio de 2018). *Recetas caseras*. Obtenido de <http://amipintacocino.blogspot.com/2015/08/mermelada-de-pepino-dulce-y-naranja.html>
- Vasconez, L. (30 de Julio de 2018). *Últimas Noticias*. Obtenido de Deliciosas achogchas salteadas: <https://www.ultimasnoticias.ec/noticias/30182-deliciosas-achogchas-salteadas.html>
- Vásquez, R., & Torres Narváez, M. (2013). *Respuesta del cultivo de achogcha (Cyclanthera pedata L.) a la aplicación de abonaduras orgánicas y químicas en la zona del cantón Espejo, provincia del Carchi*. Babahoyo.
- Vela, B. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://recetasricasdelaselvaucayalina.blogspot.com/2008/03/aji-de-cocona.html>
- Wolozyn, P. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <http://www.confiesoquecocino.com/seco-de-pollo/>

Women Fitness. (30 de Julio de 2018). Obtenido de <https://www.womenfitness.net/pepino-melon/>, Pepino Melon: The Super Fruit