

UNIVERSIDAD DE LOS HEMISFERIOS

**U N I V E R S I D A D
D E L O S H E M I S F E R I O S**



FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES

**TEMA: “EL VALOR ALIMENTICIO QUE TIENEN LOS ALIMENTOS
ECUATORIANOS BASADO EN LA NUTRICIÓN ESENCIAL DEL SER
HUMANO”**

**TRABAJO (TITULACIÓN ESPECIAL) PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN ARTES CULINARIAS**

AUTORA: SARA BORJA SALAZAR

TUTOR:

ANDRÉA IBAÑEZ

Quito, 2014

“Un cuerpo que se alimenta y se cuida en forma inapropiada es una especie de trampa”

R. Hubbard

La nutrición es fundamental para el desarrollo del intelecto y de las demás capacidades del ser humano. Se debe educar a las personas en este tema para poder tener ciudadanos saludables y hacer de éste país un lugar más sano y próspero. Desde los primeros años de estudio en el área culinaria, se realizan muchas investigaciones al respecto; y son los gastrónomos, junto a los nutricionistas, quienes tienen la responsabilidad de marcar pautas científicas para una correcta alimentación y dejar de lado dietas extremistas y poco fundamentadas.

Cuando alrededor del mundo existen países donde la obesidad es un problema y se tiene a otros en los que mueren cientos por desnutrición, es fácil darse cuenta de que el planeta tiene suficientes recursos pero están mal administrados. También existe el mito de que un cuerpo delgado es un cuerpo sano, lo cual se desmiente fácilmente al observar los hábitos alimenticios. La clave en las dietas es localizar y remediar la carencia y exceso de vitaminas, minerales, enzimas, azúcares, proteínas, aceites y grasas, carbohidratos y fibras, al igual que otros elementos de la dieta. La respuesta completa no está en una substancia o alimento especial o en abstenerse de él.

“Hace más o menos cuatro siglos, el hombre empezó a sufrir un cambio radical. Antes tomaba alimentos europeos y asiáticos, cebada integral, diversas proteínas, varios tipos de trigos y otros alimentos que no necesariamente eran abundantes, pero era una dieta radicalmente distinta a la que consume el hombre moderno. Así cambió la dieta del hombre; el cambio se inclinó a una abundancia de azúcares y carbohidratos y se alejó de una dieta alta en proteína. Podría decirse que con este cambio se acabó el vigor del ser humano” (Hubbard, 1992, pág. 35).

Todo ecuatoriano debe conocer la comida que existe en su país y lo que consume diariamente, cuáles son sus beneficios nutricionales y cuáles de estos platos se deben

consumir con más o menos frecuencia para prevenir enfermedades y mejorar el estado de salud general de la población, disminuyendo la desnutrición de un país tan rico y variado en alimentos y platos típicos.

Diversidad de dietas

Existen varias alternativas que presentan propuestas de una alimentación sana y balanceada, pero cada una se remite a costumbres, creencias e incluso religión de cada una de las personas. Buscar una dieta acorde al entorno resulta como arar en el mar: “En la actualidad hay decenas de propuestas sobre cómo deberíamos alimentarnos los seres humanos. Doctores famosos, nutricionistas, científicos, homeópatas, vegetarianos, macrobióticos, crudívoros, frutívoros, naturistas, bioenergéticos, terapeutas alternativos, gurús, religiosos, filósofos, deportistas, amas de casa, abuelos, etc., defienden sus ideas y nos dicen cuál es la mejor comida para nosotros. La variedad de información es prácticamente ilimitada, cada día aparecen más datos y propagandas sobre dietas nuevas y productos fabulosos. Ante esta situación, si alguien quisiera aprender a alimentarse se sentirá en un verdadero laberinto: hay demasiadas teorías” (Portilla Rosales, 2005, pág. 15).

De esto se desprende que una persona podría buscar en base a su propia ideología, el planteamiento de una dieta o nutrición sana apoyada en la investigación de lo que hace bien al cuerpo del ser humano. Hubbard (1992) expone que no existen indicios de que se haya realizado una investigación adecuada sobre cuál podría ser la dieta natural de un ser humano:

“Se estudian las dietas desde el punto de vista de cómo corregir enfermedades o conservar la salud, pero no para descubrir cuál sería el alimento básico para el ser humano. Lo que es escaso, lo que hay disponible, lo que se puede cultivar y conservar, la facilidad de cultivo, las condiciones del clima, el suelo y el agua, y la manera de lucrarse, son los factores que han determinado la dieta en lugar de considerar lo que quiere el cuerpo humano.” (Hubbard, 1992, pág. 37).

Por ello, los profesionales de la alimentación deben ser portavoces de la importancia que tiene el comer sano y balanceado sin caer sólo en el consumo y la forma en la que se pueda obtener más dinero, como quienes establecen un restaurante sin considerar la nutrición como parte de la carta. “Los chefs actuales y su culinaria gourmet sólo buscan satisfacer deseos bucales y apetitos desenfrenados. En la mayoría de los casos su cuerpo los delata. Su combinación de productos y sabores extravagantes pueden agrandar al paladar pero causar daño en el cuerpo, el ánimo y la mente. En los hogares de hoy cada vez se cocina menos, la relación hogar-hoguera está ignorada, la culinaria está desvalorizada; mujeres y hombres no quieren perder tiempo en algo que se puede comprar listo, quieren salir a producir más dinero”. (Portilla Rosales, 2005, pág. 35)

Con esto no se pretende encasillarse en un tipo de comida ni fijar restricciones y rigidez, ya que en verdad se puede comer una ilimitada variedad de alimentos. Únicamente se intenta mostrar que, como especie de la naturaleza y de acuerdo con nuestro cuerpo, tenemos alimentos que son necesarios y que deben ingerirse a diario, y otros que no lo son y que se recomienda consumir sólo ocasionalmente.

La capacidad del ser humano para digerir no es una función aislada de las demás que se llevan a cabo en el organismo. El proceso digestivo es sólo una parte de un sistema complejo. Cada persona se relaciona de diferente manera con los alimentos que consume, tanto a través de los sentidos: gusto, tacto, vista y olfato, como a través de su pensamiento y memoria, que le harán reaccionar de una manera específica de acuerdo a experiencias anteriores. En el proceso digestivo se ejemplifica de alguna manera la integridad y complejidad del ser humano y sus funciones.

La digestión

La digestión es el proceso de transformación de los alimentos, previamente ingeridos, en sustancias más sencillas para ser absorbidas y utilizadas como fuente de energía para el funcionamiento del cuerpo. Para lograr este proceso de extracción de energía, el cuerpo humano cuenta con un aparato digestivo que procesa los alimentos para transformarlos en nutrientes para el crecimiento, el mantenimiento y el funcionamiento.

Cada órgano que lo conforma está involucrado en el proceso digestivo, teniendo una función específica para aprovechar al máximo el alimento ingerido, y están diseñados para el tipo de alimentación que el ser humano debería tener.

Para entender mejor este proceso, se debe desglosar en las partes que lo conforman. Pero cabe recalcar que en cada paso de la conversión energética del alimento hay pérdida de materia y degradación. La finalidad es quedarse solamente con lo necesario para la nutrición del organismo.

La masticación es el primer paso. Mientras los dientes trituran la comida, las glándulas secretan mayor cantidad de saliva; así empieza el proceso químico de descomposición. Existen dos tipos de saliva. La más acuosa es para humedecer el alimento. Es el 95% de toda la que hay en la boca. El otro tipo de saliva, el 5% restante, es una secreción espesa con una enzima llamada amilasa salival. Esta descompone las partículas de la comida, y luego las unifica en una nueva textura llamada “bolo alimenticio”. También tiene una función desinfectante, que mata algunas bacterias (Microsoft Encarta, 2009, Masticación).

Esta es una etapa voluntaria en la que sólo depende de la persona el saber cuánto debe amasar cada bocado. Lo que se necesita tener en cuenta es que, mientras más pequeña se logre hacer la porción y mientras más se llene de saliva, formando lo que se conoce como bolo alimenticio, es más fácil de digerir en el resto del proceso, aprovechando al máximo los nutrientes de lo ingerido.

A esto le sigue la deglución, en la cual se desplaza el alimento al estómago a través del esófago, que es el tubo conector entre la boca y el resto del sistema digestivo. Éste está formado por anillos que, con la contracción muscular, bajan el alimento hasta el estómago en un movimiento involuntario que demora unos 20 segundos. En este tracto se mezcla con algunas enzimas digestivas que continúan con la digestión empezada por la saliva.

El estómago es el órgano más grande del sistema digestivo. Por fuera es liso y por dentro tiene pliegues que ayudan a los ácidos gástricos a digerir el alimento, y almacena la comida de 3 a 6 horas para luego continuar con el proceso. El estómago cuenta con una capa muscular que produce contracciones para ayudar a moler el alimento, ya que los

ácidos gástricos por sí solos no degradan el alimento. Gracias a la glicoproteína que es expulsada en este órgano es posible la absorción de la vitamina B12 y el alcohol consumidos, los que van directamente del estómago al torrente sanguíneo (Gallegos, 2014, pág. 30).

Cuando se ingiere proteína, ésta baja el pH de los ácidos gástricos hasta obtener un nivel ácido para así descomponerla en aminoácidos. El almidón se convierte en glucosa y la grasa en ácido graso y glicerina. Todos estos compuestos ya son capaces de pasar a través de las paredes intestinales y llegar a la sangre para que ésta a su vez reparta los nutrientes al resto del cuerpo.

Continuando el proceso de digestión se encuentra el intestino delgado, uno de los órganos más importantes del cuerpo. Tiene varias funciones, entre ellas, filtrar para quitar toda toxina o bacteria nociva que ingresa a la sangre; metabolizar las grasas, las proteínas y los carbohidratos para sacar energía y nutrientes; y almacenar vitaminas, minerales y azúcares, especialmente A, E, K, D, B12 y hierro. También regula los niveles de azúcar, de colesterol y la cantidad de sangre que pasa por las venas. En el intestino delgado es donde se absorbe la mayor cantidad de nutrientes.

Aquí entran en contacto 3 jugos importantes; la bilis, el jugo pancreático y las enzimas intestinales. La bilis contiene sales biliares, proteínas, colesterol, hormonas y agua en mayor porcentaje, tiene como función emulsionar las grasas y sacar los desechos. El jugo pancreático está compuesto de agua, sales minerales, bicarbonato de sodio y diferentes enzimas para digiere completamente los carbohidratos, los lípidos, las proteínas y los ácidos nucleicos. Y el último jugo es el que contiene las enzimas intestinales que procesan los azúcares restantes, ya que por su acidez es necesario hacerlo para que el sistema circulatorio las pueda absorber (Microsoft Encarta, 2009, Intestino delgado).

Al final de este proceso se encuentra el intestino grueso, en la primera mitad de este órgano se absorbe el agua y los electrolitos y en la segunda se desecha en forma de heces lo que no se utilizó, expulsándolo por el recto para sacarlo del cuerpo por el ano. El intestino grueso mide aproximadamente 1,5 metros de largo, con tres partes: el ciego, en la unión con el intestino delgado, el colon y el recto (Microsoft Encarta, 2009, Intestino grueso).

Cuando se tiene conocimiento sobre cómo funciona el cuerpo se entiende mejor que debe haber un balance entre lo que se consume y lo que se puede procesar, para darle al organismo el combustible necesario para su funcionamiento. El alimentarse en exceso afecta al organismo y el dejar de consumir nutrientes esenciales también causa mucho daño en la salud.

El balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal. Cuando no hay control y la dieta aporta más energía de la necesaria, el exceso se almacena en forma de grasa dando lugar a sobrepeso y obesidad. Por el contrario, cuando la ingesta de energía es inferior al gasto, se hace uso de las reservas corporales de grasa y proteína, produciéndose una disminución del peso y malnutrición.

La energía es suministrada al organismo por los alimentos que se comen y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Se denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua, y urea en el caso de las proteínas.

Todos los alimentos son fuentes potenciales de energía, pero en cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes como: los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. Por ejemplo, los alimentos ricos en grasas son más calóricos que aquellos constituidos principalmente por hidratos de carbono o proteínas (Vivanco, 2014, pág. 22).

“De entre los múltiples y diversos componentes que forman el cuerpo humano, sólo unos 50 tienen el carácter de nutriente. Es decir, el hombre para mantener la salud desde el punto de vista nutricional necesita consumir aproximadamente 50 nutrientes. Junto con la energía o las calorías, obtenidas a partir de grasas, hidratos de carbono y proteínas, el hombre necesita ingerir con los alimentos 2 ácidos grasos y 8 aminoácidos esenciales, unos 20 minerales y 13 vitaminas. Por tanto, para que la dieta sea correcta y equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades del hombre y mantener la salud” (Vivanco, 2014, pág. 8).

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos que aportan para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo. Cada nutriente tiene su función específica y se encuentra en diferentes tipos de alimentos. Entre los nutrientes están: los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, las vitaminas, los minerales y el agua.

“Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos, por lo que se denominan macronutrientes. El resto, vitaminas y minerales, se necesitan en cantidades mucho menores, a estos se les denomina micronutrientes; por ejemplo, únicamente necesitamos unos pocos miligramos de vitamina C (60 mg/día) o de zinc y aún cantidades inferiores, del orden de microgramos, de otras vitaminas como B12, folato o vitamina D (10 mcg/día). Sin embargo, todos los nutrientes son igualmente importantes y la falta o el consumo excesivo de cualquiera de ellos pueden dar lugar a enfermedad o desnutrición” (Vivanco, 2014, pág. 14).

El concepto de ingesta recomendada considera igualmente la calidad del nutriente en el alimento consumido o las modificaciones que sufren los nutrientes cuando los alimentos se someten a diferentes procesos culinarios, industriales y de conservación. Tenemos entre las vitaminas algunas que son más fáciles de encontrar en los alimentos que otras, por ejemplo la vitamina C es común en verduras y frutas, pero también es fácilmente destruida en los procesos de cocción, por lo que se recomienda comer estos géneros crudos.

Una dieta balanceada es aquella que contiene alimentos pertenecientes a los diferentes grupos de la pirámide alimenticia, la cual está basada en el cumplimiento de los requerimientos nutricionales de los tres macronutrientes principales: carbohidratos, grasas y proteínas; además de los requerimientos diarios de micronutrientes, como vitaminas y minerales.

Para tener una dieta equilibrada no se debe abusar de la comida chatarra, de los dulces, de las frituras, comida rápida y se debe aumentar el consumo diario de frutas, verduras, legumbres y alimentos ricos en fibra (Herrera, 2014, pág. 36).

Las dietas deben ser diferentes para cada individuo en función de su edad, sexo, actividad física y en el caso de la mujer, según el posible estado fisiológico de gestación o lactancia. Por ejemplo, las necesidades de calcio o proteína están muy incrementadas durante la adolescencia, por ser ésta una etapa de intenso crecimiento o durante la gestación.

La distinta composición corporal entre hombres y mujeres da lugar a diferencias en las necesidades de energía y el tipo de alimentación que cada uno debe llevar para mantenerse en buena forma. También en las mujeres, durante toda la vida fértil, el consumo recomendado de hierro debe ser 16 mayores debido a las pérdidas que se producen durante la menstruación. Igualmente, las personas que fuman y beben habitualmente, pueden tener aumentadas las necesidades de algunas vitaminas antioxidantes como la C, E y los carotenos (Vivanco, 2014, págs. 15-16).

Una comida sana es aquella que no necesita agregar azúcar o grasas saturadas para que tenga buen sabor (Donoso, 2014, pág. 38), se puede variar su preparación al cocinar al vapor, hervir, estofar, hornear, saltear, asar a la plancha o a la parrilla, también se podría comer cruda solo lavándola y en ocasiones pelar la cascara es el único requisito para ingerir un alimento. Comer cinco veces al día acelera el metabolismo, así se logra aprovechar todos los nutrientes y el cuerpo no almacena grasa ya que no debe acumularla como sistema de defensa contra el ayuno prolongado.

La principal función de un carbohidrato es dar energía, en especial al cerebro y al sistema nervioso. Esta se descompone en el cuerpo gracias a una enzima llamada amilasa que eleva el PH hasta 7 para transformar el hidrato de carbono en glucosa. El compuesto de hidrato de carbono preferido por el cuerpo es la glucosa ya que esta es la que brinda la mayor cantidad de combustible. Sin esta los músculos y los órganos no funcionan bien.

Los azúcares simples son absorbidos inmediatamente por el torrente sanguíneo brindando energía instantánea y almacenando lo sobrante para usarlo cuando lo necesite. Cuando el excedente es demasiado el cuerpo lo transforma en grasa que se acumula. Al subir los niveles de azúcar la sangre secreta insulina que es la reguladora, por lo que si hay

algún problema con la insulina el azúcar no puede ser almacenado y ahí es donde hay problemas de salud como la diabetes.

Se debe aportar carbohidratos al menos la mitad de la dieta diaria, pero hay que saber distinguir cuales ya que los simples solo brindan energía pero ningún valor nutricional. La principal fuente de carbohidrato deben ser granos enteros, frutas y verduras. Por exceso de carbohidratos simples se pueden catapultar enfermedades como la diabetes que es causada por un trastorno en el metabolismo creando un nivel alto de insulina por el consumo de glucosa en altas cantidades.

Se necesita recuperar la conciencia de que al cocinar se puede decidir la calidad de vida. Cocinar es un sentido profundo de manejar la salud, de generar familia, de ahuyentar los males de la sociedad. La verdadera culinaria esencial es el más grandioso arte de la cultura humana; es fuente de vitalidad, amor, intuición, sabiduría, paz y libertad interior. “La sangre es la vida misma. Es mágica, es alquímica. No solo proporciona los complejos sistemas de aprovisionamiento y defensa para nuestra propia existencia sino los desplazamientos y agrupamiento de nuestros antecesores y la forma en la que se adaptaban al ambiente, las dietas y los gérmenes. El tipo de sangre es la clave para todo el sistema inmunológico. Controla la influencia de los virus, bacterias, infecciones, sustancias químicas, estrés y todo tipo de invasiones y condiciones capaces de comprometer el sistema inmunológico. Cada tipo de sangre posee un antígeno diferente, con su propia estructura química específica” (D’Adamo, 2003, pág. 2)

TABLA N° 1. Vitaminas más importantes

VITAMINAS MÁS IMPORTANTE		
NOMBRE	FUNCIÓN	ALIMENTOS QUE LA CONTIENEN
Vitamina A	Relacionada con la vista.	Leche, zanahorias, tomate.
Vitamina B	Interviene en muchas reacciones químicas.	Carne, pescado, plátanos.
Vitamina C	Esencial para el crecimiento de muchos tejidos.	Frutas, coliflor, patatas.
Vitamina D	Interviene en el crecimiento.	Huevos, pescados azules.
Vitamina E	Necesaria para la fertilidad.	Huevos, aceites vegetales.
Vitamina K	Interviene en la coagulación de la sangre.	Hígado, espinacas, lechuga.

Fuente: <http://olmo.pntic.mec.es/~rjid0000/clasificacion.htm>

Gastronomía ecuatoriana

Siendo el Ecuador un país pequeño, con solo 283 561 km², tiene todos los climas y hábitats apropiados para sembrar, es el espacio más biodiverso por metro cuadrado que existe en el planeta, en donde las altas montañas se juntan con los caudalosos ríos que bañan la selva amazónica, con 1000 kilómetros de costa. Privilegiado por esta geografía, su pueblo ha logrado tener una gastronomía nutricionalmente correcta, caracterizada por una variedad de frutas con propiedades curativas, verduras ricas en vitaminas y minerales, todo tipo de géneros cárnicos y carbohidratos llenos de fibra. Siendo el principal exportador a nivel mundial de banano, camarón y cacao; alimentos con propiedades de muy alto nivel,

los ecuatorianos los consumen como algo cotidiano mientras que en otros países éstos son costos y exóticos, de difícil acceso, escasos o de baja calidad.

Para comenzar con la descripción de la comida de un país se debe conocer la terminología básica:

Tabla N° 5. Terminología mínima de la culinaria ecuatoriana

Nombre	Explicación
Aguado	Sopa espesa con carne
Apanado	Envuelto con migas de pan
Cocada	Dulce hecho con la nuez del coco
Colada	Líquido cocinado a base de harina. Es dulce o salada.
Colada morada	Bebida que se toma caliente preparada con harina de maíz morado, mora y otras frutas, tradicional del 2 de noviembre. Se sirve con pan en forma de una muñeca.
Encocado	Plato de crustáceos cocido en salsa de coco
Empanada	Pasta de harina de trigo o de maíz que se estira como para una pizza pequeña, se dobla después de rellenarla de queso o carne y se fríe.
Fanesca	Sopa que se prepara en semana santa a base de leguminosas, doce granos y pescado.
Humita	Pasta de maíz de sal molida y cocida a baño maría en hojas de maíz.
Locro	Sopa espesa a base de papas
Patacón	Redonditos espesos fritos, de una clase de banana verde que necesita cocinarse o freírse.
Quimbolitos	Pasta de maíz de dulce molida y cocida a baño maría en hojas especiales.
Tostado	Maíz seco frito con poco aceite en una paila.
Llapingachos	Plato combinado de tortillas de papa, ensalada de remolacha, chorizos o longanizas, un huevo frito, aguate y lechuga

Fuente: <http://ecuador.nutrinet.org/comida-ecuatoriana/63-la-comida-ecuatoriana>

Una vez que se tiene el conocimiento de la terminología general se describirá a continuación un poco de los platos tradicionales según las provincias ecuatorianas (Meneses, 2010, págs. 28-29):

- Provincia de Pichincha: Locro de papa, ceviche de palmito, cerdo, cuy y caldos.
- Provincia de Carchi: Platos preparados a base de papa, melloco, haba y choclos; estos géneros son en forma de tortillas en su mayoría de presentaciones. Con géneros cárnicos como el cuy, el cerdo y la gallina.
- Provincia de Imbabura: Caldo de patas, hornado y empanadas de morocho. Con postres como los helados de paila, el arrope de mora y las nogadas.
- Provincia de Cotopaxi: El plato emblemático de esta provincia es la chugchucara, consta de cuero de cerdo reventado, mote, empanadas, canguil, plátano maduro frito y choclo.
- Provincia de Tungurahua: Su pan es algo muy reconocido a nivel nacional, también tiene otros platos como los llapingachos, el cuy, el caldo de mondongo, el yaguarlocro, las papas con cuero y la fritada.
- Provincia de Bolívar: Se preparan las tortillas de maíz en un tiesto, el cual agrega sabor y un toque de barro a las comidas. También cuenta con sancocho, buñuelos y bolas de verde.
- Provincia de Cañar: La base de su alimentación es el maíz, con el preparan humitas, tamales y tortillas.
- Provincia del Azuay: A pesar de que en muchas partes de la sierra se come cuy, este animal es preparado en esta región como el plato popular, también el motepillo.
- Provincia de Loja: Su plato más conocido es a base de chivo, pero tiene variedad de carnes como el repe que es a base de quesillo y plátano verde.

En las provincias de la Costa se tiene abundancia de pescados y mariscos. El pescado se suele preparar frecuentemente al estilo ceviche (marinado al limón), principalmente en esta región. Los más empleados en este proceso suelen ser las corvinas y las truchas, así como algunos mariscos como los camarones, calamares, pulpos, concha, entre otros. Otros de los platos populares con pescado son: la sopa marinera y el corviche. Estos frutos del mar contienen abundante calcio y omega 3. Son buenos para prevenir enfermedades cardiovasculares y bocio por contener yodo, en especial los pescados.

Los granos y tubérculos que están presentes en todas las regiones se presentan en diferentes formas, el arroz, la yuca, o la salsa de maní tostado y molido. El maíz se suele comer en las muy populares tortillas de maíz conocidas como bonitísimas, cuya preparación consiste en cocinar choclos en agua y sal y para luego comerlos con queso fresco. Las papas se consumen en platos como los llapingachos que son tortillas o los locros que son sopas se usan mucho en la Sierra. Los mellocos, las habas, el mote, la quinua, el rábano, la remolacha y los chochos son los granos más populares dentro de la comida típica ecuatoriana. Estos productos son muy sanos por su alto contenido de fibra, baja grasa y mucha proteína y pueden considerarse como un gran reemplazo para los géneros cárnicos, así se puede tener una dieta vegetariana sin privarse de la gastronomía ecuatoriana ni poner en riesgo la salud ni sufrir de anemia.

El arroz es un grano considerado alimento básico en la mesa de los ecuatorianos. Es una gran fuente de energía gracias a la compleja cadena de almidón que contiene, los diabéticos lo pueden consumir si problema pero tampoco deben exagerar de ello ya que de todas formas sigue siendo un carbohidrato (Drago, Gonzalez, & Molitch, 2013). También contiene mucho calcio, niacina y vitamina D. No contiene grasas saturadas por lo que es bueno para la gente que sufre de problemas de corazón. El arroz integral es mucho más sano ya que aparte de los nutrientes anteriores es rico en fibra, la cual ayuda a mejorar la digestión y contiene menor cantidad de carbohidratos, haciéndolo un alimento ideal para perder peso, mientras sea consumido como único carbohidrato reemplazando harinas blancas. Por su baja cantidad de sodio es bueno para controlar la presión arterial. Las personas que sufren de ácido úrico deben consumirlo ya que disminuye el riesgo de sufrir ataques de gota.

La papa es un tubérculo originario de América, autóctona del altiplano andino. Existen más de tres mil variedades de este tubérculo. Existe el concepto de que la papa engorda, pero por cada 100 gramos de ésta, tenemos solo 70 calorías, lo importante es no mezclarla con harinas ni aceites saturados si uno está en una dieta baja en calorías. Sin embargo, eliminarla sería un error ya que tiene múltiples propiedades nutricionales. Ayuda a tratar casos de cálculo en los riñones, males de próstata, gastritis y hemorroides. Es antioxidante y anticancerígeno (De Tucci, 1999).

Su consumo terapéutico no está catalogado en los libros de recetas pero es importante recalcarlos. Si se bebe el agua que queda al cocinarla o se le licua pura y se la consume por varios días, se pueden eliminar cálculos en el riñón. Es además, un buen cicatrizante si se la aplica al área afectada, solo cortando un pedazo de papa. La cáscara de la papa contiene gran cantidad de fibra, es por eso que cuando uno quiere regular la digestión es importante consumir el tubérculo completo.

Como tubérculo cabe destacar las propiedades de la remolacha, la cual previene y ayuda en casos de anemia y enfermedades de sangre por su alto contenido de hierro. Es un potente laxante, combatiendo infecciones hepáticas y urinarias. Ayuda al estreñimiento y a reducir y prevenir hemorroides.

La remolacha es rica en ácido fólico, el cual previene malformaciones cardiacas, nerviosas del feto, controla el material genético y aumenta los glóbulos rojos y blancos para la formación de anticuerpos en el sistema inmunológico.

A pesar de ser una hortaliza rica en azúcar mantiene regulada la glucosa y el colesterol, parte mantiene el tracto intestinal en buen funcionamiento. No contiene mucha vitamina A y C pero si los compuestos del grupo B.

El organismo no contiene enzimas para sintetizar el colorante natural que esta hortaliza tiene por lo que se puede distinguir un tono rojizo en la orina o en las heces después de su digestión.

La mejor forma de consumirlo es en ayunas y crudo, para potenciar la absorción del hierro, aunque popularmente se la consume cocinada y mezclada con otras verduras,

legumbres y hortalizas. Por su singular color es muy buena opción para aportar color en un plato como ensalada y aprovechar su rico contenido en vitaminas y minerales.

Ecuador es un país en donde también se come mucha carne de vaca, chivo, cuy y pollo. Algunos platos se combinan con verduras como el seco que son trozos de carne servida con arroz. Dentro de los platos exóticos se tiene el cuy, que suele comerse en ciertas partes del país, especialmente en la región sierra. La carne de cerdo se come en varias presentaciones, algunos de ellos como fritada, hornado, chugchucara.

La carne de cerdo como todo género cárnico tiene alto contenido calórico. A pesar de mucha mala información, la carne de cerdo es de moderado contenido graso. Este alimento contiene vitaminas como la tiamina, vitamina B6, niacina, rivo flavina y vitamina B12, todas estas ayudan a mantener sanos los tejidos. También tiene un alto contenido de minerales como el hierro, zinc, fosforo, magnesio y potasio, necesarios a la hora de mantener correctos biorritmos corporales.

Es recomendada en época de crecimiento ya que aporta a la construcción de tejidos corporales y al desarrollo de masa muscular. Por su alta cantidad de tiamina ayuda a la asimilación de carbohidratos, equilibra el sistema nervioso y fortalece el corazón.

Cabe recalcar que a pesar de que el cerdo contiene poco porcentaje de grasa, esta es saturada por lo que no hay que abusar de su consumo. Por eso hay platos en la sierra ecuatoriana con gran contenido de cerdo, por ejemplo la fritada, cuyo consumo debe ser moderado ya que es de alta fritura y se agrega grasa adicional. Como el hornado, sin embargo, va bien ya que su fritura es la misma grasa que proviene de la carne, es un plato balanceado por contener mote, llapingachos, lechuga, tomate y cebolla (Delgado, 2011).

De esta manera, los platos nacionales que contengan alta fritura con cerdo se deben consumir en menor cantidad, recordando que esta carne está en su mayoría constituida por grasa saturada y que no debe agregársele más. Sin embargo, si es al horno o a la plancha vale la pena consumir este producto en mayor cantidad como cárnico de preferencia antes que la res.

El cuy que es otro género cárnico popular en la sierra es la carne que más proteína contiene y la de menor colesterol. Su concentración de colágeno ayuda a la coagulación de la sangre y facilita la cicatrización de heridas. “La carne de cuy tiene como componente el aminoácido asparagina, que tiene la propiedad de frenar el crecimiento y proliferación de las células cancerígenas” (Castillo, 2014).

De todos los platos típicos ecuatorianos de la Sierra se puede decir que el cuy como género cárnico está en primer lugar como alimento que más beneficios aporta a la salud. Su preparación a leña o en horno previene que se llene de grasas saturadas y mantienen sus propiedades. Su carne es muy sana y sus acompañantes también los son, como se describe anteriormente a la papa, al mote y a otros carbohidratos.

Otro plato que vale la pena destacar de esta cocina es el caldo que suelen prepararse con verduras muy diversas y carne de gallina. Algunos de ellos son muy populares como el yaguarlocro que es una sopa de papas que lleva como ingrediente adicional sangre; el sancocho, el caldo de manguera, el caldo de bolas de verde y el locro. En estas sopas se integran todos los grupos alimenticios y su cocción no es de alto contenido graso por lo que es liviano para los más sensibles con la digestión y muy nutritivas, brindando minerales y vitaminas esenciales en un solo plato. La carne de gallina contiene poca grasa y es fácil de digerir por lo que es un excelente plato curativo cuando se padece de gripe o de una enfermedad estomacal, pues alivia los síntomas de malestar.

Las especias más empleadas en los platos son los ajíes y las hierbas como el cilantro, las cuales aparte de dar sabor también contienen muchas vitaminas, especialmente el ají, el cual sin consumirlo en exceso, regula el PH del estómago y contiene alto porcentaje de vitamina C para subir defensas y prevenir enfermedades comunes como la gripe.

“Las frutas y verduras son un grupo importante de la pirámide alimenticia que toda persona debe consumir diariamente, sobre todo porque tienen nutrientes que otros alimentos no tienen, como vitaminas, minerales, fibra y propiedades complementarias” (Herrera, Ellas son tus Aliadas, 2014, pág. 46).

En el Ecuador se cuenta con una inmensa variedad de frutas que se dan todo el año. Este alimento contiene gran cantidad de antioxidantes que favorecen a salud y evitan el crecimiento de células cancerígenas por contener altos niveles de vitaminas E y C.

Un ejemplo claro del poder alimenticio que tienen las frutas es el babaco, típico de esta nación y muy autóctono. En este país se lo consume como jugo o en elaboraciones de dulces, lamentablemente en estas presentaciones se le agrega azúcar, lo cual disminuye sus cualidades nutricionales. Una recomendación sería comer la fruta sin agregar nada más, para beneficiarnos de los atributos del babaco.

El babaco es considerado una fruta antioxidante, contiene vitaminas A, C y E, las mismas que previenen enfermedades cardiovasculares y degenerativas, y son antioxidantes. Estas vitaminas favorecen la formación de colágeno que posee la piel y ayuda a mantenerlo, lo que retarda el apareamiento de arrugas y piel reseca.

Un mineral que se destaca en el babaco es el calcio, que interviene en la formación y fortalecimiento del sistema óseo. Por eso es importante que esta fruta sea consumida por niños y adolescentes en etapa de crecimiento. Por contener papaína ayuda a la digestión de proteínas, por lo que es importante comerla después de haber ingerido grasas (Ultimas Noticias, 2013). Es por esto que para la alimentación de un serrano ecuatoriano es muy bueno ya que si se consume un plato con mucha grasa y de postre se tiene un dulce de babaco este ayudará a su digestión.

En la costa se tiene al plátano o banano, fruta que tiene muchísimas cualidades alimenticias, nutrientes y vitaminas. Se come esta fruta en todo el territorio nacional. Esta fruta tropical posee una excelente combinación de energía, minerales y vitaminas que la convierten en un alimento indispensable en cualquier dieta ya que es una de las frutas más sanas y completas. Mientras menos maduro es el plátano más difícil es su digestión, pero una vez que ha completado su ciclo ya no hay transformación de azúcares por lo que las personas con diabetes lo pueden consumir, en poca cantidad, pero lo pueden hacer.

Es también aconsejable para las personas que sufren problemas estomacales como estreñimiento o diarrea ya que regula el flujo intestinal, combate la úlcera estomacal. Por lo que también disminuye el colesterol y previene los calambres ante el ejercicio físico.

Por ser rica en potasio, vitamina C y B6 y ácido fólico es muy buena para las personas con mayor actividad física ya sea por deporte o por algún tipo de trabajo. Otra de sus virtudes es el alto contenido de hierro que estimula la producción de hemoglobina en la sangre, esto ayuda a combatir la anemia. Cuando se tienen personas que su trabajo consta de esfuerzo físico debe alimentarse con plátano, si se ve que los ecuatorianos que trabajan en construcción lo comen como almuerzo se puede notar que éste es muy beneficioso ya que eleva los niveles energéticos rápidamente por sus azúcares naturales y la combinación con la fibra, lo que deben evitar es el pan y las gaseosas.

“El plátano contienen triptófano, que es un aminoácido esencial, el cual tiene que estar en la dieta porque el organismo no lo puede sintetizar en cantidades adecuadas y que además el organismo convierte a serotonina, la cual se sabe que relaja, mejora el carácter y en general hace que el ser humano se sienta más feliz” (Cruz, 2013) .

El Ecuador también es rico en verduras y todos sus platos típicos están acompañados de estas, no existe plato típico que contenga solo verduras o vegetales. Ejemplos de estas son el tomate, la lechuga y la cebolla, entre otras, estas tres son aderezadas de limón, vinagre y aceite es la ensalada típica de todas las regiones. En la sierra en particular se le agrega aguacate.

El aguacate es un fruto originario de América, se cultiva desde México hasta Perú. Es abundante en energía y rico en vitamina E la cual retrasa el proceso de envejecimiento. A pesar de que contiene 30% de grasa, esta es esencial y no saturada por lo que no contribuye a la formación de colesterol. Es rico en fibra y sodio. Se lo conoce como uno de los frutos más completos por su gran contenido de vitaminas y minerales; entre ellos está el Omega 3, la vitamina A, K, C, D y complejo B. Actúa como antioxidante y regula la circulación sanguínea previniendo enfermedades cardíacas, por su alto contenido de vitamina E ayuda a reducir los trastornos del Alzheimer.

La grasa que contiene el aguacate regulariza el colesterol y previene la diabetes ya que controla los triglicéridos y regula la presión. Contiene luteína que es un pigmento que se encuentra presente en este fruto, esto previene la degeneración de la mácula y las cataratas por lo que es importante que adultos mayores lo consuman para reducir la pérdida de visión.

Su forma de consumo es muy variada, se lo puede pelar y comer directamente, hacer papilla y mezclarlo con otras verduras, hacer aguacate relleno o calentarlo y licuarlo para hacer crema. En muchos países se lo come como postre en forma de helado o batido. Bien cabe recalcar que la mejor forma de aprovechar todas las propiedades de este fruto es no alterarlo al calentar o al mezclar con grasas procesadas y saturadas.

En cuanto a los postres, se puede destacar mucha cantidad de fruta, en ocasiones a esta se le hace miel o se produce helado, el helado de paila es típico de Ibarra, y se prepara en base a fruta y azúcar batida en una olla de cobre sobre una base de hielo seco y paja. Como parte de la gastronomía típica de repostería se preparan emborrajados, muchines, higos con queso, arroz con leche, empanada de mejido, dulce de leche, torta de guineo, rompopo, pan de yuca, dulce de zambo, buñuelos, espumilla, suspiros, natilla, miel con quesillo y pristiños. Pese a que hay gran variedad, el dulce no es algo que el ecuatoriano coma como principal atractivo en su gastronomía típica. Las masas son pocas y los azúcares procesados son servidos en poca cantidad.

En los siguientes gráficos se muestran tres ejemplos de platos típicos del Ecuador con su valor nutricional y las recomendaciones para hacerlos más sanos:

Receta estándar con su valor nutritivo

GASTRONOMÍA ECUATORIANA - [Ingreso de Receta]

Archivo Receta IMC

INGRESO DE RECETAS

RECETA ORIGINAL SOLO PARA 10 PAX

Ingrese el nombre de la receta:

SIERRA
TUNGURAHUA
POSTRE
[Nueva Receta](#)

• **Seleccionar Ingredientes:**

Ingrese el nombre del alimento:

Mostrar

Ingrese la cantidad del alimento:

Añadir

Ingrese el nombre de la imagen:

Mostrar

Ingreso de la cantidad del alimento	Porciones	Costo	Ingreso del nombre de la imagen
833,33 gr de HIGO	8,33	1,5	
833,33 ml de AGUA CORRIENTE	4,17	0	
416,66 gr de PANELA	83,33	0,54	
5 gr de CANELA	2,50	0,04	
1,5 gr de CLAVO DE OLORES	1,50	0,02	
100 gr de QUESO DE COMIDA	3,30	0,6	

Peso Receta: <input type="text" value="2189,8"/> g	Peso * Porción: <input type="text" value="218,98"/> g
---	--

Escala	Porcentaje	VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA	
		Calorías: 2.069,72	Calcio: 1.220,71
15 a 20%	6,93	Proteína: 35,04	Fósforo: 874,29
15 a 30%	8,03	Etereo: 18,46	Hierro: 34,21
50 a 60%	94,06	CHO: 467,16	Caroteno: 5,21
		Fibra: 23,68	Tiamina: 0,53
		Ceriza: 11,27	Riboflavina: 1,55
			Niacina: 5,29
			Acido Ascórbico: 193,02

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA	
Calorías: 206,97	Calcio: 122,07
Proteína: 3,58	Fósforo: 87,43
Etereo: 1,85	Hierro: 3,42
CHO: 46,72	Caroteno: 0,52
Fibra: 2,37	Tiamina: 0,05
Ceriza: 1,13	Riboflavina: 0,16
	Niacina: 0,53
	Acido Ascórbico: 19,30

<p style="font-size: x-small;">Preparación:</p> <p style="font-size: x-small;">Cocinar Hasta que los higos estén suaves, hervir la ralladura con las especias hasta punto de hilo y enfriar. Agregar los higos a la miel y cocer veinte nin mas hasta que adquieran sabor, cortar el queso en cubos y servir con los higos.</p>	<p style="font-size: x-small;">Recomendación:</p> <p style="font-size: x-small;">Reducir el tamaño de la porción para evitar una sobrecarga de calorías.</p>
--	---

Total:

% Varior:

Total:

Pre * Pax:

% Porcent:

Suma:

% IVA:

% Servicio:

Total:

P.V.P.:

[Ingresar](#)

(Meneses, 2010, pág. 43)

Receta estándar con su valor nutritivo

GASTRONOMIA ECUATORIANA - [Ingreso de Receta]

[Archivo](#) [Receta](#) [BMC](#)

INGRESO DE RECETAS

RECETA ORIGINAL SOLO PARA 10 PAX

Ingrese el nombre de la receta:

[Nueva Receta](#)

• Seleccionar Ingredientes:

Ingrese el nombre del alimento:

[Mostrar](#)

Ingrese la cantidad del alimento:

[Añadir](#)

Ingrese el nombre de la imagen:

[Mostrar](#)

	Porciones	Costo	
1660 ml de AGUA CORRIENTE	8,30	0	
580,33 gr de CARNE DE RES	11,67	3,85	
20,83 gr de SAL COMUN	10,42	0,01	
12,5 ml de ACEITE	2,50	0,03	
6,66 gr de AJO	1,33	0	
41,66 gr de CEBOLLA BLANCA	0,83	0,02	
2,5 gr de COMINO	2,50	0,03	
0,83 gr de PIMIENTA NEGRA	0,83	0,01	
208,33 gr de YUCA BLANCA	3,54	1,67	
104,16 gr de PLATANO BARRAGANETE (MEF)	1,77	0,1	
200 gr de MAIZ TIERNO (CHOCLO)	3,20	0,1	
50 gr de ZANAHORIA AMARILLA CRUDA	1	0,09	

Total:

10 % Valor:

Total:

Pre * Pax:

50 % Porcent:

Suma:

12 % IVA:

0 % Servicio:

Total:

P.V.P.:

Peso Receta: g

Escala	Porcentaje	VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA			
		Calorias: 1.538,80	Calcio: 247,64		
15 a 20%	35,33	Proteina: 135,90	Fósforo: 1.594,61		
15 a 30%	15,73	Eteno: 26,89	Hierro: 27,96		
50 a 60%	50,83	CHO: 189,33	Caroteno: 10,46		
		Fibra: 6,22	Tiamina: 0,94		
		Ceniza: 11,51	Riboflavina: 1,11		
			Niacina: 45,38		
			Acido Ascórbico: 230,53		

Peso * Porción: g

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA			
Calorias: 153,88	Calcio: 24,76		
Proteina: 13,59	Fósforo: 158,46		
Eteno: 2,69	Hierro: 2,80		
CHO: 18,93	Caroteno: 1,05		
Fibra: 0,62	Tiamina: 0,09		
Ceniza: 1,15	Riboflavina: 0,11		
	Niacina: 4,54		
	Acido Ascórbico: 23,05		

Preparación:

Saltear la cebolla con el ajo, sazonar, la Carne y sellar, agregar el agua, dejar cocer por una hora, agregar la yuca, plátano, choclo, zanahoria y cocer hasta que este suave, rectificar con sal y pimienta, añadir la cebolla y el culantro para servir.

Recomendación:

Reducir la cantidad de la proteína para equilibrar el plato.

[Imprimir](#)

Receta estándar con su valor nutritivo

GASTRONOMÍA ECUATORIANA - [Ingreso de Receta]

Archivo Receta BMC

INGRESO DE RECETAS

RECETA ORIGINAL SOLO PARA 10 PAX

Ingrese el nombre de la receta:

COSTA
GUAYAS
PLATO FUERTE
[Nueva Receta](#)

• Seleccionar Ingredientes:

Ingrese el nombre del alimento:
 Mostrar

Ingrese la cantidad del alimento:
 Añadir

	Porciones	Costo	Ingrese el nombre de la imagen
500 gr de CARNE BORREGO CRUDA	10	3,3	
7,77 gr de SAL COMUN	3,89	0	
2,22 gr de COMINO	2,22	0,02	
10 gr de HARINA DE TRIGO	0,33	0,01	
80 ml de ACEITE	16	0,22	
5 gr de ACHIOTE	1	0,01	
50 gr de PIMIENTO	0,85	0,07	
138,88 gr de CEBOLLA PATEÑA	2,36	0,25	
66,66 gr de NARANILLA DULCE (JUGO Y PL)	0,53	0,05	
277,77 ml de CERVEZA	1,39	0,31	
66,66 gr de PANELA	13,33	0,09	
277,77 ml de AGUA CORRIENTE	1,39	0	

Total: **4,34**

10 % Valor: **0,43**

Total: **4,77**

Pie * Pax: **0,48**

50 % Porcent: **0,24**

Suma: **0,72**

12 % IVA: **0,09**

0 % Servicio: **0**

Total: **0,81**

P.V.P.: **0,81**

Peso Receta: g

Escala	Porcentaje	VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA			
		Calorías: 1.801,87	Calcio: 201,08		
15 a 20%	24,74	Proteína: 111,44	Fósforo: 1.239,39		
15 a 30%	46,62	Etereo: 93,33	Hierro: 29,53		
50 a 60%	25,74	CHO: 111,88	Caroteno: 1,27		
		Fibra: 4,07	Tiamina: 0,80		
		Ceniza: 7,90	Riboflavina: 1,17		
			Niacina: 38,88		
			Acido Ascórbico: 123,83		

Peso * Porción: g

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA			
Calorías: 180,19	Calcio: 20,11		
Proteína: 11,14	Fósforo: 123,94		
Etereo: 9,33	Hierro: 2,95		
CHO: 11,19	Caroteno: 0,13		
Fibra: 0,41	Tiamina: 0,08		
Ceniza: 0,79	Riboflavina: 0,12		
	Niacina: 3,89		
	Acido Ascórbico: 12,38		

Preparación:
 Pasar la carne por harina y dorar, hacer un refrito con la cebolla y el pimiento, agregar al refrito la carne, naranjilla, cerveza, agua y el culantro, dejar cocer, rectificar con sal y pimienta y servir.

Recomendación:
 Distribuir de forma adecuada para equilibrar su valor nutritivo.

(Meneses, 2010, pág. 43)

Lo que el cuerpo necesita para funcionar es energía. La energía es la capacidad para realizar trabajo. El hombre, para vivir, para llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía: para el funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento, reproducción y reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal. Es importante conocer cómo funciona el cuerpo para poderla hacer funcionar mejor, es la parte básica para iniciar una correcta alimentación. Siendo ecuatorianos se tiene una gran variedad de comida que ha ido de generación en generación alimentando, y con esta breve descripción de algunos de estos platos típicos se puede tener el conocimiento de qué tan nutritiva es la gastronomía de este país.

Con el paso del tiempo y la modernización, el hombre ha adoptado ciertos estándares alimenticios o rutinas alimentarias las cuales en muchos de los casos no contienen el balance necesario para mantener un cuerpo sano. Sin embargo, vemos que en la gastronomía ecuatoriana encontramos un buen balance entre el sabor y la nutrición, teniendo gran variedad de alimentos aprovechando los platos que tienen poca cantidad de grasa para consumirlos en una dieta diaria, poniendo las verduras y frutas que se pueden cultivar fácilmente en cada región como un acompañante fijo en cada mesa del país, potenciando los granos que brindan mucha fibra para el crecimiento. Sin dejar de lado los platos con más contenido graso como la fritada y el hornado, ingiriéndolos con menos frecuencia, ya que el cerdo es una carne más sana que la de res, bajando la cantidad de carbohidratos como la papa y el arroz.

“La Gastronomía ecuatoriana es una cocina donde predomina la variedad de ingredientes, debe tenerse en cuenta que Ecuador tiene acceso a tres diferentes tipos de recursos culinarios, el pescado por las costas del Océano Pacífico así como las islas Galápagos, segundo a los Andes y por último la selva amazónica. La cocina gira en torno a estas tres fuentes de ingredientes, haciendo que las personas y las etnias de la zona puedan elaborar diversos platos autóctonos” (Rivadeneira, 2010).

En este ensayo se ha descrito algunos de los productos más utilizados en la gastronomía ecuatoriana, pudiendo demostrar que hay tantos alimentos ricos en nutrientes, con muchas características curativas y preventivas. Es importante conocerlos y utilizarlos, saber lo que se debe aprovechar y utilizar en el día a día y lo que es mejor evitar o ingerirlo solo ocasionalmente. Aprovechando que el Ecuador tiene una tierra tan fértil es tarea de los educadores el mostrar y transmitir todas las bondades para tener un país mejor alimentado y nutrido.

Información complementaria:

En la siguiente tabla se desglosa en resumen las propiedades y beneficios de algunos de los productos más consumidos en el territorio ecuatoriano.

Producto	Propiedades	Usos Terapeuticos	Nutrientes	Recomendaciones
Chocho	Gran fuente de proteina. No contiene mucha fibra.	Combate el estreñimiento, el reumatismo, la artritis, la gota. Previene los parásitos en el estómago.	Calcio, fosforo, hierro, Vit B12, niacina, Vit C	Como uso cosmetico es bueno para combatir la caspa y la caída del pelo.
Choclo	Fuente de fibra y almidón. Aporta proteínas, lípidos y poco agua. No contiene colesterol	Ayuda al crecimiento y a la reproducción celular. Su aceite se extrae en frio y esto lo hace más puro. Combate el estreñimiento.	Vit A, B1,B2,B3, B6 y B9. Potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc, sodio y fósforo. Unico cereal rico en vit A.	No contiene gluten. Haciendo infusión con los pelos ayuda a los riñones, las vias urinarias por ser antiséptico y diurético.
Haba	Contiene 77% de agua. abundante en calorías y proteínas.	Favorece al tracto intestinal. Es antioxidante y ayuda con los síntomas de alzheimer. Elimina grasas y disminuye el colesterol. Depurativa, diuretica y antireumatica.	Vit C, A, E, B1 B2. Potasio, fosforo, calcio, zinc, hierro y magnesio.	En infusión la flor es calmante y regula el ácido urico. Molida es calmante contra quemaduras de sol, se cubre con esta harina la parte afectada.
Mote	Rica fuente de energía. Rico en fibra.	Reduce niveles altos de colesterol. Regula el sistema digestivo. Si se come con moderación no engorda y da sensación de saciedad. Regula funciones del sistema nervioso.	Vit A, B1, B3, B9. Magnesio, hierro, calcio y fósforo.	Recomendado para deportistas y niños en etapa de crecimiento. No contiene gluten.
Amaranto	Alto en calorías y proteínas No altera el nivel de colesterol	Gran fuente de ácido fólico por lo que se recomienda en el embarazo. Previene cáncer de colon.	Vit A, B, C, B1, B2, B3. Es rico en ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo.	La Academia Nacional de Ciencia lo describe como: "El mejor alimento de origen vegetal para consumo humano".
Quinoa	Contiene proteína y grasa. Como grano contiene bajo nivel de hidratos. Alto contenido de fibra.	Bueno para los diabéticos y para adelgazar. Controla los niveles de colesterol. Impotante en la dieta vegetariana.	Omega 3 y 6. Potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro y zinc. Complejo B y vitamina E.	No contiene gluten.
Cebada	Muchas proteína y poco gluten.	Ayuda al funcionamiento del hígado y de la vesícula biliar. Reduce el colesterol. Antioxidante y elimina células cancerígenas.	Complejo B, ácido fólico y vit K. Fuente de potasio, magnesio y fósforo. Mayor concentración de hierro, azufre, cobre, cinc, manganeso,	Alimento fácil de digerir.
	Compuesto por 85% de agua.	Propiedades cicatrizantes.	Sus hojas tienen alto contenido de	Poner el melloco crudo partido en la

Meloco		Previene enfermedades de la próstata y del estómago. Desinflante.	hierro. Vit C	herida limpia, esto cicatriza.
Yuca	Rica en hidratos de carbono complejos. Brinda mucha energía por su valor calórico.	Fácil de digerir. Controla la presión arterial, protege el corazón, los huesos y las arterias. Ayuda a evitar los resfriados y disminuye la intensidad de la gripe.	Vit C y B6. Potasio y magnesio. Altas cantidades de hierro.	Recomendado para deportistas y trabajos de alto rendimiento físico. No es una fuente de gluten. Excelente alimento para los vegetarianos.
Ishpingo	Es un endulzante natural sin contener alto valor de hidratos de carbono simples.	Cicatrizante y desinfectante. Previene fibrosis y escorbuto. Es estimulante y diurético.	Alta concentración de Vit C.	En infusión limpia heridas infectadas. En la antigüedad se lo utilizaba como detergente.
Maracuyá	Alto contenido de pectina.	Disminuye el colesterol y mantiene el sistema nervioso funcionando bien. Bueno para adelgazar. Anticancerígeno, en especial contra el cáncer estomacal.	Vit A, B y C. Alto contenido de niacina y calcio.	Es importante comerla cuando está madura porque el fruto verde tiene toxinas. Efecto relajante. Calma dolores musculares.
Naranjilla	Rica en fibra.	Fortalece las defensas y el sistema inmunológico. Ayuda a la digestión. Evita el aumento de colesterol.	Alto contenido de Vit C, similar al del limón y la naranja. También tiene calcio y vit B en menores cantidades.	Importante consumirla fresca ya que al contacto con el aire se oxida y pierde sus características y sabor.
Coco	Alto contenido de fibra. Alto contenido de agua. Bajo nivel de azúcares simples.	Calma la sed e hidrata. Laxante. Combate y nivela el colesterol. Controla los niveles de azúcar.	Rica en hierro, potasio y sales minerales como el calcio, el fósforo y el magnesio. Importante cantidad de Vit E.	Si la persona desea bajar de peso es importante ingerirlo ya que es laxante y regulador de la grasa interna.
Taxo	Alto contenido de agua. Relativamente poca azúcar, 6% Sus pepas son altas en fibra.	Tiene propiedades relajantes y antiespasmódicas las cuales ayudan a la musculatura. Es un analgésico natural muy efectivo.	Rico en calcio y fósforo. Vit A, B1, B3 y C.	Recomendado especialmente para las mujeres con desajustes hormonales.

BIBLIOGRAFÍA:

Castillo, G. (2014). *Correo*. Recuperado el 22 de Mayo de 2014, de <http://diariocorreo.pe/ultimas/noticias/6483536/nutritiva-carne-de-cuy-detiene-y-previene-el>

Cruz, A. (20 de Mayo de 2013). *Caribbean New Digital*. Obtenido de <http://www.caribbeannewsdigital.com/noticia/el-platano-fruta-sus-propiedades-nutritivas-y-beneficios-para-la-salud>

D'Adamo, P. J. (2003). *Los Grupos Sanguíneos y la Alimentación*. Buenos Aires, Argentina: Biblioteca del nuevo tiempo.

De Tucci, J. (1999). *IATENA*. Recuperado el 20 de Mayo de 2014, de <http://www.verdeynatural.com.ar/difusion/dietetica-y-nutricion/812-la-papa-rica-sana-y-bajas-calorias>

Delgado, D. (08 de Noviembre de 2011). *Vitonica*. Recuperado el 22 de Mayo de 2014, de <http://www.vitonica.com/grasas/la-carne-de-cerdo-tiene-mas-beneficios-de-los-que-pensamos>

Donoso, M. (2014). Vivir a Dieta es Saludable? *Valles* , 38.

Drago , L., Ggonzalez, A., & Molitch, M. (2 de Julilo de 2013). *JCEM*. Recuperado el 20 de Mayo de 2014, de <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jcem.93.3.9994>

Editorial Taquina. *Delicias del Mar*. Quito: Imprenta Mariscal.

Editorial Taquina. *El Sabor del Ecuador*. Quito: Imprenta Mariscal.

Escobar, L., & Pérez, P. (23 de Agosto de 2012). *Scribid*. Obtenido de <http://es.scribd.com/doc/104654337/GASTRONOMIA-ECUATORIANA-Monografia-Escobar-Perez>

Fierro, A. (25 de Abril de 2014). Nutrición Previene Males. *Metro* , pág. 4.

Galarza, M. (2001). *El Poder de la Comida*. Quito, Pichincha, Ecuador: Imprenta Noción.

Gallegos, P. (Enero de 2014). Efecto de la eficiencia de dieta previa e ingesta de líquidos en ciclistas élite sobre el estado de hidratación durante una prueba controlada.

Herrera, Y. (2014). Ellas son tus Aliadas. *Valles* , 46-47.

Herrera, Y. (2014). Equilibra tu Alimentación. *Valles* , 36-38.

Hubbard, R. (1992). *Curso de Especialista Técnico del Encargado del Recorrido de Purificación*. Dinamarca: New Era Publications Intenational APS.

Meneses, E. (2010). *Determinación del valor calórico en los platos típicos de la gastronomía ecuatoriana usando herramientas informáticas*. Riobamba.

Microsoft Encarta. (2009). Microfost Encarta. *Aparato Digestivo* . Estados Unidos: Microsoft Corporation.

Microsoft Encarta. (2009). Microsoft Encarta. *Intestino delgado* . Estados Unidos: Microsoft Corporation.

Portilla Rosales, S. (2005). *La Alimentación Esencial Humana*. Quito, Pichincha, Ecuador: Imprenta Mariscal.

Rivadeneira, F. (2010). *Ecuador Inmediato*. Obtenido de <http://www.ecuadorinmediato.com/hoyenlacocina/Informacion/identidaddecomidaecuatorianna.html>

Robalino, C. (2009). *Bitstream*. Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9580/1/38905_1.pdf

Ultimas Noticias. (22 de Marzo de 2013). *Ultimas Noticias*. Recuperado el 22 de Mayo de 2014, de <http://www.ultimasnoticias.com.ec/noticias/14077-el-babaco-te-mantiene-joven-y-cuida-tu-pancita.html>

Vivanco, M. (2014). Manual de Nutrición y Dietética. Quito.