



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898476*

RFC: ATI120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

**Año: XI**

**Número: Edición Especial.**

**Artículo no.: 128**

**Período: Diciembre, 2023**

**TÍTULO:** Beneficios y usos de los frutos andinos motilón (*Hieronyma macrocarpa*) y capulí (*Prunus serotina*) en la comunidad de San Luis, Atahualpa, Chibuleo - Tungurahua.

**AUTORES:**

1. Máster. Manuel Fernando Jaramillo Burgos.
2. Dra. Tannia Cristina Poveda Morales.
3. Est. Ortiz Andino Lia Cristina.
4. Est. Richard Adrián Camino Grijalva.

**RESUMEN:** La innovación en la gastronomía es crucial para destacar en el ámbito culinario global, y en ese contexto, se llevó a cabo una encuesta para recopilar datos sobre la utilización de estos alimentos en recetas culinarias y se creó un recetario específico para fomentar su incorporación en la cocina. Los resultados revelaron una percepción positiva en cuanto al uso de estos frutos, con la mayoría de los encuestados estando de acuerdo en que su inclusión en la cocina ampliaría las posibilidades culinarias y enriquecería los sabores, por ello se ha logrado una mayor apreciación de estos ingredientes, lo que promueve su versatilidad y su incorporación en la cocina de manera más creativa y diversa.

**PALABRAS CLAVES:** gastronomía, frutos andinos, sabores culinarios.

**TITLE:** Benefits and uses of the Andean fruits motilón (*Hieronyma macrocarpa*) and capulí (*Prunus serotina*) in the community of San Luis, Atahualpa, Chibuleo - Tungurahua.

**AUTHORS:**

1. Master. Manuel Fernando Jaramillo Burgos.
2. PhD. Tannia Cristina Poveda Morales.
3. Stud. Ortiz Andino Lia Cristina.
4. Stud. Richard Adrián Camino Grijalva.

**ABSTRACT:** Innovation in gastronomy is crucial to stand out in the global culinary field, and in this context, a survey was carried out to collect data on the use of these foods in culinary recipes and a specific recipe book was created to encourage their incorporation into the kitchen. The results revealed a positive perception regarding the use of these fruits, with the majority of respondents agreeing that their inclusion in the kitchen would expand the culinary possibilities and enrich the flavors, which is why a greater appreciation of these ingredients has been achieved, which promotes its versatility and its incorporation into the kitchen in a more creative and diverse way.

**KEY WORDS:** gastronomy, Andean fruits, culinary flavors.

**INTRODUCCIÓN.**

La cocina ecuatoriana ha tenido varias influencias a lo largo de la historia gastronómica del país; sin embargo, existen dos culturas que han tenido un mayor impacto: la cultura inca y los conquistadores de España. Estos son, precisamente, quienes han logrado generar un cambio significativo en la cocina nacional, tanto en productos como en técnicas de cocción. Los Incas fueron quienes lograron que el Ecuador formara parte de su gran imperio, en el Tahuantinsuyo, durante un periodo de aproximadamente sesenta a setenta años. Luego de este tiempo, se inició la conquista española, la misma que empezó, en definitiva, con la captura y muerte del inca Atahualpa en 1533 (Lalama, 2011).

Según Montenegro (2016), el ají es el insumo madre de la gastronomía andina, invitado de honor a todas las mesas sin distinción de estatus ni razas, ni clases sociales; icono de la cultura de los pueblos

del cinturón andino. En la actualidad, el uso del ají es tan común, que las personas están muy familiarizadas con él y no reparan en la importancia que tiene como componente del rico patrimonio alimentario andino. Particularmente, en Ecuador, esto se produce, porque adquirir ají en los mercados locales es muy fácil y barato (Arellano, 2017).

Las técnicas culinarias engloban los procesos, tanto en crudo y en frío, como aquellas que emplean el calor para transformar los alimentos con el objeto de hacerlos digeribles, atractivos y apetecibles a la hora de presentarlos en un plato ante el comensal; de esta forma, existen diferentes tipos de tratamientos basados en principios de transformación de las propiedades organolépticas (normalmente cambios físicos), químicos y nutricionales en los alimentos basados en principios de transformación de las propiedades organolépticas (normalmente cambios físicos), químicos y nutricionales en los alimentos (Salas, 2015).

Entre las costumbres gastronómicas de Chibuleo, la comida típica que se sirve es tradicional en fiestas, celebraciones, actividad agrícola y pecuaria; estos alimentos los preparan las mujeres, en una especie de minga, y con ellos, se abastece a la comunidad; en la pamba mesa no puede faltar productos que Pacha Mama ofrece como mesa (López, 2022).

El desconocimiento de la población del pueblo Chibuleo sobre los diferentes usos que tienen los frutos andinos: motilón (*Hieronyma macrocarpa*) y capulí (*Prunus serotina*) en la gastronomía, incentiva a presentar una aplicación para un uso adecuado de esta; es así, como se propone innovar en este campo con el uso de estos frutos en diferentes preparaciones, y compartir los conocimientos con los habitantes de la comunidad San Luis, barrio Atahualpa, Chibuleo - Tungurahua.

De esta forma, se propone, como objetivo general, utilizar los frutos andinos motilón y capulí para la preparación de recetas en los laboratorios de la Universidad UNIANDES matriz Ambato, provincia de Tungurahua; además, se intenta fundamentar teóricamente la información sobre las técnicas de cocina, utilizando como base a las asignaturas recibidas durante el Tercer Semestre; así como

diagnosticar el uso de los frutos, técnicas culinarias y su valoración. Finalmente, se propone el diseño de un recetario, en el cual se apliquen técnicas de cocina, utilizando los frutos mencionados.

### **Capuli.**

El capuli es una fruta andina, es redondo con colores negros y rojos que tiene un sabor peculiar entre ácido y dulce, con toques salados. Esta fruta tiene un alto contenido en vitamina A, B y C. Es rico en minerales y contiene ácido cítrico, málico y cianhídrico. Se encuentra en la sierra ecuatoriana, y en Tungurahua, se encuentra en Cevallos, Pelileo, Ambato, Quero, Patate y Píllaro. Su producción es de enero a marzo; es una fruta de temporada. El árbol no necesita muchos cuidados porque es salvaje.

### **Motilón.**

Son frutos pequeños y silvestres de color verde y algunos transparentes, y se encuentran principalmente cerca de los ríos. Su principal propiedad es la energía que proporciona, ya que generalmente la consumen las personas que caminan hacia los páramos para cuidar a sus animales o cortar el pasto. Se producen en los páramos de la sierra ecuatoriana como Tungurahua, Cotopaxi, Chimborazo. Se producen durante todo el año.

## **DESARROLLO.**

### **Materiales y métodos.**

La investigación en cuestión intenta adaptar el uso de estos frutos de manera que se pueda aprovechar sus propiedades de manera redituable; para ello, se acude a principios administrativos que engloban todo el proceso productivo y de comercialización. Según Taylor et al., (1961), en su libro: Principios de la Administración Científica, “el objeto principal de la administración ha de ser asegurar la máxima prosperidad para el patrón, junto con la máxima prosperidad para cada uno de los empleados”.

El propósito principal de este proyecto es aprovechar los frutos andinos motilón y capulí que se encuentran en estado silvestre. Estos frutos fueron utilizados en 20 preparaciones culinarias dulces y saladas que han sido recopiladas en un recetario, que fue compartido con la población de San Luís de Chibuleo, en la ciudad de Ambato.

El problema que se identificó para el desarrollo de este proyecto fue la falta de conocimiento e información sobre los usos de los frutos de capulí y motilón en la gastronomía; también hay poco conocimiento sobre los beneficios para la salud y las propiedades de estas frutas.

### **Función de las materias primas.**

Como materias primas se determinan:

#### *Levadura.*

Es un organismo unicelular vivo, que adicionado de azúcar, agua y algunos nutrientes, obtiene el alimento necesario para su crecimiento y multiplicación, transformándose en un componente activo capaz de fermentar los carbohidratos presentes en la harina de trigo.

#### *Huevo.*

Brinda color y sabor, sus grasas permiten mejor unión de los ingredientes, colabora con la formación de una corteza fina, aumenta la riqueza natural y proteica, y sus proteínas colaboran con la estructura final del producto.

#### *Azúcares.*

Aceleran el proceso de fermentación, dan color a la corteza, ya que se caramelizan durante el horneado.

#### *Leche.*

Confiere sabor, colabora con la formación de una corteza fina, mejora la estructura y brinda una miga tierna, aumenta la riqueza mineral y proteica.

*Lípidos.*

En pequeñas proporciones influyen en la proporción de la masa cruda, mejoran la estructura de la miga y de la corteza, ayudan a la conservación. En grandes cantidades impermeabilizan los gránulos de harina, limitando el desarrollo del gluten e inhibiendo el desarrollo de las levaduras.

*Sal.*

Realza los sabores, da color, contrae y estabiliza el gluten, facilitando que la miga no se desmorone, retarda la fermentación, y mantiene la humedad del producto terminado.

*Agua.*

Posibilita el desarrollo de las levaduras, hidrata el almidón, el azúcar y la sal, gelatiniza el almidón, produce vapor durante el horneado, y contribuye a la expansión de la masa.

**Diseño de la investigación.**

Es cuantitativa, de tipo no experimental. Se basa en un diseño transversal, diseño que se utiliza para caracterizar momentos específicos en el problema a tratar. Su propósito es recopilar datos, describir variables y analizar incidencia a interrelación en un momento dado.

El diseño transversal se emplea en esta investigación, debido a que nos permite recolectar datos precisos sobre el conocimiento de las personas pertenecientes a la comunidad San Luis acerca de frutos andinos en estado silvestre; además, nos ayudará a saber cuál es su postura ante la posible implementación de estos frutos en la gastronomía ecuatoriana.

Es cuantitativa, de tipo experimental con investigación acción. La investigación acción es una forma de investigación que vincula el estudio de problemas en un contexto dado con programas de acción social para lograr conocimiento y cambiar la sociedad simultáneamente. Se define como una forma de introspección colectiva que realizan los participantes en situaciones sociales, con el fin de mejorar

la racionalidad y equidad de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de estas prácticas y de las situaciones en las que se encuentran.

La investigación - acción nos ayuda en la resolución de una problemática en la sociedad, que es la falta de conocimiento sobre el uso dentro de la gastronomía de los frutos andinos en estado silvestre capulí y motilón, ya que con este trabajo de investigación, hemos logrado recolectar la información necesaria e importante sobre los frutos capulí y motilón, compartir recetas de alto valor nutricional aptas para personas de todos los rangos de edad, llegando así a la comunidad en general con conocimiento, mejorando sus hábitos alimenticios y enriqueciendo la cultura gastronómica.

### **Métodos del nivel teórico del conocimiento.**

#### ***Analítico-Sintético.***

*Análisis.* Operación intelectual que posibilita descomponer mentalmente un todo en sus partes y cualidades, y así realizar la división en el pensamiento del todo.

Si se habla de frutos andinos en estado silvestre y de cómo poder incorporarlos en recetas dulces y saladas, haciéndolos el ingrediente principal de cada preparación; primero, se debe definir qué son los frutos andinos en estado silvestre capulí y motilón, definir el aporte nutricional de cada uno, y los beneficios a la salud al consumirlos.

Los frutos andinos en estado silvestre son aquellos que crecen en zonas frías y altas de la serranía, son frutos que no requieren de control durante su proceso de cultivo, y dentro de los nutrientes que poseen tanto el capulí como el motilón, se pueden destacar los minerales, vitaminas, prebióticos, y antioxidantes. Debido a su bajo contenido de azúcares, estos frutos son ideales para personas diabéticas. Resultan ser ingredientes versátiles dentro de la gastronomía debido a sus propiedades organolépticas.

*Síntesis.* Descubre relaciones y características generales entre los elementos de la realidad. La síntesis permite, de esta forma, entender los puntos más importantes y relevantes de la presentación, uniendo elementos dispersos, organizándose y relacionándolos, para llegar a una idea en común, y se entienda el tema. Teniendo ya un criterio claro sobre lo que son los frutos andinos en estado silvestre, sus características y aporte nutricional puede comenzar el desarrollo de veinte recetas, las mismas que incluirán como ingredientes principales capulí y motilón; para de esta manera, alcanzar el objetivo de darle un uso innovador a estos frutos dentro de preparaciones dulces y saladas, ayudar a mejorar hábitos alimenticios, y aprovechar todos los beneficios que nos brindan estos bondadosos frutos.

### ***Inductivo - Deductivo***

*Inducción.* Momento del razonamiento a través del cual se pasa del conocimiento de casos particulares a uno más general. En base a la investigación de los frutos andinos en estado silvestre juntamente con el estudio nutricional y aporte de cada uno, se deduce que al usarlos en preparaciones culinarias se pueden proponer opciones más saludables con alto valor nutricional, que cumplan con las necesidades de la sociedad.

*Deducción.* Momento del razonamiento a través del cual se pasa de un conocimiento general a otro de menor nivel de generalidad. Con fundamentos ya investigados sobre los frutos andinos capulí y motilón, nace la interrogante sobre el uso que estos tienen en la gastronomía dentro de comunidades en preparaciones cotidianas o también dentro de restaurantes en preparaciones modernas. La razón principal es la poca información disponible sobre estos ingredientes.

### ***Histórico – Lógico.***

*Lo Histórico.* Estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos a lo largo de su desarrollo. Se sabe, que desde generaciones anteriores, se usaban los frutos capulí y motilón en preparaciones muy tradicionales y también en algunas que ayudaban a conservarlas por un período más largo de tiempo; ahora en el siglo XXI ha decrecido notablemente el uso de estos frutos,



tomando en cuenta la evolución que ha tenido la gastronomía llevando a excluir considerablemente a estos productos, dando como resultado un desconocimiento por parte de la sociedad actual. En Ecuador, se está buscando la manera de usar capulí y motilón, tanto en preparaciones tradicionales como en vanguardistas.

*Lo Lógico:* Investiga las leyes generales de funcionamiento y desarrollo de esos fenómenos; se refiere a lo esencial y que cualifica al fenómeno. Como punto de partida se debe tener un conocimiento previo de la utilización de los frutos andinos capulí y motilón, tomando como base sus características, origen, propiedades físicas y organolépticas, ya que este punto es clave, para posteriormente, poder aplicarlo de manera práctica en la vida profesional, además de innovar preparaciones tradicionales.

### **Cuestionario.**

El cuestionario consta de 10 preguntas en total, son de tipo cerrado, y ha sido aplicado a la población de la zona 3 que comprende a Tungurahua, exactamente en Chibuleo San Francisco, parroquia Juan Benigno Vela, cantón Ambato. Las preguntas se basan en las experiencias personales de cada individuo. El objetivo de las preguntas es identificar si las personas conocen sobre los frutos andinos capulí y motilón, además de sus aplicaciones en la gastronomía.

Tabla 1. Preguntas del cuestionario.

<b>N°</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Alternativas</b>
1	Seleccione el rango de edad en el que usted se encuentra	Menor de 18 años.
		18 a 24 años.
		25 a 30 años.
		31 años en adelante.
2	¿Conoce usted el fruto andino capulí ( <i>Prunus salicifolia</i> )?	Sí/No
3	¿Estaría usted interesado en degustar alguna preparación a base de capulí?	Sí/No
4	¿Alguna vez ha tenido usted la oportunidad de degustar una preparación moderna a base del fruto capulí?	Sí/No
5	Conoce usted que el capulí posee gran cantidad de Vitamina A, B y C, ¿a pesar de su diminuto tamaño?	Sí/No

6	¿Conoce usted el fruto motilón ( <i>Hieronyma macrocarpa</i> )?	Sí/No
7	¿Conoce usted los diferentes usos que se le pueden dar a los frutos andinos motilón y capulí en la gastronomía?	Sí/No
8	¿Está usted interesado en aprender a preparar recetas que contengan como ingredientes principales a los frutos motilón y capulí?	Sí/No
9	¿Considera usted que tiene buenos hábitos alimenticios?	Sí/No
10	¿Estaría usted dispuesto a cambiar sus hábitos alimenticios incluyendo a los frutos andinos capulí y motilón en sus preparaciones diarias?	Sí/No

### Guía de Entrevista.

La entrevista consta de 9 preguntas y todas son de tipo abierto, ya que ha sido aplicada a un profesional afín al tema de investigación que responderá cada pregunta en base a sus experiencias de cómo han incluido a los frutos capulí y motilón en su vida diaria, además del valor nutritivo y cultural que cada uno de los productos posee. Las preguntas correspondientes a esta entrevista se detallan en la tabla.

Tabla 2. Preguntas de la entrevista.

N°	Pregunta
1	Seleccione el rango de edad en el que usted se encuentra
2	¿Considera que es importante conocer los frutos andinos en estado silvestre?
3	¿Considera que estos productos deben de ser incluidos en la gastronomía ecuatoriana?
4	¿Conoce usted el fruto silvestre "motilón"?
5	¿Qué preparación le gustaría degustar con el motilón?
6	¿Cómo definiría a la palabra ancestral?
7	¿Considera que los frutos andinos en estado silvestre tienen que ser más conocidos por la sociedad?
8	¿Considera que el capulí debe de ser más apreciado en la gastronomía ecuatoriana?
9	¿Conoce preparaciones que usen como ingrediente principal el fruto capulí y motilón?

### Población y Muestra.

#### *Población.*

La población, a la cual se va a aplicar la encuesta, pertenece a la zona 3, exactamente en Chibuleo San Francisco, parroquia Juan Benigno Vela, cantón Ambato con 6.835 habitantes, 3.316 varones y

3.519 mujeres. En cuanto a la identificación étnica, el 64,9% del total se reconoce indígena kichwa Chibuleo; el 33,9% mestizo; el 0,8% blanco y el 0,2% montubio.

***Muestra.***

La población total fue de 6.835 personas y debido a la magnitud del resultado, se trabajó con una muestra no probabilística, y específicamente se trabajó con un muestreo por conveniencia para lo cual el jefe de la comunidad reunió a 20 personas jefes de familia, entre ellos: agricultores, recolectores y ganaderos, los cuales cumplen con las características requeridas para la investigación.

**Encuesta.**

La encuesta se aplicó a personas de 15 años en adelante. Inicialmente eran 6.835 personas, lo que se redujo a 20 personas, para que este instrumento se pudiera aplicar fácilmente en la comunidad de San Luis en Chibuleo.

El proceso fue presencial y se utilizaron hojas de papel para recibir las respuestas, debido a que no todas las personas de la comunidad cuentan con los recursos necesarios para acceder a una herramienta digital.

Esta muestra de población es representativa para la investigación y son personas que viven en la zona rural y tienen conocimientos básicos de cocina.

**Resultados.**

Los resultados de la tabla 3 corresponden a la pregunta 1 de la encuesta, detallada en la tabla 1.

Tabla 3. Resultados para la pregunta 1.

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Menor de 18 años	0	0%
18 a 24 años	2	10%
25 a 30 años	9	45%
31 años en adelante	9	45%
Total	20	100%

Para las preguntas, desde la 2 hasta la 8 de la encuesta, se tienen los resultados en la tabla 4.

Tabla 4. Resultados de la encuesta.

Pregunta	Frecuencia		Porcentaje	
	Sí	No	Sí	No
2	19	1	95%	5%
3	16	4	80%	20%
4	2	18	10%	90%
5	3	17	15%	85%
6	10	10	50%	50%
7	5	15	25%	75%
8	20	0	100%	0%
9	6	14	30%	70%
10	20	0	100%	0%

Los resultados de la entrevista de la tabla 2, se muestran a continuación en la tabla 5.

Tabla 5. Respuestas de la entrevista.

N° Pregunta.	Respuesta
1	Claro que sí, hay varios y de hecho son muy ricos pero muy poco utilizados por la sociedad por la falta de conocimiento e información.
2	Por supuesto son frutos maravillosos, deliciosos y gran parte de la tradición y cultura de algunos de los pueblos de nuestro querido Ecuador además de poseer gran cantidad de beneficios y propiedades.
3	Totalmente de acuerdo, ya que, se adaptarían fácilmente gracias a sus características, aunque creo que lo más ideal sería agregar los frutos en preparaciones dulces.
4	La verdad que sí he escuchado sobre ese producto, me han comentado algunos miembros de mi familia que este se da en zonas frías y es muy delicioso, me encantaría probarlo en varias recetas.
5	Lo primero que se me viene a la mente es en algún postre, ya que, como es una fruta me imagino que su sabor es muy dulce y quedaría muy bien en cualquier preparación que contenga dulce.
6	Al hablar de algo que es “ancestral”, se habla de antigüedad, años de historia, tradición y cultura. Para mí se relaciona mucho con mis antepasados, quiero decir, con las anteriores generaciones.
7	Por supuesto, estos deberían ser más estudiados y así poder realizar cultivos para que estos productos lleguen incluso a ser exportados, ayudaría mucho a la

	economía de mi pueblo y también al turismo.
8	Si la verdad que el capulí ya es un producto que ha estado en nuestros hogares desde hace décadas, y por el motivo que este es estacionario deberíamos darle el doble de valor ya que no lo podemos tener siempre. Considero que el capulí debe ser utilizado en restaurantes para así incrementar su valor.
9	Pues la preparación más conocida y que preparo siempre en mi casa es el delicioso jucho, es muy nutritivo, con un sabor dulce y rico que hasta los más pequeños de la casa lo toman.

Los beneficios a la salud que aporta el fruto andino capulí son: ayuda al correcto funcionamiento del sistema cardiovascular, ayuda a prevenir el cáncer, brinda beneficios antienvjecimiento, antiinflamatorio, anticaries, protección de la piel, y anticaída del cabello. También reduce el estrés oxidativo, elimina las migrañas, reduce el dolor muscular después del ejercicio, es beneficioso para los diabéticos, previene las úlceras estomacales, y reduce el ácido úrico.

Se realizó una investigación sobre el aporte nutricional, que contiene el fruto andino capulí, obteniendo los siguientes valores: por cada 100g de capulí fresco tenemos 100,70 kcal, 2,10 g proteína, 2,30 g grasa, 17,90 g carbohidrato, y 125,00 g calcio.

Con respecto al Motilón, cuenta con una capacidad antioxidante que hace referencia a la efectividad para atrapar a los radicales libres, sustancias nocivas para el organismo, y que actúan rápidamente; el potencial alude a la rapidez con la que los neutraliza.

Los resultados del estudio indican que cada 100 gramos de motilón contienen 0 kcal, 0 g proteína, 0,0012 g grasa, 0,04 g carbohidratos, 0 calcio.

### **Análisis de resultados.**

Se realizó la encuesta a 20 personas jefes de familia: agricultores, recolectores y ganaderos de Chibuleo San Francisco, parroquia Juan Benigno Vela, cantón Ambato.

Posterior a la lectura de la encuesta a la población del pueblo de Chibuleo, además de exponer brevemente el tema de la propuesta, resultó una mayor aceptación. Los resultados, para la primera pregunta, son: personas entre el rango de edad de 18 a 24 años con un 10%, y un 45% de personas con 31 años de edad en adelante.

Los resultados de la encuesta en la pregunta 2 reflejan que el total de las personas que tienen conocimiento sobre el fruto andino Capulí es de un 95%, y el 5% restante da a entender que no conoce sobre este fruto.

Según la población, en la pregunta 3, el 80% afirma que está interesada en degustar alguna preparación que contenga capulí, mientras que el 20% restante no está interesado, lo que afirma el interés de la población para desarrollar productos.

Los encuestados no han degustado alguna preparación moderna hecha con capulí en un 90%, mientras que el 10% sí ha tenido la oportunidad de hacerlo, confirmando la necesidad de la experimentación con la fruta, según indican los resultados de la pregunta 4.

Para la pregunta 5, la gran mayoría de los encuestados (85%) no conocen sobre las vitaminas que aporta al cuerpo humano este tipo de cerezo, mientras que solo el 15% conoce sobre las propiedades vitamínicas que posee este fruto andino.

Para la pregunta 6, el 100% de la población encuestada, el 50% responde sí conocer al fruto andino motilón, mientras que el 50% restante responde que no conoce sobre el fruto.

Según la muestra escrutada, para la pregunta 7, el 25% afirma tener conocimientos sobre el uso de los frutos andinos motilón y capulí en la gastronomía, mientras que el 75% de la población responde que no tiene conocimiento sobre el tema.

La totalidad de la gente respondió que está interesada en aprender a preparar recetas, las cuales tendrán como ingredientes principales capulí y motilón, porque permitiría generar emprendimientos a partir de estos productos para la pregunta 8.

Tras el sondeo para la pregunta 9, la población responde que no tiene buenos hábitos alimenticios en su vida, mientras que tan sólo el 30% afirma llevar hábitos alimenticios saludables.

Toda la población encuestada está interesada en cambiar o mejorar sus hábitos alimenticios, según lo obtenido para la pregunta 10, además de incluir los frutos motilón y capulí en sus preparaciones, las cuales incrementarán su valor nutritivo.

### **Discusión.**

Posterior al Análisis e Interpretación de resultados, la población encuestada sí conoce información a breves rasgos sobre el tema y los frutos estudiados en este trabajo de investigación, así como están interesados en recibir conocimientos y en degustar preparaciones saludables, teniendo como ingredientes principales capulí y motilón, que generen oportunidades para mejorar sus hábitos alimentarios, y posteriormente, desarrollar su economía alrededor de estos frutos endémicos.

La propuesta que forma parte de este proyecto consta de un recetario con 20 recetas dulces y saladas, usando como ingredientes principales los frutos andinos motilón y capulí; se relaciona con la asignatura, ya que en el recetario se encuentran preparaciones con las cuales los ecuatorianos nos identificamos: empanadas, ají, espumilla, y chicha, las cuales forman parte de nuestra identidad cultural desde hace generaciones, mismas que han modificado su elaboración con el pasar de los años y dando como resultado, en la actualidad, una variedad increíble de productos.

Gracias a las características organolépticas que posee cada fruto, se ha conseguido una fusión perfectamente equilibrada entre salado, dulce y ácido, además de la aplicación correcta de las técnicas aprendidas para la elaboración de las recetas que se han presentado en la propuesta.

La gastronomía ecuatoriana se enriquece con la diversidad de cultura, clima, gastronomía, así como de las especias y productos que se encuentran en el país. La Asociación de Chefs del Ecuador apoya la creación de proyectos destinados a preservar la historia y los ancestros, ya que el país cuenta con

muchas cocinas ancestrales y tradicionales, que contribuyen al desarrollo económico y cultural de las comunidades, y así, no perder la cultura gastronómica y tener la oportunidad de que las futuras generaciones descubran la gran riqueza culinaria del Ecuador y su potencial alrededor del mundo.

Es relevante nombrar, que el Ecuador en cada una de sus diferentes regiones posee distintos conocimientos, técnicas, estilos y formas de preparación, a lo que el MINTUR trata de suscitar que representantes responsables como los diferentes Gobiernos Autónomos Descentralizados se vean comprometidos en la generación de estrategias de productos turísticos para realzar y difundir la gastronomía ecuatoriana a nivel nacional e internacional.

Cada pueblo mantiene comidas elaboradas y tradiciones que reflejan una cultura propia y distintiva. Cada comunidad muestra tradiciones de sabor a través de la cocina y cómo se distinguen en la familia. Mantener la singularidad de cada ciudad debe ser un reto culinario y cultural. La educación y la comunicación intercultural, incluso en la cocina, deben estructurarse y fortalecerse de manera respetuosa con la diversidad y la identidad.

### **Propuesta.**

Como solución al problema de análisis, se propone la iniciativa: “Recetario con preparaciones dulces y saladas, utilizando los frutos andinos motilón (*Hieronyma macrocarpa*) y capulí (*Prunus serotina*)”; para ello, es necesario acudir a una tabla nutricional referente a los frutos en cuestión, como muestra la tabla 6.

Tabla 6. Tabla nutricional del motilón y el capulí.

<b>Producto</b>	<b>Valor nutricional</b>
	El motilón, una fruta silvestre que crece en zonas frías posee un alto contenido de antocianinas, sustancias antioxidantes que contribuyen a prevenir el cáncer de vías digestivas.
<b>Motilón</b>	La capacidad antioxidante se refiere a la efectividad para atrapar a los radicales libres, sustancias nocivas para el organismo y que actúan rápidamente, y el potencial alude a la rapidez con la que los neutraliza.
	Es uno de los frutos con mayor contenido de vitaminas A, B y C, elementos que ayudan a



	mantener la salud de nuestro organismo.
<b>Capulí</b>	Gracias a sus altos niveles de antioxidantes, ayuda a combatir los radicales libres, reduciendo el riesgo de tener enfermedades del corazón o algunos tipos de cáncer, así como al fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico y al retraso del proceso de envejecimiento.

## CONCLUSIONES.

Se obtuvo la suficiente información para desarrollar el proyecto, utilizando como base a las asignaturas recibidas durante el Tercer Semestre, considerando necesario aplicarlas a los frutos andinos capulí y motilón en diferentes preparaciones culinarias. Gracias a esto, se diagnosticó que una parte de la población con la que se realizó la vinculación cuenta con conocimientos básicos sobre los frutos, su valoración y técnicas culinarias. Se concluye, de esta forma, que consumir productos endémicos es importante, ya que contienen grandes cantidades de nutrientes, su precio es accesible y gracias a su utilización se podrá valorar cada alimento endémico del Ecuador.

Por otra parte, se diseñó un recetario, en el cual se aplicaron técnicas tradicionales y modernas de cocina en los frutos andinos motilón y capulí, obteniendo así preparaciones saludables dulces y saladas. Al hacer uso del recetario propuesto, se propone mejorar hábitos alimenticios gracias a la presencia de alimentos nutritivos como ingredientes de las preparaciones; además, se brinda la oportunidad de aprender técnicas culinarias y desarrollar habilidades dentro de la cocina.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Arellano, S. (2017). El ají, patrimonio alimentario de América y la universalidad de su uso. (tesis de maestría de la Universitat de Girona). [https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/14781/ArellanoGuerronSoniaLorena\\_Treball.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/14781/ArellanoGuerronSoniaLorena_Treball.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

2. Lalama, R. (2011). Ancestros e identidad (Vol. 1). Publicación del Programa Editorial de la Muy Ilustre Municipalidad de Guayaquil. <https://biblioteca.unae.edu.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=56681>
3. López, M. (2022). Rescate cultural de la gastronomía del pueblo indígena chibuleo en el canton Ambato, provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis). <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/14878/1/UA-ESCL-EAC-001-2022.pdf>
4. Montenegro, E. (2016). Cocina Tradicional Ecuatoriana (Bachelor's thesis, Quito: USFQ). <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5933/1/129102.pdf> .
5. Salas, F. (2015). Técnicas en cocina. Madrid, España: Síntesis. <https://www.sintesis.com/data/indices/9788490771914.pdf>
6. Taylor, F., Fayol, H., & del Camino, A. (1961). Principios de la administración científica. México: Herrero hermanos. [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3011767/mod\\_resource/content/2/Artigo%20-%20Princ%20C3%ADpios%20da%20Administra%C3%A7%C3%A3o%20Cientifica%20-%20Frederick%20W.%20Taylor.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3011767/mod_resource/content/2/Artigo%20-%20Princ%20C3%ADpios%20da%20Administra%C3%A7%C3%A3o%20Cientifica%20-%20Frederick%20W.%20Taylor.pdf)

## **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Barrionuevo, M. R., Carrasco, J. M. N., Cravero, B. A. P., & Ramón, A. N. (2011). Formulación de un helado dietético sabor arándano con características prebióticas. *Diaeta*, 29(134), 23-28.
2. Hernández, J., & Hernández, B. (2019). Etapas del proceso administrativo. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 6(11), 66-67. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/download/3704/5878>
3. Rey, L. (2023). Preelaboración de productos básicos de pastelería. HOTR0109. IC Editorial. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ioPEEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Preelaboraci%C3%B3n+de+productos+b%C3%A1sicos+de+pasteler%C3%ADa.+&ots=3x9WDJd7YH>

<https://academiaculinaria.org/index.php/gastronomia-cocina/article/view/5/3>

4. Rojas-Le-Fort, M., & Duarte-Casar, R. (2022). La Ciencia del Merengue. Revista de Gastronomía y Cocina, 1(1), 1-7. <https://academiaculinaria.org/index.php/gastronomia-cocina/article/view/5/3>

#### **DATOS DE LOS AUTORES.**

1. **Manuel Fernando Jaramillo Burgos.** Magíster en Procesamiento de alimentos, Docente de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: [ur.manueljaramillo@uniandes.edu.ec](mailto:ur.manueljaramillo@uniandes.edu.ec)
2. **Tannia Cristina Poveda Morales.** Doctora en Ciencias Técnicas, Coordinadora de Investigación, Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: [ua.tanniapoveda@uniandes.edu.ec](mailto:ua.tanniapoveda@uniandes.edu.ec)
3. **Lia Cristina Ortiz Andino.** Estudiante Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: [liao39@uniandes.edu.ec](mailto:liao39@uniandes.edu.ec)
4. **Richard Adrián Camino Grijalva.** Estudiante de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Matriz Ambato, Ecuador. E-mail: [richardacg249@uniandes.edu.ec](mailto:richardacg249@uniandes.edu.ec)

**RECIBIDO:** 10 de septiembre del 2023.

**APROBADO:** 14 de octubre del 2023.