

**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA**



**TESIS**

**INCIDENCIA DEL CONSUMO Y LA PREPARACIÓN DE ENSALADAS EN LA  
GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE LIMA EN EL AÑO 2017**

**PRESENTADO POR EL BACHILLER  
EDINSON BARRANZUELA QUINTANA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA**

**LIMA, PERÚ**

**2017**

Agradezco infinitamente a mi madre doña Reyna Quintana Tantaleán, por darme la vida y a mi padre don Segundo Barranzuela Vite, a toda mi familia por la fortaleza transmitida, factor indispensable para cumplir mis objetivos, así mismo por estar conmigo cuando más lo necesité.

## **AGRADECIMIENTOS**

Este agradecimiento va directamente a mi familia por su apoyo incondicional, comprensión y aconsejarme en el camino y a todos aquellos que de alguna manera colaboraron conmigo a lo largo de mi carrera

Mi reconocimiento a quienes fueron mis profesores durante estos últimos años de estudio, gracias por volcar sus conocimientos y estimular mi aprendizaje en especial al profesor David Carreño quien fue mi asesor y por estar siempre dispuesto a ayudar y ser parte de este logro.

## PRÓLOGO

El estudio actual pretende esclarecer las tendencias de consumo con respecto a las ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima.

Sabemos de la percepción del turista que el Perú enfoca el atractivo de su oferta en la comida y restaurantes de alta categoría concentrando su oferta clásica en pocos platos, por lo que muchas veces el viajero puede estar sujeto a una sola variedad de platos repetidos en distintos restaurantes y ciudades, para lo cual se ha considerado para fines de la investigación distintos restaurantes de la provincia de Lima.

La cocina peruana puede alcanzar mayor atención dándose a conocer como una cocina mega diversa, por sus ingredientes oriundos, de oferta regional y estilo; por los productos nacionales que deberían hacerse conocidos y por su importancia con relación a productos similares a otros países.

Existe una preocupación creciente de las empresas destinadas al expendio de alimentos, por la demanda de mejores productos, al interés por comidas más sanas, nutritivas y por la carencia de contar con alimentos frescos en las comidas; razón por la cual se deben orientar sus esfuerzos a satisfacer las crecientes y cambiantes necesidades de sus consumidores.

Esta Tesis comprende cuatro capítulos que tienen una estrecha relación. En el capítulo número uno, se desarrolla el planteamiento del problema y el objeto de estudio, en el capítulo número dos se fundamenta la base teórica del sistema propuesto, en el capítulo número tres se expone las particularidades de la muestra escogida como base del sistema derivado de la actividad científica desplegada, así como de las explicaciones de los métodos y técnicas utilizadas, exponiéndose además en el capítulo los fundamentos

metodológicos del estudio realizado y en el capítulo cuatro aparece el análisis de los resultados obtenidos mediante la aplicación de los métodos seleccionados y se fundamenta los resultados que básicamente sustenta el presente informe final.

Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias y apéndices correspondientes.

## ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	iii
PRÓLOGO .....	iv
RESUMEN.....	x
ABSTRACT .....	xi
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO .....	1
1.1 Planteamiento del estudio .....	1
1.1.1 Descripción de la Realidad Problemática.....	1
1.1.2 Formulación del Problema .....	2
1.1.3 Objetivos de la Investigación .....	3
1.1.4 Delimitación de la Investigación.....	3
1.1.5 Justificación e Importancia de la Investigación .....	4
1.1.6 Limitaciones de la Investigación.....	5
1.1.7 Viabilidad .....	5
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL: .....	6
2.1 Marco Teórico y Conceptual .....	6
2.1.1. Antecedentes de la investigación .....	6
2.1.2. Marco histórico .....	8
2.1.3. Marco Legal .....	9
2.1.4. Marco Teórico .....	10
2.1.5. Marco conceptual .....	34
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO .....	37
3.1 Método de Investigación.....	37
3.2 Tipo de Investigación.....	37
3.3 Población y Muestra de la Investigación .....	38

3.3.1. Selección de muestra .....	38
3.4 Variables de la investigación .....	39
3.4.1 Variables.....	39
3.5 Hipótesis General.....	40
3.5.1 Hipótesis secundarias .....	40
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	40
3.7 Procedimientos y recolección de datos .....	40
CAPÍTULO IV. RESULTADOS OBTENIDOS .....	41
4.1 Presentación y análisis de datos.....	41
4.2 Análisis e interpretación de los resultados.....	56
CONCLUSIONES.....	58
RECOMENDACIONES .....	59
REFERENCIAS .....	60
Apéndice A: Matriz de consistencia .....	63
Apéndice B: Encuesta.....	64

**Lista de Tablas**

Tabla 1: Sexo.....	41
Tabla 2: Edad.....	42
Tabla 3: Estado Civil.....	43
Tabla 4: Vivienda.....	44
Tabla 5: Lugar de trabajo.....	45
Tabla 6: Puesto o Cargo que ocupa.....	46
Tabla 7: Consume Ud. regularmente ensaladas de verduras.....	47
Tabla 8: Con qué frecuencia consume ensaladas de verduras.....	48
Tabla 9: motivo para consumir ensaladas de verduras.....	49
Tabla 10: ensaladas de verduras reemplaza o acompaña a alimentos.....	50
Tabla 11: ¿Qué tipos de ensaladas conoce?.....	51
Tabla 12: ¿Qué tipo de ensaladas degusta más?.....	52
Tabla 13: ¿Sabe Ud. el valor nutricional de las ensaladas?.....	53
Tabla 14: ¿Que ensaladas conoce?.....	54
Tabla 15: Conoce ensaladas con insumos andinos.....	55



**Lista de Gráficos**

Gráfico N° 1: Sexo.....	41
Gráfico N° 2: Edad .....	42
Gráfico N° 3: Estado Civil.....	43
Gráfico N° 4: lugar de vivienda .....	44
Gráfico N° 5: Lugar de trabajo .....	45
Gráfico N° 6: Puesto o Cargo que ocupa .....	46
Gráfico N° 7: Consume Ud. regularmente ensaladas de verduras.....	47
Gráfico N° 8: ¿Con que frecuencia consume ensaladas de verduras? .....	48
Gráfico N° 9: Motivo para consumir ensaladas de verduras .....	49
Gráfico 10: La Ensalada de verduras reemplaza o acompaña alimentos .....	50
Gráfico 11: ¿Qué tipos de ensaladas conoce? .....	51
Gráfico 12: ¿Qué tipos de ensaladas degusta más? .....	52
Gráfico 13: Sabe Ud. el valor nutricional de las ensaladas .....	53
Gráfico 14: ¿Dentro de la gastronomía peruana que ensaladas conoce?.....	54
Gráfico 15 : ¿Conoce ensaladas con insumos andinos? .....	55

## RESUMEN

La incidencia del consumo y la preparación de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima en el año 2017 , es una tesis motivada en tener una idea más clara del futuro inmediato con respecto al consumo de alimentos en este caso de ensaladas particularmente, revalorando nuestros insumos nativos con los que podemos preparar infinidad de combinaciones al mismo tiempo nutritivas, innovadoras y agradables ya que como cocineros somos artistas capaces de seducir los paladares más exigentes e innovar nuevas recetas debido a la megadiversidad de insumos con los que cuenta nuestro país debido a su impresionante geografía.

Es así que debemos de difundir lo nuestro para poder ofrecer al turista extranjero las bondades de nuestra tierra fortaleciendo la interdependencia entre el ser humano y su entorno.

Por tal motivo para realizar el presente estudio se analizó las principales y actuales características de la gastronomía de la provincia de Lima con respecto a determinar el consumo y las diferentes preparaciones de ensaladas tanto tradicionales como innovadoras y del mismo modo la perspectiva de los comensales determinando así el gusto y preferencias en las preparaciones de ensaladas, asimismo la recopilación de preparaciones con insumos nativos para ensaladas en nuestra gastronomía.

Palabras clave: Gastronomía, Ensalada, Consumo Revaloración de Insumos Nativos, Preparaciones, Innovación.

## ABSTRACT

The incidence of consumption and the preparation of salads in the gastronomy of the province of Lima in the year 2017, is a thesis motivated to have a clearer idea of the immediate future with respect to the consumption of food in this case of salads particularly, reassessing our native inputs with which we can prepare an infinite number of combinations at the same time nutritious, innovative and enjoyable since as chefs we are artists able to seduce the most demanding palates and innovate new recipes due to the megadiversity of inputs that our country has due to its impressive geography.

This is how we must spread our knowledge in order to offer foreign tourists the benefits of our land, strengthening the interdependence between human beings and their environment.

For this reason, in order to carry out the present study, the main and current characteristics of the gastronomy of the province of Lima were analyzed with respect to determining the consumption and the different preparations of salads, both traditional and innovative, and in the same way the perspective of the diners thus determining the taste and preferences. In the preparation of salads, also the collection of preparations with native ingredients for salads in our cuisine.

Key words: Gastronomy, Salad, Consumption, Revaluation of Native Inputs, Preparations, Innovation.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

#### **1.1 Planteamiento del estudio**

##### **1.1.1 Descripción de la Realidad Problemática**

La Gastronomía, alcanza importancia cada vez más en el Perú; pero similar a muchos países del mundo este suceso no tiene mucha investigación, en la diversidad de casos, se analiza como componente asociado a negocios de hoteles y restaurantes.

Existe ahora una preocupación creciente de las empresas destinadas al expendio de alimentos, por la demanda de mejores productos, al interés por comidas más sanas, nutritivas y por la carencia de contar con alimentos frescos en las comidas; razón por la cual deben orientar sus esfuerzos a satisfacer las crecientes y cambiantes necesidades de sus consumidores.

El ritmo de vida dominante nos exige de manera exagerada en diversas actividades; pero sobre todo en lo que respecta a la carga laboral, debido a una fuerte competencia. Ha generado que muchos adultos padezcan estrés, depresión, agotamiento. Un cambio de hábitos para calmar la presión del entorno, puede ayudar a tolerar este acelerado ritmo de vida. Los individuos valoran cada día, el poco tiempo de vida, y buscan disfrutar con la familia ó en actividades de esparcimiento y recreación.

La participación de la mujer en el mundo laboral ha suprimido las labores de la casa, entre ellas las culinarias. Es uno de los motivos por los que se buscan productos fáciles de preparar, con gusto agradable y de poca manipulación.

Tendencia que ha subestimado el valor de la fruta y las hortalizas para la nutrición y la salud.

Por otro lado, el consumo de alimentos como hortalizas y frutas está siendo preferente en la alimentación saludable, son las recomendaciones de un consumo de nutrientes que puedan asegurar una mejor calidad de vida. El consumo de productos vegetales, en calidad con una alimentación bien equilibrada, ayuda a evitar enfermedades graves, como accidentes cardiovasculares, la diabetes, niveles elevados de colesterol y el cáncer. La Organización Mundial de la Salud (OMS), coloca el escaso consumo de fruta y hortalizas como causante de riesgo de mortalidad humana,

Sobre la base de este planteamiento, se desea hacer una investigación de comportamiento de consumo de ensaladas identificando cuáles son las características y atributos que prefieren los consumidores. Titulando “Incidencia del consumo y la preparación de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima en el año 2017”

Para ello, al iniciar la investigación se plantearon las siguientes interrogantes:

### **1.1.2 Formulación del Problema**

#### **1.1.2.1 Problema Principal**

¿Cuál es el consumo y las diferentes preparaciones de ensaladas tanto tradicionales como innovadoras en la gastronomía de la provincia de Lima?

#### **1.1.2.2 Problemas Secundarios**

1. ¿Cuál es el consumo de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima?

2. ¿Cómo son las preparaciones de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima?

### **1.1.3 Objetivos de la Investigación**

#### **1.1.3.1 Objetivo General**

Determinar el consumo y las diferentes preparaciones de ensaladas tanto tradicionales como innovadoras en la gastronomía de la provincia de Lima

#### **1.1.3.2 Objetivos Específicos**

1. Determinar el consumo de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima
2. Determinar las preparaciones de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima

### **1.1.4 Delimitación de la Investigación.**

#### **1.1.4.1 Delimitación Temporal**

Esta investigación se desarrolló en un período de dieciocho meses a partir de Enero del año 2016.

#### **1.1.4.2 Delimitación Espacial**

El estudio tiene como delimitación a familias y restaurantes de los sectores Socio Económicos A, B Y C

Además, el estudio será centrado en tres restaurantes de Clase A ó 5 tenedores, ubicados en San Isidro, Barranco y Miraflores; tres restaurantes de Clase B o tres tenedores ubicado en Santiago de Surco y Miraflores y tres restaurantes de Clase C o 1 tenedor ubicado en Miraflores, en donde se concentra la mayor proporción de la población de los segmentos socio-económicos medios y altos (ABC).

#### **1.1.4.3 Delimitación Conceptual**

La línea de investigación: Globalización, Economía, Administración y Turismo

Disciplina: Turismo, Hotelería y Gastronomía.

Área: Gastronomía

#### **1.1.5 Justificación e Importancia de la Investigación**

Se puede afirmar que en la actualidad no se conocen estudios sobre el consumo y las diferentes preparaciones de ensaladas tanto tradicionales como innovadoras en la gastronomía peruana. Por lo que esta investigación es pionera en esta área. Asimismo, la investigación es importante, porque ayuda a visualizar alternativas nuevas de negocios y base a futuros planes, logrando que las empresas sean más eficientes en el uso de sus recursos.

Por otro lado, esta investigación, paralelamente, orienta a los estudiantes universitarios de ciencias económicas y empresariales a realizar futuros estudios sobre comportamiento de compra. Al mismo tiempo que también es válido para la carrera de ingeniería industrial, así como también para la carrera de biología.

### **1.1.6 Limitaciones de la Investigación**

Para realizar este estudio se hizo una investigación bibliográfica, principalmente en la Biblioteca de la Universidad Ricardo Palma, entre mediados de Abril del 2016 y Enero del 2017. Además del uso del Internet.

Este trabajo muestra la importancia de la gastronomía como atracción principal mediante el estudio de caso de la ciudad de Lima donde el arte culinario es sin duda la razón que motiva el desplazamiento de personas y es la base de la economía local.

Esta investigación no es un estudio de mercado, tampoco comprende: el análisis de la industria gastronómica, ni tampoco cuantificar la oferta, ni se intentará cuantificar la demanda actual, ni realizar la proyección de la demanda futura ,sin embargo no ha sido un impedimento para conseguir los objetivos de la investigación.

### **1.1.7 Viabilidad**

Este estudio es muy interesante e importante, recalcando los pocos trabajos de investigación que existen sobre Gastronomía e insumos autóctonos disponibles para la preparación de ensaladas aun así este no fue un impedimento para poder conseguir los objetivos de la investigación.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL:

#### 2.1 Marco Teórico y Conceptual

##### 2.1.1. Antecedentes de la investigación

Lima convertida en una ciudad sibarita, cada día se come más sano. Buena costumbre que ayuda a la relación directa entre consumidor y productor, y el aumento reflexivo de una buena alimentación por encima de la gula y el sabor por parte de los pobladores.

El turismo gastronómico categoría que representa el 5% del turismo. Según cifras de la Cámara de Comercio de Lima 2008, alrededor de 100.000 turistas cruzan de Ecuador y Chile (a Tumbes y Tacna), sólo para saborear la comida nacional.

Vargas Llosa (2010) En su ensayo “El sueño de un chef”, indica el nuevo atractivo turístico peruano: “Si alguien me hubiera dicho hace algunos años que en el extranjero se organizaría un viaje turístico gastronómico por el Perú, simplemente no lo hubiera creído. Pero ha ocurrido. Y sospecho que los chupes de camarones, los piqueos, la causa, las pachamancas, los cebiches, el lomito saltado, el ají de gallina, los picarones o el suspiro a la limeña, atraen ahora al país tantos turistas como los palacios coloniales y prehispánicos del Cusco y las piedras de Machu Picchu” (Boom gastronómico, 2010)

La expansión no es sólo en número sino también en calidad, la comida peruana apunta a restaurantes exclusivos, hoy en el Perú la cocina está de moda en los medios de comunicación masivos. No sólo propalan programas gastronómicos en radio y televisión se hacen reportajes en revistas y diarios, sino que el tema

gastronómico aparece en todos los programas y la cocina asoma en noticieros, rutas de viajes, cultura y entretenimiento.

En el Perú encontramos por doquier festivales de comida auspiciados por los gobiernos regionales y locales, o por entidades de desarrollo privadas, un cúmulo de actividades que se organizan cada vez con mayor frecuencia y esfuerzo por el interés de promover rutas gastronómicas que promuevan el turismo.

En definitiva, surge, un tema básico que debemos prestar atención, es un reportaje de la revista Perú Económico, que recalca la paradoja, contradictoria de ser un país con una excelente gastronomía, pero sobresale la desnutrición (Grupo Apoyo, 2009). Precisamente, la gastronomía está ligada con la lucha contra la pobreza en el campo. Debemos ser conscientes que desaprovechamos el potencial nutritivo de nuestros productos tradicionales tarwi, la oca y las papas nativas.

Para este año 2017 se espera la llegada de más de 4.36 millones de turistas extranjeros, cifra cercana a la meta de 7 millones trazada para el 2021, sostuvo que el turismo constituye la tercera fuente generadora de divisas para el Perú, detrás de la minería y el agro, siendo el principal generador de divisas del sector servicios, respaldó el ministro de Comercio Exterior y Turismo, Eduardo Ferreyros (El Comercio, 2016)

### 2.1.2. Marco histórico

La palabra ensalada procede del latín “herba salata”, o sea hierbas saladas. Su procedencia sugiere lo que debieron ser las primeras ensaladas: hortalizas recién recogidas, sazonadas con sal y comidas crudas. Estas ensaladas demostradas por las crudites francesas, una fuente de hortalizas crudas todavía es apreciadas. Sin embargo, en tiempos de Roma clásica se conocían ensaladas más elaboradas y las transcripciones medievales de los textos culinarios del romano Marco Gavio Apicio que vivió el siglo I d JC, considerado el primer gastrónomo que escribió el libro "De re coquinaria" donde describen recetas de varios platos de hortalizas crudas y cocidas adornadas con hierbas frescas y secas y adrezadas con vinagre y un extracto de pescado salado llamado licuamennn.

La ensalada tiene orígenes inciertos: originaria en Oriente, acreditado la teoría que proceda de Siberia. Esta verdura fresca ya era conocida por los antiguos egipcios; médicos griegos antiguos creyeron que la ensalada, y específico la lechuga, podía tener un ligero somnífero. Parece que Cristóbal Colón, (1492 -1495), haya "exportado" la lechuga a las Américas. Lo cierto es que la lechuga era una verdura antigua. (El comercio, 2013)

El aderezo era similar a la vinagreta que utilizamos actualmente, e incluso el liquuamen tienen su parangón con las anchoas saladas que se incluyen en tantas ensaladas actuales. Las hortalizas todavía predominan en la preparación de las ensaladas, pero cualquier tipo de carne, de aves o pescado fríos y adrezados con una salsa – generalmente con algunas variantes de vinagreta una salsa de limón y crema de leche o la cremosa emulsión de yemas de huevo y aceite conocida como mayonesa – puede ser considerado como una ensalada

A diferencia de ensalada el termino entrada es relativamente reciente fue

aplicado por primera vez en Francia del siglo XVIII para describir todo tipo de platos – incluidas las ensaladas – consumidas fuera del comedor. Hoy día las entradas se sirven en la mesa. Sin embargo, el concepto no tiene nada de moderno. Los festines romanos, por ejemplo, comenzaban con una ronda conocida como *gustatio* – literalmente aperitivo, que constaba de numerosos platos que no desentonarían en absoluto en un servicio actual de entradas. El libro de cocina de Apiccio habla con detalle de platos fríos, moldeados, confeccionados con puré de carne o de pescado, varias hortalizas, queso pan remojado y huevo, puerros, espárragos y alcachofas cocidos. Estos platos estaban adrezados con aceite y vino, y posiblemente adornados con huevos duris piucados. (Cocina Salvat, 1986)

### **2.1.3. Marco Legal**

La cocina está hoy de moda en todo el mundo y muy especialmente en nuestro país, donde se ha convertido en uno de los grandes valores de la Marca Perú y una herramienta prioritaria en cualquier planteamiento turístico ambicioso. Porque toda la calidad que transmite una cocina refleja de forma evidente el prestigio del país donde se construye.

Hay quien piensa que, mientras se implanta el nuevo modelo, debería alcanzarse al menos un cierto acuerdo en el sector para introducir un código de buenas prácticas en las relaciones entre unos restaurantes y otros para que una receta pase de estar vinculada a un establecimiento concreto a repetirse, calcada, en la carta de otro.

La cocina está alcanzado un peso extraordinario en los últimos años y nuestro país está a la vanguardia de este proceso de ámbito universal. Por esta condición pionera, creo que estamos habilitados para encabezar este proceso de constitución de la doctrina jurídica adecuada para afrontar y considerar las nuevas

prácticas en el ámbito de los grandes restaurantes.

Todo resulta útil y necesario cuando el objetivo es tan importante como preservar un extraordinario legado cultural, el que constituyen los viejos y los nuevos recetarios, una recopilación de sabiduría alrededor de la buena mesa que debemos conservar como oro en paño. Reivindicando, sobre todo, la creatividad de unos autores excelsos, los responsables de un maravilloso milagro que deben tener todos los derechos sobre su obra.

#### **2.1.4. Marco Teórico**

##### **2.1.4.1. Consumo de Ensaladas**

Cuando los alimentos se ingieren y digieren, el cuerpo absorbe nutrientes hacia el torrente sanguíneo y los transporta a las partes del cuerpo donde se necesitan. Estos incluyen los huesos, músculos, cerebro y demás órganos. Los nutrientes se clasifican según tamaño, en macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son aquellos que el organismo requiere en grandes cantidades y están representados por los carbohidratos, proteínas, y lípidos (grasas). Los micronutrientes son aquellos que el organismo requiere en pequeñas cantidades, y están representados por las vitaminas y los minerales. Además se han identificado otros compuestos, también esenciales para el buen funcionamiento del organismo, tales como la fibra y los fitoquímicos o componentes bioactivos. La composición de los vegetales depende de las especies y subtipos de especies, así como de las condiciones medioambientales, de cultivo, producción y almacenamiento. Estos factores incluyen la exposición solar, calidad del suelo, prácticas agrícolas, tiempos de cosecha, madurez, duración de tiempo entre cosecha y consumo, y métodos de preservación y preparación. Independiente de los factores nombrados, en cuanto a su aporte nutricional y demás componentes

beneficiosos para el organismo, las frutas y verduras destacan por su aporte en vitaminas, ciertos minerales, fibra, agua, y componentes bioactivos. En cambio, dentro de los vegetales, el subgrupo de los cereales, raíces, tubérculos, raíces y legumbres son fuente importante de proteínas y de carbohidratos, y algunas semillas son fuente de grasas.

La mayoría de los carbohidratos consumidos en la alimentación provienen de cereales, tales como el trigo, maíz, sorgo, mijo y arroz; raíces, como yuca, camote o batata; y tubérculos como las papas. Estos alimentos, son muy importantes y deben estar en las comidas diarias, ya que proveen al cuerpo de la energía para realizar todas las actividades, tanto voluntarias como involuntarias, como moverse, trabajar, hacer deporte, respirar y pensar. Sin embargo, cuando se consumen en exceso, los carbohidratos que no son utilizados por el organismo, son almacenados como grasa, con el consecuente aumento del peso corporal. El consumo de cereales, tubérculos y raíces es parte de la base de la alimentación. En el caso de los cereales, cuando no son refinados, se suma al aporte de carbohidratos, el aporte de fibra y de vitaminas, por ejemplo la harina de trigo integral. Por otra parte, los productos industrializados, refinados, en base a cereales, son mayoritariamente fuente de carbohidratos de absorción rápida, ya que la cáscara del grano se remueve en el proceso de refinamiento eliminan, tanto la fibra como las vitaminas y minerales.

Las proteínas son sustancias nutritivas presentes en los alimentos, que tienen funciones esenciales para la vida, por lo que deben estar presentes en la dieta. Las proteínas constituyen la base para: construir los tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel, huesos), especialmente en los períodos de crecimiento; reparar los tejidos del cuerpo durante toda la vida; formar defensas contra las

enfermedades y asegurar el buen funcionamiento del organismo. Si bien las proteínas vegetales son de menor calidad que las de origen animal como la carne y el huevo, cuando se combinan cereales y legumbres, la calidad proteica de esta mezcla, es equivalente a la calidad proteica de la carne, leche o huevos. Por ejemplo, comer porotos con tallarines, garbanzos con arroz u otras combinaciones, es una costumbre saludable que hay que mantener o recuperar. En la actualidad, existe consenso en que la frecuencia adecuada del consumo de legumbres debe ser de entre 2 y 3 veces por semana, y en reemplazo parcial de la carne.

Por otra parte, también están las hierbas, especias aromáticas, medicinales y condimentos, que también son vegetales. Estos sirven para aportar sabor y/o preservar los alimentos en forma natural y saludable. En la huerta se promueve así el cultivo de ají, culantro, perejil, limón, albahaca, hierbabuena, menta, sábila, toronjil, romero, orégano; y hierbas que sirven para infusiones tales como la menta, flor de Jamaica, ruda, valeriana y anís, entre otras.

#### **2.1.4.2. Las Ensaladas, Tipos, Componentes, Preparaciones e Insumos**

Las ensaladas y entremeses o entradas frías que desempeñan el mismo papel primordial. Servido al iniciar una comida, excitan el paladar y estimulan el apetito para que siguieran. Ambos son gustosos generalmente, y unos y otros requieren especial cuidado en su presentación como decía el gran chef francés Auguste Escoffier “debe captar la atención del comensal y encapricharle apenas entre en el comedor”. Con ello, Escoffier no quería decir que los platos fríos deben ser necesariamente complicadas obras de arte; el ideal se consigue cuando cada plato tiene aspecto de ser pensado y preparado especialmente para los comensales.

Aunque las entradas – conocidas también como al margen de la obra suelen aparecer como introducción de una comida, las ensaladas pueden presentarse en

diferentes momentos. En algunos lugares, de Francia suele servir, una simple ensalada verde después del plato principal para refrescar el paladar antes de atacar el queso y el postre; en Norte América, la misma ensalada puede acompañar un bistec a la parrilla. Tampoco han de ser meramente, una pequeña parte de un almuerzo o cena, una buena ensalada mixta, preparada con hortalizas tiernas constituye excelente plato principal para un almuerzo y un bufet frío o mesa de variados platos moldeados o mousses, el pescado ahumado o marinado y unas lonchas de carne asada, acompañados tal vez de una ensalada de col y zanahorias se convierten en un ágape completo para una reunión informal.

El término "ensalada" se designa un grupo de hortalizas consumidas crudas. Tiende a comerse un 80-90% del cogollo de hojas, rica en agua y en sales minerales, tiene rarísimos carbohidratos, sin grasa y pocas proteínas. Sirve como remedio para regímenes dietéticos hipocalóricos; pobre en calorías y rica en fibras.

El contenido vitamínico de la ensalada depende de su frescura No se debe olvidar el lavar esmeradamente a causa de los probables abonos y aditivos químicos usados para cultivo de hortalizas.

El sabor de estas hortalizas frescas, puede ser enriquecido con poca cantidad de aceite de oliva, o con variadas hierbas aromáticas que amplifican el sabor de la ensalada.

Comer ensalada es bueno por el contenido de fibra, que puede reducir los niveles de colesterol y prevenir el estreñimiento. Además, un reciente estudio, conducido por el National Cancer Institute, ha revelado que las personas que consumen en particular ensaladas, tienen más bajo riesgo de desarrollar tumores, sobre todo para aquellos que abusan de sustancias alcohólicas y humo del cigarrillo.



La ensalada en el mundo es cada vez más importante: numerosas empresas productoras se ocupan del comercio de ensalada (ensalada y productos de cuarta gama).

En el sector hortofrutícola mundial se producen innumerables variedades de diferentes ensaladas, tanto que, ahora, la ensalada está entre las hortalizas frescas que tiene el mayor número de variedades producidas y comercializadas en el mercado hortofrutícola internacional. (El comercio, 2013)

#### **2.1.4.2.1. Tipos de ensalada**

Las ensaladas pueden variar hasta el infinito, tanto en el modo de aliñarlas como en sus componentes. Casi todas las legumbres pueden servirse como ensalada, permitiendo tanta fantasía como pueda crear la imaginación, aprovechando la variedad de colores, texturas y sabores, siempre que se mantenga el buen gusto y se respete el sabor y la armonía.

Las ensaladas pueden ser simples o compuestas. Hay que poner mucho cuidado en la preparación de las ensaladas de hojas: lechugas, col, escarolas, etc., desde su limpieza hasta su valor dietético, porque constituyen un alimento refrescante de máxima importancia.

El éxito para realizar una buena ensalada depende de la unión (en francés se expresa “marriage”) perfecta y del cuidado que se le da a los diferentes pasos y preparaciones, la pericia de la sazón, el gusto y el saber hacer para realizar el maridaje final, ya sea una ensalada simple o una muy recompuesta (Jiménez, 2006)

Un viejo refrán francés para la elaboración de una buena ensalada dice: “Para realizar una buena ensalada han de tomar parte cuatro” 1º Un sabio, para

dosificar lógicamente la sal, pimienta y mostaza. 2º Un avaro, para dejar caer algunas gotitas de vinagre. 3º Un pródigo, dando aceite en abundancia. 4º Un loco, que mezclará todo en una emulsión perfumada, para envolver las hojas de nuestra ensalada. (wikipedia, s/f)

En el menú clásico, las ensaladas, sobre todo las de hojas verdes, eran el acompañamiento tradicional de los asados y varios otros platos principales. Hoy en día, es nuestra responsabilidad hacer figurar las ensaladas en los menús o cartas de restaurantes. En toda estación del año, las ensaladas agregan a las comidas el refinado y fresco toque de las huertas.

Brillat – Savarin (Jean Athelme), 1755-1826 Magistrado, político y gastrónomo francés nos dejó la obra gastronómica “Fisiología del Gusto”, publicada en 1820, todavía considerada como una de las obras de mayor importancia del patrimonio francés de la literatura gastronómica. Brillat Savarin, quien dejaba un lugar muy reducido a las legumbres en sus disertaciones gastronómicas hace una excepción con las ensaladas, pues según él: “refrescan sin debilitar y reconfortan sin irritar” (Castillero, 2009).

#### **2.1.4.2.2. Las ensaladas compuestas**

La disposición / orden tradicional de las cartas de restaurante ha sufrido profundas modificaciones. Los potajes clásicos, los hors d’oeuvre, los huevos, pastas y harinosos desaparecen de los grandes restaurantes gastronómicos o de “alta cocina”, para dar un beneficio a las ensaladas compuestas. (Jiménez, 2006)

Mejor adaptadas a las exigencias, a las necesidades de los consumidores, a las nuevas condiciones de trabajo en cocina (pequeñas piezas tratadas a la comanda) y en comedor (servicio al plato), las ensaladas compuestas responden mejor a la demanda de los clientes, siempre más urgidos y preocupados por

equilibrar sus menús y de quienes buscan preparaciones originales, apetitosas, frescas, livianas y dietéticas. Servidas al plato o en ensaladera individual, las ensaladas compuestas requieren de mucha más imaginación, creatividad, espíritu de iniciativa, habilidad, gusto y originalidad, que de tecnicidad profesional (Carta – EcuRed, s/f)

#### **2.1.4.2.3. Aliños**

Hay una variedad de aliños para ensaladas. El tradicional aliño a base de aceite, vinagre y sal (vinagreta), en la cocina francesa, se afirma que "para hacer una buena ensalada hace falta ser un ávaro para el vinagre, un generoso para el aceite, un moderado para la sal y un loco para darle vueltas". En cuanto al orden de los ingredientes, para aumentar la intensidad de su sabor, es importante añadir primero la sal, luego el vinagre y, por último, el aceite.

El aceite puede ser de maíz o de girasol, algunos utilizan aceite de oliva, aunque se recomienda usar aceites cuyo amargor o sabor no se apropie de la ensalada.

El vinagre por calidad, siempre ha sido el de vino tinto. Cada vez se difunden otros vinagres como el de sidra, de frambuesa, de arroz, etc. ahora se usa limón como agente acidulante, numerosos regímenes de adelgazamiento que realizan esta sustitución, seguramente por realizar un aporte vitamínico, más que por la diferencia calórica entre el zumo de limón y cualquier vinagre. (Jiménez, 2006)

Un aliño frecuente es la vinagreta, que consiste en batir el aceite y el vinagre con una pizca de pimienta molida, aunque puede tener múltiples añadidos: pepinillos en vinagre o agridulces picaditos, cebolla picada, perejil u (otras hierbas aromáticas: albahaca, hierbabuena, cilantro), etc. (ENDG:, 2009 -)

## **Vinagreta Reyna**

Exclusiva para ensaladas frescas – mixtas; que admite vegetales, frutas y proteína animal como el pescado

- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de zumo de maracuyá o mango
- 1 cucharada de mostaza ecológica
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de panela
- Sal de hierbas aromáticas

### **Preparación**

Poner en un recipiente de vidrio con tapa la panela, a continuación, mezclarla con el zumo de maracuyá o mango; luego el vinagre de manzana y la mostaza ecológica.

Por último, añada el aceite de oliva y emulsionarlo.

Colocar en un recipiente para salsa para servir cómodamente.

#### **2.1.4.2.4. Composición:**

No hay reglas estrictas de composición, se debe buscar:

- Armonía de las mezclas
- Unión de los sabores
- Originalidad de composición
- Armonía de los colores para la presentación
- Precisión de la sazón

- Elección juiciosa de hierbas y aromas que la harán un éxito.

Múltiples combinaciones son posibles y pueden variar al infinito. Pueden utilizarse todas las frutas y legumbres (crudas, cocidas, frescas, secas, regionales, exóticas, etc.), carnes, charcuterías (fiambres), productos de la pesca, quesos, hierbas aromáticas, etc.

Como regla general, las ensaladas se componen de tres grandes partes: Una Parte Principal cuyo elemento determinará la denominación. Elementos Secundarios o Complementarios que sirvan para aromatizar, perfumar o dar color (maíz, pimiento rojo, etc.). Una Salsa de sazonamiento (vinagreta, mayonesa, etc.)

#### **2.1.4.2.5. La Observación:**

En ciertas fórmulas de restauración rápida, las ensaladas compuestas constituyen “el plato principal”. Entonces, se sirven coposamente y contienen generalmente aparte de las legumbres de base, carne, pescado, huevos y, a veces, quesos. Éstas permiten al cliente almorzar rápidamente, de manera apetitosa y equilibrada.

La Unión Juiciosa de los componentes no es el único factor de éxito para una ensalada compuesta, también lo son: la Presentación y el Sazonamiento. Las ensaladas pueden ser presentadas al cliente de diferente manera:

- ✓ Mezcladas, sin aderezo sobre un bufet refrigerado (los aderezos colocados a proximidad)
- ✓ En ensaladeras individuales
- ✓ Sobre plato cuyo fondo será recubierto:
- ✓ Con una Salsa de Acompañamiento
- ✓ Con un Coulis de Legumbres

- ✓ Con un Mousse de Legumbres colocada en forma de quenela
- ✓ Sobre una cama de lechuga mezclada (frisé, lola rosa, berro, etc.)
- ✓ En una fruta vaciada (manzana, toronja, palta, tomate grande, etc.)
- ✓ En una corneta u aumonière de jamón, de salmón ahumado o marinado, o de crepes
- ✓ Los aderezos también se pueden desmarcar de las clásicas salsa vinagreta o mayonesa.

#### **2.1.4.2.6. Varias posibilidades:**

Elegir un aceite original en relación con el producto a sazonar (aceite de oliva, de girasol, maíz, nueces, avellana, yogurt, queso fresco)

Elegir un vinagre en relación con el producto a sazonar y el aceite elegido, reducirlo vía desglaseado para una ensalada tibia (vinagre de vino añejo, de jerez, de sidra, de frambuesa, cereza o vinagres perfumados con hierbas, jugo de limón, toronja, etc.

Utilizar mostazas suaves y perfumadas (a la pimienta, estragón, etc). Aflojar la acidez de las salsas con jugo de trufa, de carne, de aves, de glace de ave, de pescado, de la cocción de las legumbres para las ensaladas tibias

Perfumar juiciosamente las salsas con especias (curry, azafrán). Aromatizar con hierbas (estragón, eneldo, albahaca, menta, hinojo, etc.)

\* Sazonamientos más originales pueden obtenerse acidificando con jugo de limón o vinagre de frutas, con coulis de legumbres, utilizando mayonesa aflojada con glace de carne, de pescado, con coulis de crustáceo, coulis de legumbres.

También se puede utilizar infusión de aceite para elaborar vinagretas y/o

mayonesa.

#### 2.1.4.2.7. Clasificación:

Las ensaladas compuestas son clasificadas de acuerdo al elemento principal de composición:

- ✓ Ensaladas compuestas a base de Legumbres Frescas y Frutas
- ✓ Ensaladas compuestas a base de Legumbres Cocidas (secas o frescas)
- ✓ Ensaladas compuestas a base de Cereales (Quinoa, Quiwicha)
- ✓ Ensaladas compuestas a base de Semillas Germinadas (cebolla, alfalfa)
- ✓ Ensaladas compuestas a base de Carne (Ave, Caza)
- ✓ Ensaladas compuestas a base de Pescado, Mariscos.

- **Ensalada Mixta con Mango y Atún Sellado en Semillas de Ajonjolí**

#### Ingredientes

Ingredientes	Cantidad	Medida
Tomates cherry	16	Un.
Mango	80	Gr.
Filete de pescado (atún)	400	Gr.
Hilos de wantan frito	50	Gr.
Semillas de ajonjolí	200	Gr.
Lechuga americana	1/4	Un.
Lechuga Rosa	1/4	Un.
Lechuga friesse	1/4	Un.
Aceite de Oliva	150	ml.
Sal, pimienta negra,		

**Preparación:**

- Cortar los tomates cherry en mitades.
- Seguir con la preparación del aliño propuesta: Confeccionar la vinagreta, colocando el medio ácido y el sazón primero hasta deshacer la sal, luego agregar el aceite en forma de hilo hasta emulsionar (3 de aceite por 1 de vinagre), reservar.
- Colocar en un bowl los tomates cortados en mitad y sazonar con vinagreta unos 10 min antes de servir para saborizar.
- Colocar un poco de mix de lechugas en un bowl, agregar un poco de vinagreta, mezclar suavemente y colocar en el centro del plato.
- Encima y por los costados coloque los slices de mango y termine decorando con los demás ingredientes en forma armoniosa, alternando los colores y dando altura.
- Si nota que le faltase más vinagreta puede agregarla por encima.
- Marinar el filete de atún con un toque de sal y pimienta negra recién molida y deje reposar por 10 min. Luego empanizar en las semillas de ajonjolí sellar en la plancha, por aproximadamente 30 segundos por lado.
- Luego colocar sobre la ensalada.



- **Spaghetts de Zapallo Italiano, Calabaza amarilla al pesto y Pollo Grill**

Pax 4

Ingredientes	Cantidad	Medida
Zapallito italiano	3	Un.
Calabaza amarilla	3	Un
Tomates cherry	16	Un.
Albahaca	120	Gr.
Aceite de oliva extra virgen	300	ml.
Ajo	1	Dt.
Queso parmesano	200	Gr.
Piñones	100	Gr.
Orégano		c/n
Sal		c/n
Cebollas y tomates		
Deshidratados		c/n

**Preparación:**

- Para la salsa pesto poner en un batán o en un picador la albahaca, los piñones previamente tostados con ajo y sal, el queso parmesano y el aceite de oliva extra virgen, picarlo todo y reservar, probar la sal.
- Lavar y rallar los zapallos tanto el zapallito italiano como el zapallo amarillo con un espiralador especial o sino en todo caso una mandolina por el lado ovalado, para hacer los spaghetts de zapallo y reservar.
- Triturar una cantidad necesaria de piñones tostados.

- Colocar en un bowl los zapallos en spaghetti y sazonar con sal, aceite de oliva, orégano, las cebollas y tomates secos para darle un toque crujiente.
  - Cortar los tomates cherrys en mitades y reservar.
  - Servir los spaghettis de zapallo en el centro del plato con el pesto, los tomates cherry y el polvo de piñones.
  - Añadir al gusto más queso parmesano y aceite de oliva después de servido.
- **Ceviche de Tarwi y Cushuro**

Pax 1

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>
Chocho	220	Gr.
Cushuro	20	Gr.
Limón	4	Un.
Cebolla roja	1/2	Un.
Tomates	½	Un.
Culantro	1/4	At.
Palta	½	Un.
Choclo	80	Gr.
Maíz cancha	40	Gr.
Ají Limo	c/n	
Ajo	1	Dt.
Sal y pimienta	c/n	

### **Preparación**

- Ponga la cebolla cortada en juliana fina en un bowl, cubrir con agua deje remojar durante unos minutos, luego colar el agua y enjuague las cebollas, esto ayudará a quitar el amargor de las cebollas.
- Exprimir y colar el jugo de limón agregar el ajo, la sal y pimienta y probar el sabor.
- Agregue los chochos con el cushuro, el choclo sancochado, el tomate en concasse, el culantro picado en chifonade y la cebolla en juliana fina.
- Deje macerar o marinar unos minutos.
- Sirva el ceviche con maíz tostado, chifles o chips de plátano verde, palta en slices y ají al gusto

#### **2.1.4.2.8. La Cocina Peruana**

La Cocina Peruana, considerada como una de las mejores del mundo, con gastronomía rica y variada con una preparación exquisita y original; por la inmensa variedad de productos que surgen de la diversidad biológica y climática del país, fortalecida por la herencia culinaria descendiente de nuestro rico pasado prehispánico que le transmite su mágica sazón, perfumada de ajíes y hierbas, adobada con néctares de frutas de seductoras fragancias hechiceras.

En el antiguo Perú los alimentos eran mágicos y existían dioses de cada uno de ellos: Yan Pallek, dios pallar; Urpay Wachac, diosa de los peces; la Illa Mágica; madre de los camarones, con caparazón de esmeralda y ojos

de rubí; la bellísima doncella Saramama, convertida en planta de maíz o sara por el dios Sol. (Recines, Piñas, Huacachi, & Morales, 2012)

Por ejemplo, Ayar significa quinua y fue uno de los más importantes nutrientes en el antiguo Perú, nombre de una de las etnias más antiguas que habitó el Cusco.

Otro importante influjo de la alimentación se manifiesta en el arte, cuyas representaciones figurativas tienen estrecha vinculación con la manera de comer y beber; con las plantas y animales comestibles; el cultivo de la tierra, la caza y la pesca, perennizados en su cerámica y textilería,

El sello distintivo de nuestra cocina es el ají, condimento sin par en sus variadas formas: amarillo limeño; el limo y el mocherito; el pimientito o ají dulce de la costa o chala; el arnauchu o moradito de la yunga; el rocoto, el ají panca y mirasol de la región quechua o sierra; el charapillo, el ají verdura dulce y el cashpillo de la rupa rupa y omagua o selva alta y baja, entre muchísimos otros.

“Todo lo que comen los indios, sea guisado, cocido o asado, no lo comen sin él, al que llaman uchu y los españoles, pimientito de Indias, aunque le llamen ají, que es el nombre del lenguaje de las islas de Barlovento”, escribe el Inca Garcilaso de la Vega. (Recines, Piñas, Huacachi, & Morales, 2012)

El manual de Auto-instructivo de Formación Laboral de Gastronomía de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle “La Cantuta” y el Programa Revaloración - Perú del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo nos proporciona un excelente aporte a la gastronomía

en sus escritos manifiesta sobre la diversidad de componentes culturales tomando como eje central la comida nacional de sus regiones comidas de los platos internacionales relacionada con la comida francesa, china, etc., por su variedad, calidad y cantidad.

Además, en este manual nos señala la historia, la sociología, la antropología y diversas artes, el estudio de los alimentos por parte de la gastronomía, etc.; que con el transcurrir del tiempo se ha construido a la gastronomía típica de nuestro país o región, de tal manera que pueda mejorar al mismo tiempo el avance económico de nuestro Perú

En dicho manual encontramos las hierbas aromáticas que perfuman nuestros principales potajes le dan a la Cocina Peruana, el toque personal cargado de sensualidad, sabor y fragancias: huacatay, chincho, yacu chincho, paico o camash, marmaquilla, muña o menta andina, mutuy o alcaparras de Indias, sacha culantro o marancera, molle o pimienta rosada, patou y sacha anís, entre otras.

La papa, kausak, o lo que da vida, considerada como el más alto nutriente humano junto al trigo, fue y sigue siendo el principal ingrediente de nuestras mesas con sus derivados: la cucupa o papa seca, el chuño, la tunta y la moraya.

El maíz, sara o thonko, planta sagrada del incanato fue también uno de sus principales alimentos. Se origina en el centro del Perú, con una especie primitiva de maíz de cromosomas sin botón, hallado en antiquísimas tumbas de la costa y sierra. Esta primitiva especie, tunicarum, se apareó con una gramínea llamada tripsacum, dando origen al teosinte y luego al Zea Maiz

(Hans Horkheimer), que actualmente se cultiva en el mundo y cuyos frutos incomparables se producen en su mejor calidad en el valle de Urubamba en Cusco. (Recines, Piñas, Huacachi, & Morales, 2012)

El maní, los pallares, frijoles, el tarwi o soya andina, las yucas, los camotes, ajos o boniatos, las ocas, mashua, quinua, quihuicha o el amaranto y la cañihua, de altísimos valores nutritivos, así como nuestra colosal producción de frutas: chirimoya, guanábana, fresa, pacaé, piña, mango, mamey, tumbo, maracuyá, guayaba, sauco, capulí, aguaimanto o uva espina y un sinnúmero de frutas de nuestra amazonía, constituyen el conjunto de factores que hacen posible el milagro de nuestra gastronomía.

Los chupes o chupis, son sopas espesas que contienen todos los elementos requeridos para una buena alimentación: carnes, tubérculos, cereales, legumbres y hortalizas, así como hierbas aromáticas. Esta preparación se hacía desde épocas pre-cerámicas, en que se utilizaban mates hechos de calabaza en los que se ponían piedras calientes o “kalas” dentro de un medio líquido en el que se cocían carnes diversas, tubérculos y verduras. (Recines, Piñas, Huacachi, & Morales, 2012)

### **Cushuro**

El Perú tiene una nueva arma para acabar con la desnutrición infantil, se trata del Cushuro; un alga dos veces más nutritiva que la quinua y la kiwicha y Áncash lo tiene en las lagunas de las zonas alto andinas.

El Cushuro o conocido científicamente como nostoc ha revelado su valor nutricional gracias a un trabajo científico realizado por el Dr. en Farmacia y Bioquímica, Augusto Aldave Pajares, científico trujillano que ha

recorrido todas las lagunas altoandinas del Perú (hábitat del Cushuro) durante más de 50 años.

Según sus estudios publicados en el libro “Algas, toda una vida”, se concluye que el Cushuro tiene 30% de proteínas, doblendo así a la quinua y kiwicha que solo tienen 15% de proteínas.

Esta alga también se precia de tener todos los aminoácidos esenciales, lo que la convierte en un alimento de hasta mejor aporte proteico que la misma carne.

Y para no dudar del gran poder del Cushuro, también se ha demostrado científicamente que esta alga tiene más calcio que la leche (145mg/20mg) y más hierro que la lenteja (83.6mg/7.6mg).

Todas estas propiedades le han valido el título del “milagro andino” y por ello el Colectivo Audiovisual Ciudad Cultura ha lanzado un corto documental para masificar el consumo de este alimento ancestral y exigir a las autoridades la creación de programas nutricionales en base a Cushuro.

## **Chocho**

El chocho, o lupino leguminosa de origen de los Andes del Perú, Bolivia, el Ecuador, Argentina y Chile. Sus semillas se emplean en la gastronomía desde la época preincaica. Su alto contenido de proteínas, hacen de una planta de interés para la nutrición. Se encuentra en la mayoría de mercados del país, listo para el consumo (lavado y cocido).

Restos de semillas de chocho se han encontrado en tumbas de Nazca (100-500 años AC). Algunas pinturas estilizadas de esta planta están representadas en cerámicas de la cultura Tiawanaco.

Antúnez de Mayolo (1982) presenta varias evidencias de la importancia alimenticia en la época prehispánica. Durante la época colonial, la primera referencia sobre el chocho proviene del padre Valverde quien, en una carta al rey de España en 1539, sugiere que se paguen los impuestos con este grano. (Rodríguez, Alva, Pirgo, Suarez, & Medina, 2012)

El chocho es una legumbre cuya composición nutricional se considera como beneficios de este superalimento. El consumo de chochos en personas diabéticas, reduce los niveles de glucosa en sangre. Además, apto para las personas intolerantes al gluten y/o a la lactosa.

Actualmente se están poniendo de moda, por los estudios científicos demuestran los beneficios de consumir chochos naturales o su harina. El chocho es una legumbre fácil de comer como aperitivo saludable, son muy ricos en ensaladas

El distinguido chef Adolfo Perret, del restaurante Punta Sal, recordó que la ensalada de legumbres andina es una gran alternativa para la obtención de proteínas y minerales, que, combinados, ayudan a combatir la desnutrición y anemia como parte de una dieta rica, sabrosa y saludable.

La ensalada de legumbres andina estuvo compuesta por los frejoles autóctonos “caballero”, “ojo de paloma”, “negro” y el conocido tarwi, que llegó de Caraz, Áncash para deleitar a los comensales mistureros. Las legumbres estuvieron preparadas con cebolla, tomate, choclo, rocoto, hierba



bueno, limón y aceite de oliva para quedar fresca y sabrosa. Deliciosa novedad, fácil de preparar y asequible para todos (Naturalmente Margui, 2016)

#### **2.1.4.2.9. Productos alimenticios de origen americano y su elaboración**

- **Cereales:**
  - Cañihua
  - Maíz
  - Quinoa
  - Quiwicha
  - Amaranto
  
- **Legumbres:**
  - Frejol
  - Maní
  - Pallar
  - Tarhui - chocho.
  
- **Tubérculos:**
  - Achira
  - Arracacha (zanahoria blanca)
  - Camote – boniato
  - Maca
  - Mashua
  - Oca
  - Olluco
  - Papa
  - Yacón
  - Yuca

- **Hortalizas:**
  - Achicoria
  - Berro
  - Caigua
  - Chiclayo (lacayote)
  - Chonta (chunta- palmito)
  - Maztuerzo
  - Tomate
  - Tomate silvestre
  - Zapallito italiano.
  - Zapallo loche
- **Algas:**
  - Cochayuyo:
  - Murmunta. cushuro
- **Condimentos:**
  - Achiote.
  - Ají amarillo
  - Ají limo
  - Huacatay
  - Molle
  - Muña
  - Paico
  - Rocoto
- **Frutos:**
  - Algarrobo
  - Caimito
  - Capulí serrano.
  - Ciruela
  - Chirimoya

- Fresa
- Granadilla
- Guanábana
- Lúcuma
- Pacay
- Palta
- Papaya
- Tumbo
- Aguaymanto
- Camu camu
- Aguaje
- Tuna
- Cocona.
- **Animales:**
  - Cuy
  - Llama
  - Pato negro
  - Venado costeño
  - Venado serrano
  - Vizcacha
  - Paloma
  - Perdiz
  - Wallpa (gallina)

#### **2.1.4.2.10. Preparación y Limpieza de Alimentos**

Algunos factores que influyen en la conservación y la limpieza de los alimentos

- Temperatura
- Tiempo

- Acción mecánica
- Concentración

### **Frutas y Vegetales**

- Signos de Calidad
- Buen estado de madurez
- Brillantes de la superficie integra
- La mejor indicación de calidad en frutas y vegetales es el olor, sabor.
- Hojas enteras y de buen verdor
- No encontrarse ni enlodadas ni manchadas.

Todos los productos frescos deberán ser lavados y desinfectados antes de ser almacenados y servidos. Así se evita una posible contaminación por bacterias o residuos químicos de los pesticidas.

### **Signos de deterioro**

- Secas o pegajosa
- Se deshacen al tacto
- Superficie enlodada
- Olores desagradables
- Hojas amarillas y o con pigmentos negruzca
- Hongos

### **Vegetales**

- Hortalizas: Lechuga, col, brócoli, escarola
- Legumbres: Vainitas, arvejas, frijoles verdes, garbanzos.

- Raíces: Yucas, remolacha, zanahoria.
- Tubérculos: Papas, camote, ollucos, ocas
- Cereales: Trigo, cebada, centeno, avena

### **Aceites y Grasas**

- Aceite de olivo • Aceite de coco • Aceite de linaza • Aceite de semilla de algodón • Aceite de Almendra • Aceite de trufas • Aceite de girasol • Aceite de sacha inchi • Aceite de palma • Aceite de Soya • Aceite de maní • Aceite de maíz.

### **2.1.5. Marco conceptual**

<b>Ajenjo</b>	: Planta que se utiliza para elaborar licor o saborizantes
<b>Ahuyama</b>	: Zapallo, calabaza
<b>Batata</b>	: Camote, boniato, papa dulce, moñato.
<b>Berenjena</b>	: Berinjuelas.
<b>Berros</b>	: Agriao.
<b>Caihua</b>	: Fruto oblongo, aplanado, de color verde; mide entre 10 y 15 cm.
<b>Cochayuyo</b>	: Alga marina bastante usada en la cocina americana
<b>Culantro</b>	: Variedad de cilantro que crece en forma silvestre y es muy utilizada con o en sustitución del cilantro
<b>Cocona</b>	: Fruto de la selva del Perú de color amarillo y de suave sabor.
<b>Carambola</b>	: Procede de la India, tiene olor a jazmín y, al cortarla, se obtienen estrellas muy decorativas.
<b>Champiñón</b>	: Champignon, callampa, hongo, seta. Es una variedad de seta comestible.

- Chonta** : (palmito) Cogollo de la palma. Es muy apreciado en la cocina de la región amazónica del Perú
- Frijoles** : Alubias o judías. Uno de los principales alimentos populares de los mexicanos. Hay muchas variedades (bayo, negro, canario, ayacote, meco, catarino) y se prepara de muchas maneras (borrachos, de olla, refritos, colados, charros, enchilados, maneados, puercos, etc.)
- Guanabana** : Fruta tropical exótica cuya pulpa se consume cuando la fruta tiene una consistencia blanda; la pulpa se utiliza en aguas frescas y en paletas de hielo; es rica en vitamina C.
- Huacatay** : hortaliza de fuerte sabor y olor. Muy usada en la comida arequipeña y en la sierra en general.
- Habas** : Favas o feijoes bermelhos.
- Habichuelas** : Porotos verdes, vainicas, judías, alubias, frijolito en vaina, ejotes, vainitas.
- Hierbabuena** : Es la más conocida variedad de la menta; muy aromática que se utiliza como parte de del conjunto de hierbas que da sabor y aroma.
- Lechuga** : Alsfage
- Lima** : Limón dulce.
- Lima agria** : Cítrico de extraordinario aroma y sabor.
- Limón de Pica** : limón más ácido y pequeño que el limón común.
- Maíz** : Choclo, mazorca, jojoto, elote.
- Maní** : Planta americana leguminosa; en algunos sitios se le llama Cacahuete.

- Palta** : Aguacate, cura, avocado
- Pallar** : legumbre de color blanco, aplanada y muy cremosa cuando está cocida.
- Papa criolla** : Papa amarilla.
- Papa pastusa** : Papa negra
- Papa sabanera** : papa blanca.
- Pepino estropajo amargo:** Este fruto se recolecta inmaduro, pues en esta fase es de color verde claro y las semillas son moradas. Es una hortaliza es ideal relleno en platos al curry, en vinagre; no se recomienda comerlo en crudo.
- Pimentón** : Pimiento, ají grande, chilitomate, pimiento morrón, pimentao, ají dulce.

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Método de Investigación

Los métodos empleados son:

1. **Análisis-Síntesis:** método utilizado en toda la investigación para que, a partir de la información obtenida a través de la revisión documentaria de libros, informes, artículos; extraer sólo información más conveniente.
  
2. **Inducción-Deducción:** Método a emplear en el estudio será en la observación de los componentes del producto turístico en el destino turístico gastronómico, que llevará a una conclusión general y a partir de ésta se verificarán los casos particulares.
  
3. **Método Estadístico:** Este método permite organizar e interpretar los datos de tal manera que se pueda elaborar los resultados y conclusiones.

#### 3.2 Tipo de Investigación

Existen varios tipos de investigación, los cuales han sido analizados para poder seleccionar el más apropiado para el estudio. Un estudio exploratorio se realiza “cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010: 79). Un estudio descriptivo tiene como meta “especificar propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010: 80).



Por tal motivo para realizar el presente estudio, el tipo de metodología seleccionada será de naturaleza exploratoria y descriptiva. La investigación se inicia como exploratoria para poder analizar las principales y actuales características de la gastronomía peruana con respecto determinar el consumo y las diferentes preparaciones de ensaladas tanto tradicionales como innovadoras. Del mismo modo el estudio será de carácter descriptivo, ya que se desea ahondar, desde la perspectiva de los comensales del restaurante determinar el gusto y las preferencias de la preparación de ensaladas. Recopilar preparaciones con insumos autóctonos de ensaladas en la gastronomía peruana

### **3.3 Población y Muestra de la Investigación**

La estrategia de muestreo seleccionada para lograr los objetivos de la investigación es la muestra homogénea, que es aquella que posee todas sus unidades con un mismo perfil o características, o, comparten rasgos similares (Hernández, Fernández y Baptista, 2010:

Considerada como la unidad de análisis viene a ser los sujetos u objetos de estudio para este caso los restaurantes de categorías ABC y los comensales que acuden a estos establecimientos

#### **3.3.1. Selección de muestra**

Para este estudio emplearemos una muestra no probabilística ya que la elección de los elementos depende de la representatividad más importante que nos permitan extraer las características típicas de esta población con respecto al consumo de las ensaladas usado para la selección de la muestra por criterios además de los atributos de los sujetos para este tema de estudio que irán desarrollando la teoría de la gastronomía en las ensaladas.

Hemos trabajado con restaurantes de Clase A, B y C; es decir de 1, 3 y 5 tenedores, con tres restaurantes de cada categoría que han colaborado para nuestro tema de estudio.

#### **Restaurantes Clase A o 5 tenedores**

**Lima 27** Calle Santa Luisa 295 San Isidro

**CALA:** Circuito de playas, Barranco 15063

**Rafael:** Calle San Martín 300, Miraflores 15074

#### **Restaurantes Clase B o 3 Tenedores**

**“Restaurante KiLimanjaro”** Av. Primavera 464, Santiago de Surco  
15038

**Panchita:** Calle 2 de Mayo 298, Miraflores 15074

**SAQRA:** Av. La Paz 646, Miraflores 15074

#### **Restaurantes Clase C o 1 tenedor**

**“Restaurante La tapadita”** Calle Berlín 315 Miraflores

**Fuente de Soda Rey:** Calle Bellavista 244, Miraflores 15074

**Punto Picante:** Calle Berlín 317, Miraflores 15074

### **3.4 Variables de la investigación**

#### **3.4.1 Variables**

El consumo de Ensaladas

La preparación de Ensaladas

### **3.5 Hipótesis General**

En que medida el consumo y las diferentes preparaciones de ensalada influyen en la gastronomía de la provincia de Lima.

#### **3.5.1 Hipótesis secundarias**

En qué medida el consumo de ensaladas influye en la gastronomía de la provincia de Lima.

En qué medida la preparación de ensaladas influye en la gastronomía de la provincia de Lima.

### **3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

El instrumento seleccionado para este fin es el cuestionario, el cual consiste en un conjunto de preguntas las cuales pueden ser cerradas o abiertas.

### **3.7 Procedimientos y recolección de datos**

La recolección de los datos pertinentes para el estudio y ello implica la realización de los siguientes tres pasos:

1. Seleccionar uno o varios métodos o instrumentos disponibles, aplicar el o los instrumentos seleccionados y preparar los datos recolectados para analizarlos correctamente (Hernández, Fernández y Baptista, 2010: 270).
2. Para realizar la recolección de los datos es necesario delimitar cuál será la población a ser estudiada, en donde una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones (Hernández, Fernández y Baptista, 2010: 174).
3. El instrumento seleccionado para este fin es el cuestionario, el cual consiste en un conjunto de preguntas las cuales pueden ser cerradas o abiertas.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS OBTENIDOS

#### 4.1 Presentación y análisis de datos

En esta etapa, la intención del análisis de los datos está en resumir las observaciones realizadas en los distintos establecimientos tomados como unidad de análisis en los restaurantes de uno, de tres y de cinco tenedores, recogidos los datos que han proporcionado las respuestas a las interrogantes planteadas en la investigación.

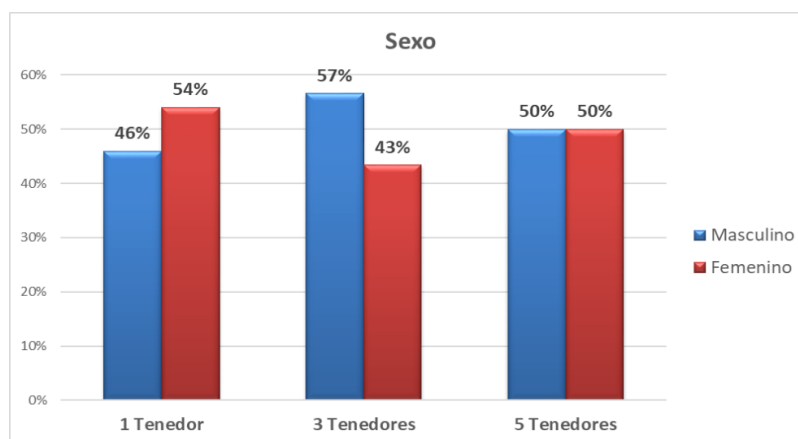
La interpretación, como aspecto de buscar un significado más amplio a las respuestas que permitan clarificar conceptos y las relaciones entre éstos y los hechos materia de la investigación.

Teniendo en cuenta que nuestro estudio por la naturaleza del problema de investigación es de tipo exploratorio descriptivo.

*Tabla 1: Sexo*

N	SEXO	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Masculino	57	43	86
2	Femenino	67	33	84

Gráfico 1: Sexo

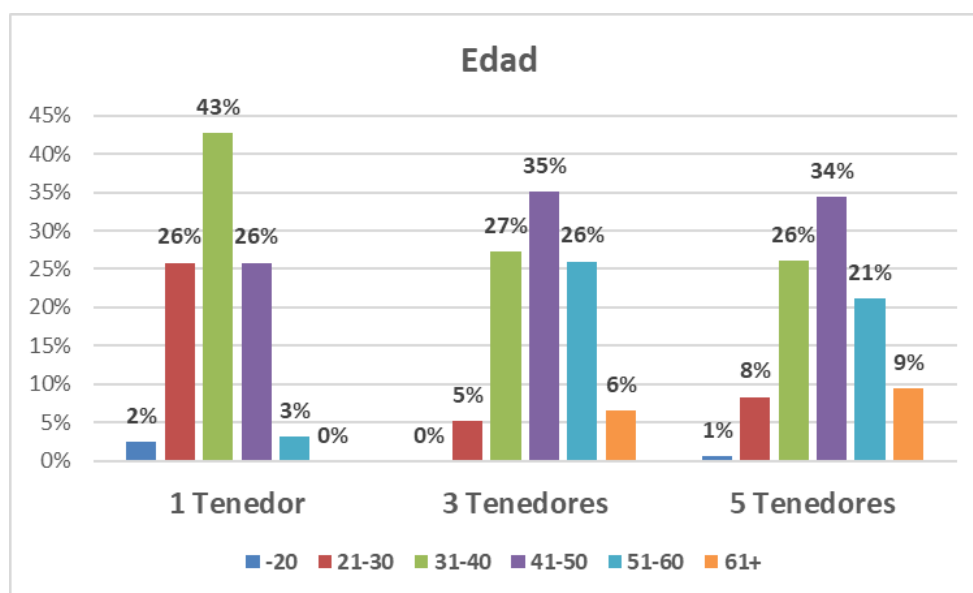


Se observa según la encuesta en el gráfico N°1 de acuerdo al género, los comensales con mayor porcentaje de asistencia en restaurant de 1 tenedor son de 54% es de sexo femenino, mientras que en el restaurant de 3 tenedores el 57% de los comensales son de sexo masculino y en restaurantes de 5 tenedores es el 50 % se presenta una paridad en cuanto al sexo.

Tabla 2: Edad

N	EDAD	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	-20	3	0	1
2	21-30	32	4	15
3	31-40	53	21	47
4	41-50	32	27	62
5	51-60	4	20	38
6	61+	0	5	17

Gráfico 2: Edad



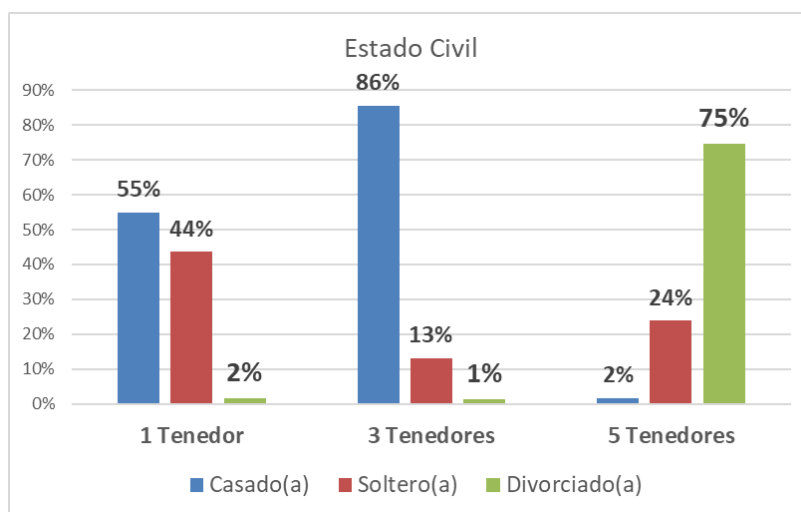
En el gráfico N°2, la asistencia con mayor porcentaje al restaurant de 1 tenedor es de 31 – 40 años con un 43%, una paridad de 26% en edades de 21-30 y de 41-50 años; mientras que el restaurant de 3 tenedores la mayor asistencia son los de

41 – 50 años con el 35%, con una aproximación al 27% de 31-40 y 51-60 años y en el restaurant de 5 tenedores la mayor asistencia son los comensales de 41-50 años representado con el 34 %. Seguido de los de 31-40 años con el 26%, los de 51-60 años con el 21%. Existe una ausencia de personas más de 60 años en restaurantes de 1 tenedor y comensales de menos de 20 años en restaurantes de 3 tenedores.

Tabla 3: Estado Civil

N	Estado Civil	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Casado(a)	68	65	1
2	Soltero(a)	54	10	15
3	Divorciado(a)	2	1	47

Gráfico 3: Estado Civil

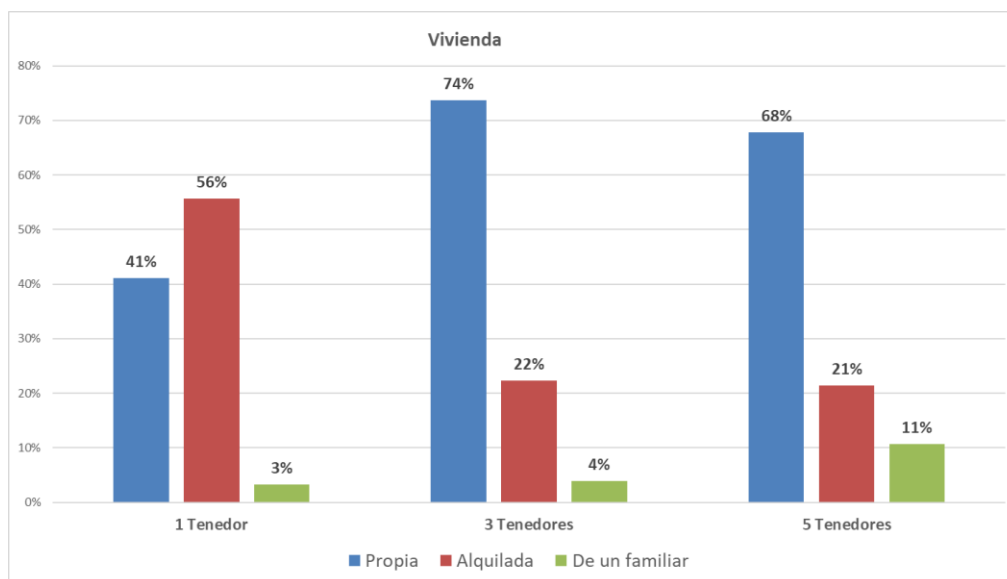


Se observa en el gráfico N°3 la asistencia según estado civil, con mayor porcentaje en restaurantes de 3 tenedores con el 86% son casados, en restaurantes de 5 tenedores los asistentes con mayor frecuencia con el 75 % son divorciados y el restaurant de 1 tenedor la mayor asistencia con el 55% son casados con 44% solteros. Podemos observar la asistencia personas divorciadas en mayor proporción se presenta en restaurantes de 5 tenedores mientras que la asistencia es muy baja en restáurenles de uno y tres tenedores.

Tabla 4: Vivienda

N	Vivienda	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Propia	51	56	139
2	Alquilada	69	17	44
3	De un familiar	4	3	22

Gráfico 4: lugar de vivienda

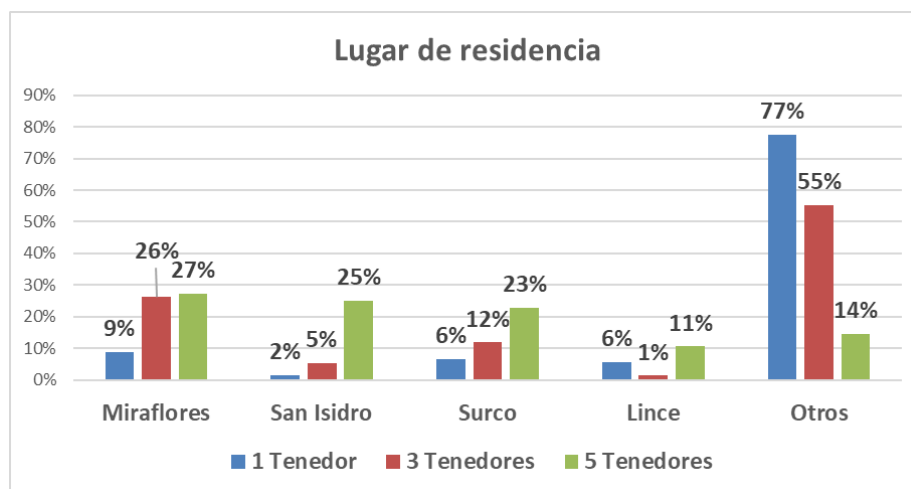


En el gráfico N°4 se observa que, según el tipo de vivienda de los comensales, con mayor porcentaje que tiene vivienda propia se presenta la asistencia a restaurant de 3 tenedores el 74 % y en el de 5 tenedores con el 68% mientras que asistencia a restaurant de 1 tenedor con el 56 % tiene vivienda alquilada. La asistencia de comensales que viven con algún familiar se presenta en menor porcentaje tanto en restaurantes de uno y tres tenedores. Observándose la presencia de un 11% en restaurantes de cinco tenedores.

Tabla 5: Lugar de trabajo

N	Lugar de trabajo	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Miraflores	11	20	49
2	San Isidro	2	4	45
3	Surco	8	9	41
4	Lince	7	1	19
5	Otros	96	42	26

Gráfico 5: Lugar de trabajo



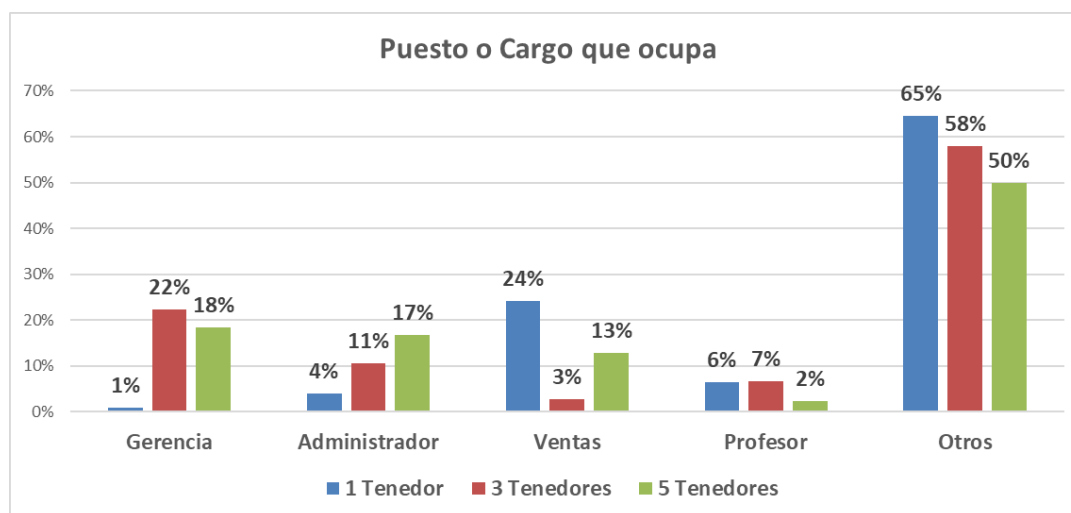
En el gráfico N°5 observamos, los comensales que asisten a los restaurantes según lugar de trabajo con un mayor porcentaje son de otros lugares que muchas veces nos son del mismo lugar donde se encuentran ubicados estos restaurantes como es el caso de la presencia de un 77% en restaurantes de 1 tenedor que se encuentran en Miraflores lo mismo de un 55 % para los de la clase B y un 14% para los de la categoría A. seguido de los que trabajan en Miraflores con mayor porcentaje del 26% y 27% para los de B y A y un 9% para los de la categoría C siendo la asistencia de los que trabajan en san Isidro 25%, surco 23% y Lince 11% para los de la categoría A



Tabla 6: Puesto o Cargo que ocupa

N	Puesto o Cargo que ocupa	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Gerencia	1	17	33
2	Administrador	5	8	30
3	Ventas	30	2	23
4	Profesor	8	5	4
5	Otros	80	44	90

Gráfico 6: Puesto o Cargo que ocupa

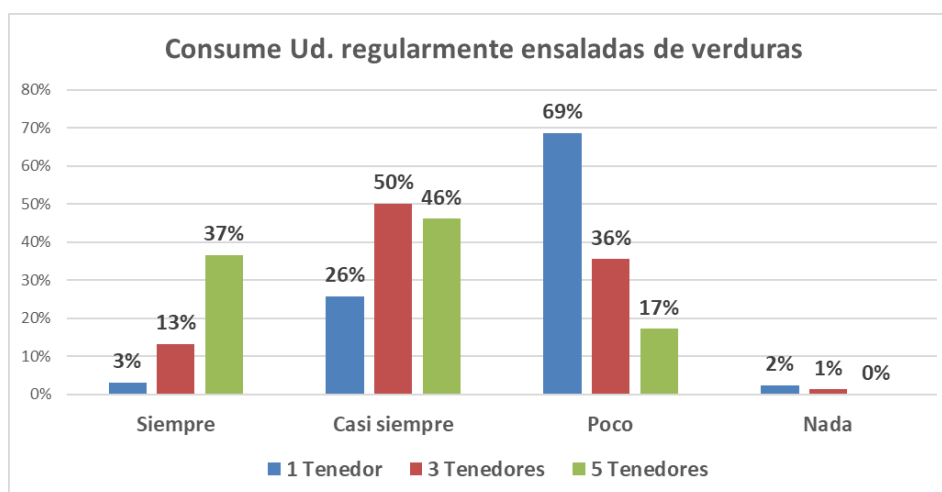


En el gráfico N°5 observamos que según el puesto o cargo que ocupan, con mayor porcentaje es de otros con 65% para la clase C 58% para la clase B y 50% para la clase A. la asistencia mayor se observa en vendedores con un 24% para la categoría C; un 13% para los de clase A; seguido con el cargo de gerencia del 22% para el de tres tenedores, 18% para los de la clase A y solo el 1% para la clase C; los administradores 17% para la clase A, 11% para la clase B y el 4% para la clase, mientras que los profesores con el 7% para la clase B el 6% para la clase C y un 2% para la clase A.

Tabla 7: Consume Ud. regularmente ensaladas de verduras

N	Consume Ud. regularmente ensaladas de verduras	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Siempre	4	10	66
2	Casi siempre	32	38	83
3	Poco	85	27	31
4	Nada	3	1	0

Gráfico 7: Consume Ud. regularmente ensaladas de verduras

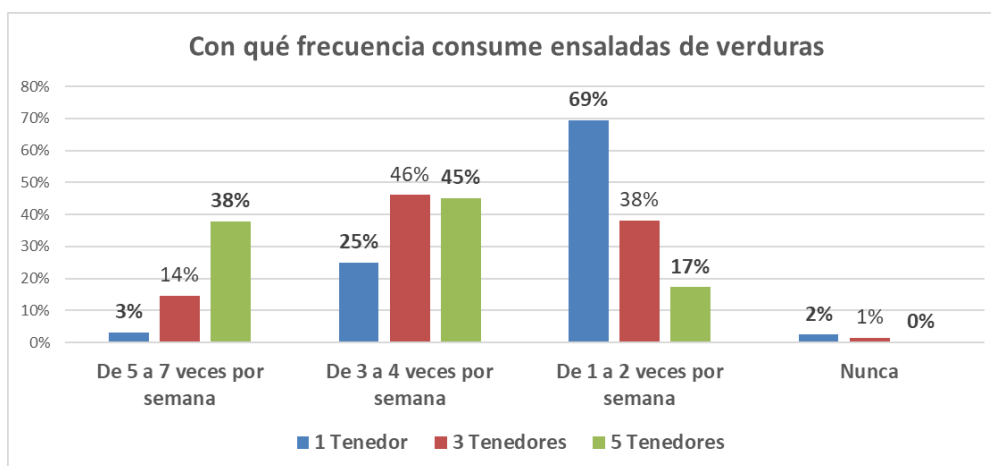


De acuerdo a la pregunta en el gráfico N°7 se observa que, con mayor porcentaje en el restaurant de un tenedor con el 69 % en la clase B con 36% y el 17% para la clase A consumen pocas ensaladas de verduras; en el restaurant de tres tenedores con el 50 % el 46% para los de la clase A y el 26% para la clase C casi siempre consume ensaladas de verduras y en el restaurant de 5 tenedores el 37%, el 13% para la clase B y un 3% para la clase C siempre consume ensaladas de verduras. Los comensales que no consumen ensaladas de verduras se presentan en una pequeña minoría

Tabla 8: Con qué frecuencia consume ensaladas de verduras

N	consumo de ensaladas de verduras	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	De 5 a 7 veces por semana	4	11	68
2	De 3 a 4 veces por semana	31	35	81
3	De 1 a 2 veces por semana	86	29	31
4	Nunca	3	1	0

Gráfico 8: ¿Con que frecuencia consume ensaladas de verduras?

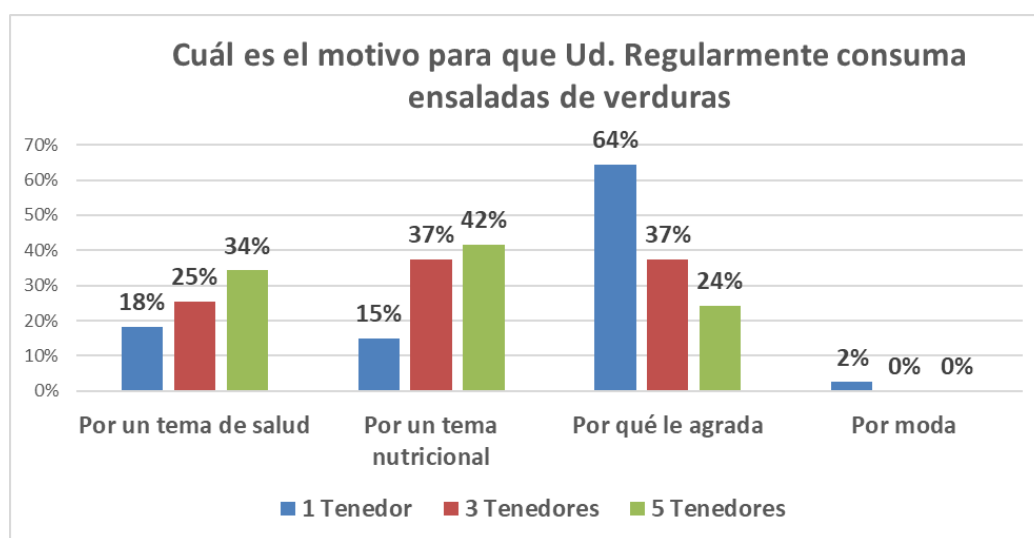


Se observa en el gráfico N°8 con mayor porcentaje el de 1 tenedor con el 69%, el 38% para la clase B y el 17% para la clase A consumen ensaladas de verduras de 1 a 2 veces por semana; en restaurantes de clase B el 46% en la clase A el 45% y el 25% para la C consumen de 3 a 4 veces por semana y en restaurantes de 5 tenedores con el 38%, en la clase B el 14% y el 3% para la clase C consumen de 5 a 7 veces por semana.

Tabla 9: motivo para consumir ensaladas de verduras

N	motivo para consumir ensaladas de verduras	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Por un tema de salud	22	19	61
2	Por un tema nutricional	18	28	74
3	Por qué le agrada	78	28	43
4	Por moda	3	0	0

Gráfico 9: Motivo para consumir ensaladas de verduras

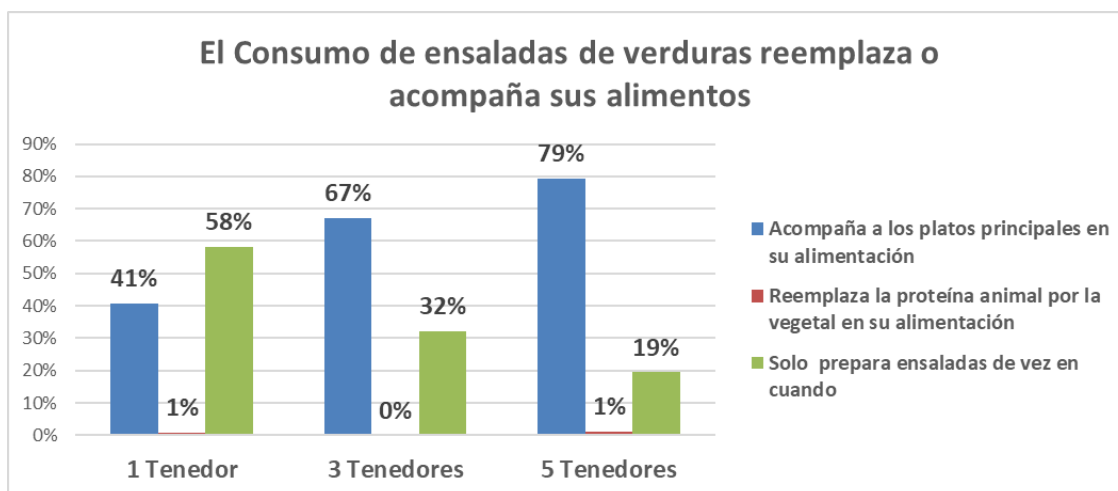


Se observa en el gráfico N°9 con mayor porcentaje el de 1 tenedor con el 64% el 37% para la clase B y el 24% para la clase A consume regularmente verduras porque le agrada, en restaurantes de 5 tenedores con el 42% el 37% para la clase B y el 15% para la clase C consume por un tema nutricional y el 34% para la clase A un 25% para la clase B y el 18% para la clase C por un tema de salud.

Tabla 10: ensaladas de verduras reemplaza o acompaña a alimentos

N	ensaladas de verduras reemplaza o acompaña sus alimentos	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Acompaña a los platos principales en su alimentación	49	51	143
2	Reemplaza la proteína animal por la vegetal en su alimentación	1	0	2
3	Solo prepara ensaladas de vez en cuando	70	25	35

Gráfico 1: La Ensalada de verduras reemplaza o acompaña alimentos

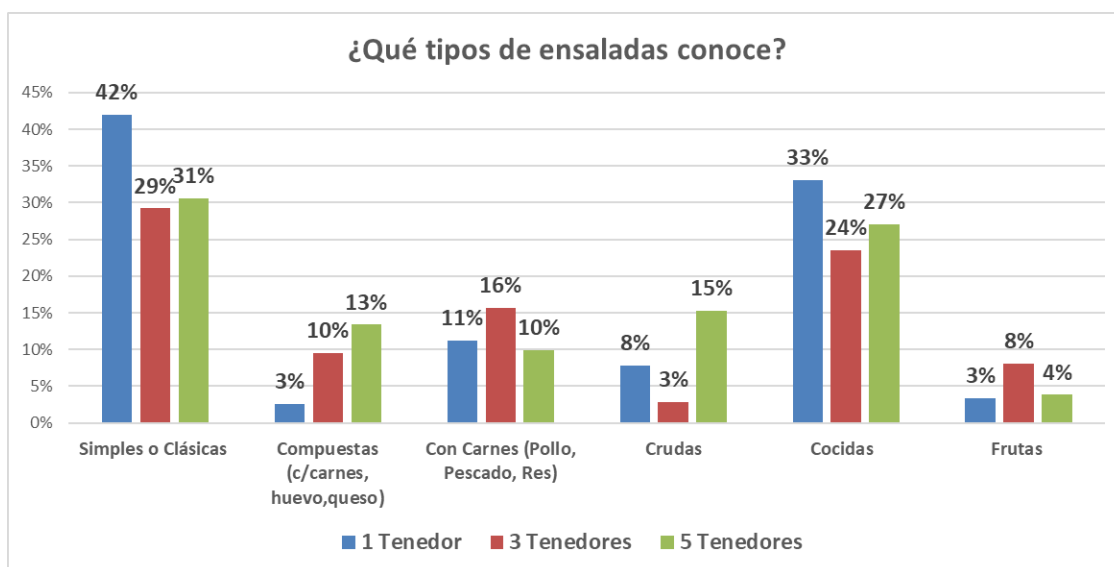


Se observa en el gráfico N°10 de acuerdo a la pregunta se observa que con mayor porcentaje se presenta en restaurantes de cinco tenedores con el 79% con el 67% en la clase B con el 41% para la clase C que acompaña a los platos principales en su alimentación, en restaurant de 1 tenedor con un 58%, para la clase B con el 32% y con el 19% solo prepara ensaladas de vez en cuando. Se observa escasa presencia del reemplazo de la proteína animal por la de vegetal en su alimentación.

Tabla 11: ¿Qué tipos de ensaladas conoce?

N	¿Qué tipos de ensaladas conoce?	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Simple o Clásicas	113	52	80
2	Compuestas (c/carne, huevo, queso)	7	17	35
3	Con Carnes (Pollo, Pescado, Res)	30	31	26
4	Crudas	21	6	40
5	Cocidas	89	51	71
6	Frutas	9	21	10

Gráfico 2: ¿Qué tipos de ensaladas conoce?

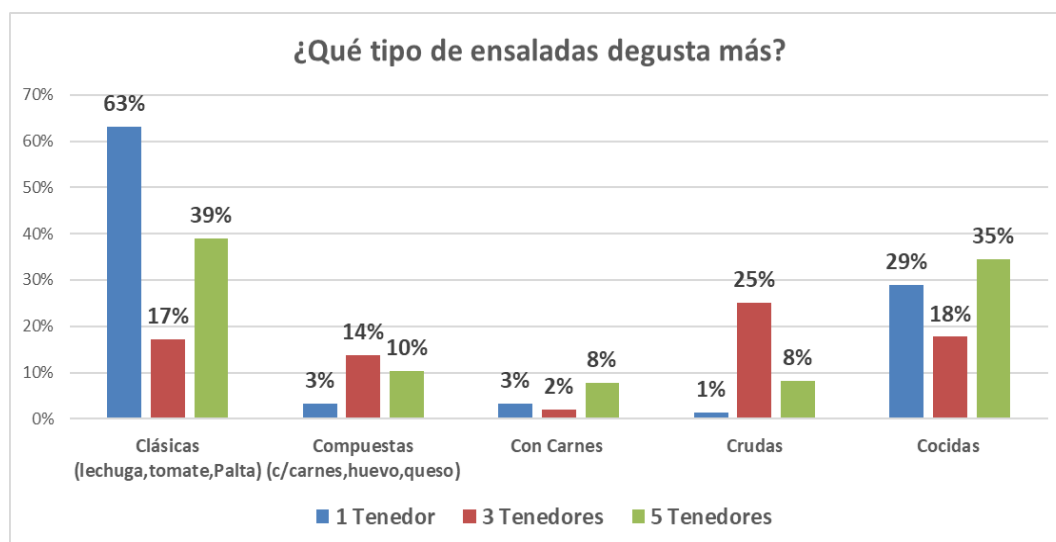


Se observa en el gráfico N°11 con mayor porcentaje el de 1 tenedor con el 42% para la clase B el 29% y el 31% conoce ensaladas clásicas; con el 33% para la clase C el 27% para la clase A y el 24% para la clase B conoce de ensaladas cocidas; el 16% de la clase B el 11 de la clase C y el 10% de la clase A conoce de ensaladas con carnes, mientras que el 13% de la clase A el 10% de la clase B y el 3% de la clase C conoce de ensaladas compuestas y el 15 % de la clase A el 8% de la clase B y el 3% de la clase B conoce de ensaladas crudas. Además de un 8% de la clase B un 4% de la clase A y un 3% de la clase C conoce de las ensaladas de frutas.

Tabla 12: ¿Qué tipo de ensaladas degusta más?

N	¿Qué tipo de ensaladas degusta más?	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Clásicas (lechuga, tomate, Palta)	96	20	105
2	Compuestas (c/carnes, huevo, queso)	5	16	28
3	Con Carnes	5	3	21
4	Crudas	2	44	22
5	Cocidas	44	34	93

Gráfico 3: ¿Qué tipos de ensaladas degusta más?

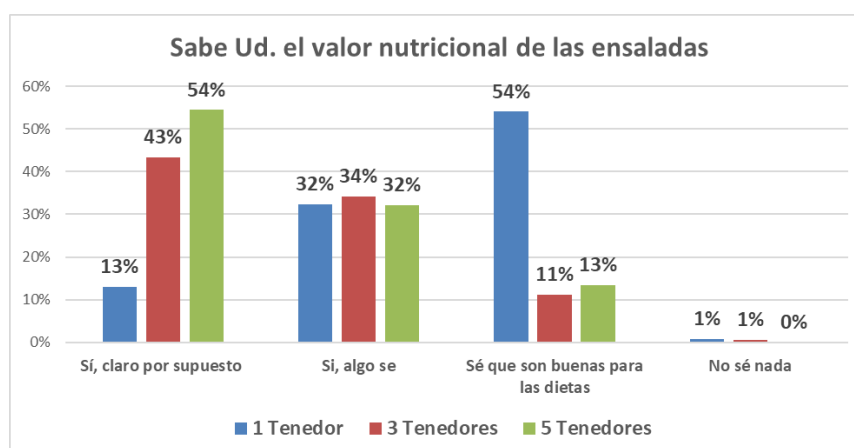


Se observa en el gráfico N°12 con mayor porcentaje el de 1 tenedor con el 63%, el 39% de la clase A y el 17% de la clase B degusta más las clásicas. El 35% de la clase A el 29% de la clase C y el 18% de la clase B degusta de las ensaladas cocidas; el 25 % de la clase B el 8% de la clase A y el 1% de la clase C degusta de las ensaladas crudas; el 14% de la clase B el 10% de la clase A y el 3% de la clase C de las ensaladas compuestas y solo el 8% de la clase A el 3% de la clase C y el 2% de la clase B degusta de las ensaladas con carne.

Tabla 13: ¿Sabe Ud. el valor nutricional de las ensaladas?

N	valor nutricional de las ensaladas	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Sí, claro por supuesto	16	33	98
2	Si, algo se	40	26	58
3	Sé que son buenas para las dietas	67	16	24
4	No sé nada	1	1	0

Gráfico 4: Sabe Ud. el valor nutricional de las ensaladas



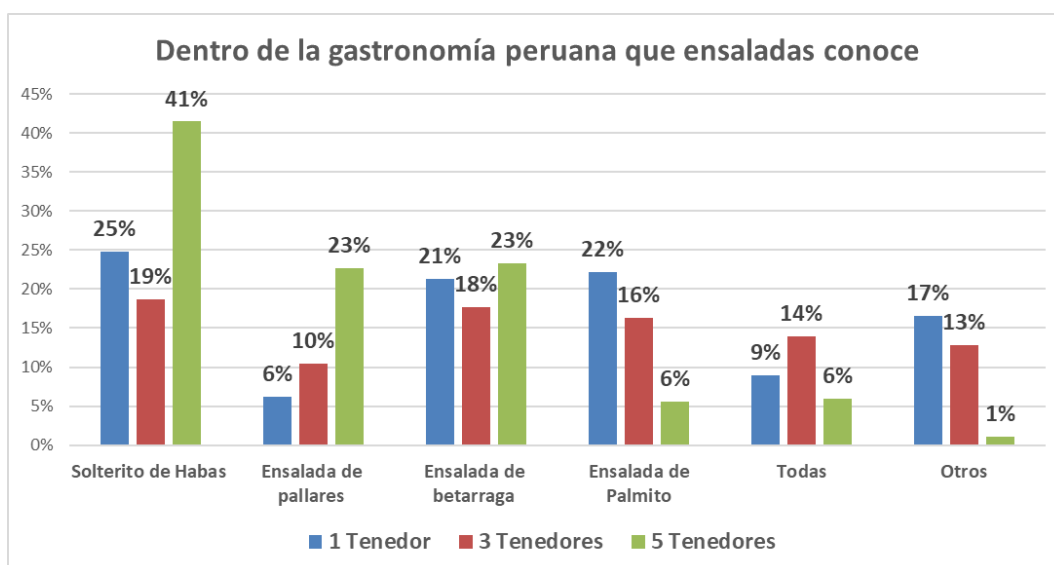
Se observa en el gráfico N°13 con mayor porcentaje que si sabe del valor nutricional de las ensaladas con un 54% para los de la clase A el 43% para los de la clase B y el 13% para los de la clase C; algo manifiestan saber en un promedio del 33% pasa tres categorías de restaurants; mientas que el manifiesto de que las ensaladas son buenas para las dietas con el 54% para la clase C el 13% para los de la clase A y el 11% para los de la clase B. Muy poco es el manifiesto de no saber nada en las tres categorías.



Tabla 14: ¿Que ensaladas conoce?

N	¿Qué ensaladas conoce?	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Solterito de Habas	120	68	119
2	Ensalada de pallares	31	38	65
3	Ensalada de betarraga	109	69	67
4	Ensalada de Palmito	107	71	16
5	Todas	48	61	17
6	Otros	77	56	3

Gráfico 5: ¿Dentro de la gastronomía peruana que ensaladas conoce?

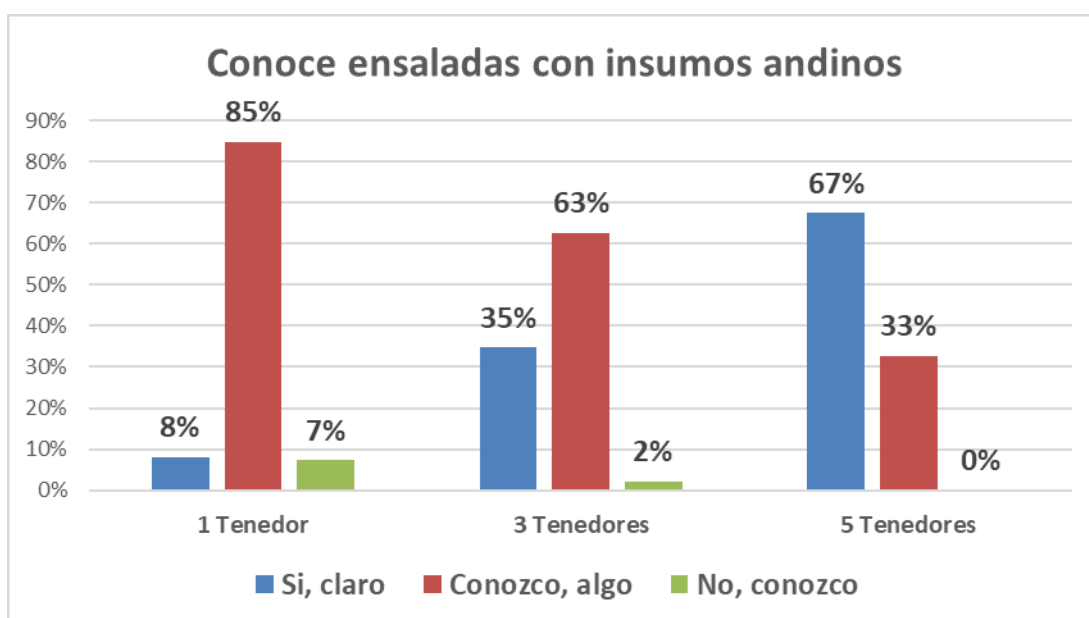


Se observa en el gráfico N°14 con mayor porcentaje el de 5 tenedor con el 41%, el 25% para la clase C el 19% para la clase B conocen el solterito de habas; con un promedio del 21% para las tres categorías la ensalada de betarraga, para la categoría A con el 22 % la clase B el 16% y la clase C el 9% la ensalada de palmito. el 23% para la clase A el 10% para la clase b y el 6% para la clase C las ensaladas de pallares. Además, el 14% de la clase B, el 9% de la clase c y el 6% de la clase A manifestaron conocer todas las alternativas.

Tabla 15: Conoce ensaladas con insumos andinos.

N	Conoce ensaladas con insumos andinos	1 Tenedor	3 Tenedores	5 Tenedores
1	Sí, claro	10	26	120
2	Conozco, algo	105	47	58
3	No, conozco	9	2	0

Gráfico 6 : ¿Conoce ensaladas con insumos andinos?



Se observa en el gráfico N°15 con mayor porcentaje el de 1 tenedor con el 85% conoce algo el 8% si conoce y el 7% no conoce de la ensalada andina; en restaurantes el 3 tenedor el 63% conoce algo el 35% si conoce y el 2% no conoce de ensaladas andinas. En restaurantes del de 5 tenedores el 67% si conoce el 33% conoce algo de las ensaladas andinas

## 4.2 Análisis e interpretación de los resultados

Se puede interpretar que la asistencia de comensales al restaurant de acuerdo al género, en promedio es de 50% aproximadamente de ambos sexos. Con respecto a la edad el mayor porcentaje son los de 31-40 años, seguido de los de 41-50 años, luego los de 51-60 años, después los de 21-30 años con poca asistencia los de más de 60 años y por último con muy baja frecuencia los de menores de 20 años. Con relación al estado civil, el mayor porcentaje son de personas casadas, seguida de los solteros y un 25% aproximadamente de las personas divorciadas.

De acuerdo a la pregunta sobre el tipo de vivienda la mayoría de los encuestados tiene vivienda propia un 33% vive en vivienda alquilada y un 6% de los encuestados respondieron que viven con algún familiar

Con respecto a la asistencia de acuerdo a la encuesta con la pregunta según el puesto o cargo que ocupan, se puede deducir que el 58% de los encuestados son de diferentes profesiones los que consumen las ensaladas con un promedio aproximado del 13% de asistencia de vendedores y gerentes, seguido del 11% de administradores y con una presencia de 5% de profesores

Por otro lado, con el comprobar el gusto y las preferencias de la preparación de ensaladas de acuerdo a la encuesta los comensales que consumen regularmente ensaladas de verduras con un promedio del 40% de casi siempre, es de materia de estudio la respuesta de un 40% de poco y solo de un 17% contesto que siempre consume ensaladas de verduras. Con respecto a la frecuencia del consumo de las ensaladas de verduras en mayor porcentaje está en el 41% de 1 a 2 veces por semana; el 38 % de 3 a 4 veces por semana; con un 18% consumen de 5 a 7 veces por semana y solo un 1% respondió que nunca. En relación a la

respuesta de cuál es el motivo para que usted regularmente consuma ensaladas de verduras porque le agrada en un 41%, el 38% respondió que consume por un tema nutricional mientras que el 18% por un tema de salud y solo contesta con un 1% del consumo por moda.

Se puede determinar que de acuerdo a la respuesta a la pregunta del Consumo de ensaladas de verduras reemplaza o acompaña a alimentos se encontró que 62% si lo hace; el 37 % contesto que solo prepara ensaladas de vez en cuando mientras que solo el 1% manifestó que la ensalada existe una escasa presencia del reemplazo de la proteína animal por la de vegetal en su alimentación.

Se concluye que el mayor porcentaje con un 35% manifiesta que conoce ensaladas clásicas; seguidas de las ensaladas cocidas con un 29% el consumo de ensaladas con carnes (de pollo, pescado, res) con 13% un aproximado del 9% consume ensaladas compuestas y ensaladas crudas y finalmente el 5% conoce de las ensaladas de frutas

Establece que el 43% degusta más las ensaladas clásicas con lechuga, tomate, palta; el 30% consume ensaladas cocidas, el 12% degusta de ensaladas crudas; el 10% degusta ensaladas compuestas hechas con carnes, huevos, queso y solo el 5% degusta de las ensaladas con carnes. Además, un 38% si sabe del valor nutricional de las ensaladas, el 34% dice que algo saben, el 27% manifiesta que las ensaladas son buenas para las dietas y solo el 1% contestó de no saber nada.

## CONCLUSIONES

1. De acuerdo a la investigación realizada podemos deducir que a diferencia de años anteriores las ensaladas ocupan un lugar cada vez más preponderante en la cocina y gastronomía peruana, sea bien por la diversidad de insumos que posee el país, o por el auge de los movimientos relacionados a la cultura de la buena salud y alimentación de los comensales que se viene desarrollando en el mundo.
2. La propuesta de las ensaladas enriquece la opción del turismo gastronómico grandemente; ya que además de la riqueza gastronómica del país existente; esta permite la apertura de nuevos usos de insumos, conllevando con ello un estímulo a los productores de los mismos, a los cuales se les da un valor mayor a muchos de sus productos que de alguna manera a través de la historia no hayan sido correctamente reconocidos.
3. Con ello los servicios de elaboración final de estos productos, pueden tener más posibilidades de crear o recrear mayores opciones para su público objetivo dentro de lo relacionados a la cultura de la buena salud muy de moda y auge en la actualidad; o las que desean experimentar con nuevas propuestas con el uso de insumos sumamente atractivos y novedosos.

## RECOMENDACIONES

1. Es recomendable el consumo de ensaladas a diario por que además de ser saludables y promover la diversidad de insumos nativos que posee el país son fuente excelente de vitaminas que regulan múltiples procesos orgánicos, y contribuyen a reducir el caso de enfermedades como cardiovasculares, cáncer y diabetes.
2. Se recomienda promover y difundir en las escuelas, en programas televisivos, radiales, conferencias y ferias acerca de la gran variedad de insumos que poseemos en nuestro país asimismo de su utilización y beneficios que aportan a nuestra salud sin omitir la gran labor de los agricultores muchas veces olvidados y que representan un eslabón importante en esta cadena alimentaria, ya que con el apoyo apropiado tendremos un alimento seguro en nuestras mesas, se desarrollarán económica y socialmente y se cuidará el entorno asegurando así que generaciones futuras gozen de estos recursos.
3. Se recomienda la revaloración y el uso de insumos novedosos que siempre han existido en nuestra gastronomía pero que han sido dejados de lado o no ha sido debidamente difundido su consumo para así experimentar nuevas propuestas culinarias atractivas para un público ávido de nuevos sabores y experiencias.

## REFERENCIAS

- Boom gastronómico. (16 de junio de 2010). *El boom de la Cocina Peruana* / APEGA Sociedad Peruana de Gastronomía. Obtenido de [www.apega.pe/noticias/prensa-y-difusion/el-boom-de-la-cocina-peruana.html](http://www.apega.pe/noticias/prensa-y-difusion/el-boom-de-la-cocina-peruana.html): [www.apega.pe/noticias/prensa-y-difusion/el-boom-de-la-cocina-peruana.html](http://www.apega.pe/noticias/prensa-y-difusion/el-boom-de-la-cocina-peruana.html)
- Carta – EcuRed. (s/f). *Carta (Restaurante)* – EcuRed. Obtenido de [https://www.ecured.cu/Carta\\_\(Restaurante\)](https://www.ecured.cu/Carta_(Restaurante)): [https://www.ecured.cu/Carta\\_\(Restaurante\)](https://www.ecured.cu/Carta_(Restaurante))
- Castillero, F. L. (junio de 2009). *SABER PARA COMER: JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN*. Obtenido de <http://saberparacomer.blogspot.pe/2009/06/jean-anthelme-brillat-savarin.html>: <http://saberparacomer.blogspot.pe/2009/06/jean-anthelme-brillat-savarin.html>
- Cocina Salvat. (1986). *Curso practico de cocina Salvat Ensaladas y Entremeses*. Barcelona España: Salvat Editores.
- Custer, F. F. (2000). *El arte de la cocina peruana*. Lima: Quebecor World Perú S.A.
- El comercio. (10 de enero de 2013). *Ensaladas - historia, producción*. Obtenido de <https://www.zipmec.com/es/ensaladas-historia-produccion-comercio.html>: <https://www.zipmec.com/es/ensaladas-historia-produccion-comercio.html>
- El Comercio. (25 de noviembre de 2016). Mincetur: El 2017 llegarán 4.36 millones de turistas al Perú. *Diario el comercio*, pág. economía.
- ENDG:, C. (20 de diciembre de 2009 -). *ENSALADAS chef-endg.blogspot.com/2009/12/ensaladas.html*. Obtenido de <http://chef-endg.blogspot.pe/2009/12/ensaladas.html>: <http://chef-endg.blogspot.pe/2009/12/ensaladas.html>
- Fetzer, E. (2004). *Sabores del Perú. "La cocina peruana desde los incas hasta nuestros*

*días*". Barcelona - España: Viena Ediciones.

Grupo Apoyo. (03 de abril de 2009). Gastronomía vs. Desnutrición: La Paradoja Peruana.

*Perú Económico*, 4-5. Recuperado el 15 de nov de 2016, de Gastronomía vs.

Desnutrición: La Paradoja Peruana» Perú Económico:

<http://www.apega.com.pe/noticias.php?id=800>

Jiménez, G. (24 de marzo de 2006). *Las ensaladas*. Obtenido de

<http://www.um.es/aulademayores/saavedrafajardo/doc/las-ensaladas.pdf>:

<http://www.com/curso-ensalada-2>

Naturalmente Margui. (27 de abril de 2016). *Los Chochos un Superalimento*. Recuperado

el 25 de junio de 2017, de

[https://naturalmentemargui.wordpress.com/2016/04/27/los-chochos-un-](https://naturalmentemargui.wordpress.com/2016/04/27/los-chochos-un-superalimento/)

superalimento/: [http://mistura.pe/5-x5-del-gran-mercado-una-ensalada-de-](http://mistura.pe/5-x5-del-gran-mercado-una-ensalada-de-legumbres-andina-y-un-humus-de-tarwi/)

legumbres-andina-y-un-humus-de-tarwi/

Oliveira, S. (ene./jun de 2011). La gastronomía como atractivo turístico primario de un

destino: El Turismo Gastronómico en Mealhada - Portugal. (I. P. GITUR, Ed.)

*Estudios y perspectivas en turismo*, 20(3), 738-752. Recuperado el 30 de abril de

2017, de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322011000300012)

17322011000300012

Recines, J. Q., Piñas, L. R., Huacachi, A. A., & Morales, E. A. (2012). *Manual de*

*Gastronomía* (Vols. Programa Revalora - Perú del Ministerio de Trabajo y

Promoción del Empleo). (U. N. Cantuta", Ed.) Lima, Perú: CEPRO – UNE.

Rodríguez, M., Alva, M., Pirgo, J., Suarez, K., & Medina, M. (2012). *El Chocho;*

*Chiquito pero Poderoso*. (C. I. Goldfarb., Editor) Recuperado el 15 de junio de

2017, de [http://www.monografias.com/trabajos96/chocho-y-noni/chocho-y-](http://www.monografias.com/trabajos96/chocho-y-noni/chocho-y-noni.shtml)

noni.shtml: [http://www.monografias.com/trabajos96/chocho-y-noni/chocho-y-](http://www.monografias.com/trabajos96/chocho-y-noni/chocho-y-noni.shtml)



noni.shtml

Sánchez, J. R. (2005). Plataformas tecnológicas para el entorno educativo. *ACCIÓN PEDAGÓGICA*, 18-24.

Speisky H. 2008. Frutas y verduras como fuentes de antioxidantes naturales: su importancia para la salud humana, págs 45-60 en “Contribución de la política agraria al consumo de frutas y verduras en Chile: un compromiso con la nutrición y la salud de la población Chile”. Ministerio de Agricultura, INTA, Corporación 5 al día Chile. Santiago

Tafur, R. (18 de mayo de 2007). *El Perú: Partida de nacimiento como país gastronómico*.

Obtenido de

<http://www.nutricionyrecetas.com/andino/elperupartidadenacimiento.htm>:

<http://www.nutricionyrecetas.com/andino/elperupartidadenacimiento.htm>

URP. (2010). *Modulo de Gastronomía*. Lima: URP.

wikipedia. (s/f). *Ensalada - Wikipedia, la enciclopedia libre*. Obtenido de

<https://es.wikipedia.org/wiki/Ensalada>: <https://es.wikipedia.org/wiki/Ensalada>

Yoshimura, J. M. (2013). *Innovación en la Gastronomía Peruana: El Rol de las Redes*

*Sociales en la consolidación de la marca “Cocina peruana”*. Obtenido de

[file:///C:/Users/Adan/Downloads/YOSHIMURA\\_MATSUKI\\_JENNY\\_INNOVACION\\_COCINA.pdf](file:///C:/Users/Adan/Downloads/YOSHIMURA_MATSUKI_JENNY_INNOVACION_COCINA.pdf):

[file:///C:/Users/Adan/Downloads/YOSHIMURA\\_MATSUKI\\_JENNY\\_INNOVACION\\_COCINA.pdf](file:///C:/Users/Adan/Downloads/YOSHIMURA_MATSUKI_JENNY_INNOVACION_COCINA.pdf):

[file:///C:/Users/Adan/Downloads/YOSHIMURA\\_MATSUKI\\_JENNY\\_INNOVACION\\_COCINA.pdf](file:///C:/Users/Adan/Downloads/YOSHIMURA_MATSUKI_JENNY_INNOVACION_COCINA.pdf)

[file:///C:/Users/Adan/Downloads/YOSHIMURA\\_MATSUKI\\_JENNY\\_INNOVACION\\_COCINA.pdf](file:///C:/Users/Adan/Downloads/YOSHIMURA_MATSUKI_JENNY_INNOVACION_COCINA.pdf)

### Apéndice A: Matriz de consistencia

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variabes</b>
¿Cuál es el consumo y las diferentes preparaciones de ensaladas tanto tradicionales como innovadoras en la gastronomía de la provincia de Lima?	Determinar el consumo y las diferentes preparaciones de ensaladas tanto tradicionales como innovadoras en la gastronomía de la provincia de Lima.	En que medida el consumo y las diferentes preparaciones de ensalada influyen en la gastronomía de la provincia de Lima.	El consumo de Ensaladas  La preparación de Ensaladas
<b>Específicos</b>	<b>Específicos</b>	<b>Hipótesis secundarias</b>	
1. ¿Cuál es el consumo de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima?	1. Determinar el consumo de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima	En qué medida el consumo de ensaladas influye en la gastronomía de la provincia de Lima.	
2. ¿Cómo son las preparaciones de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima?	2. Determinar las preparaciones de ensaladas en la gastronomía de la provincia de Lima	En que medida la preparación de ensaladas influye en la gastronomía de la provincia de Lima.	<b>Tipo de estudio</b> Exploratorio descriptiva
			Métodos <b>Análisis-Síntesis</b>  <b>Inducción-Deducción</b>

## Apéndice B: Encuesta



Saludamos cordialmente en nombre de la **Universidad Ricardo Palma**.

Me encuentro realizando una investigación para optar mi título profesional de licenciado en Turismo y Gastronomía que llevaría a la propuesta de una nueva alternativa gastronómica peruana la que tendrá un carácter anónimo para lo cual sus respuestas a la breve encuesta siguiente serán muy importantes. Por el cual agradezco muy sinceramente su colaboración y apoyo.

Sexo (M/F) \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Estado civil \_\_\_\_\_

**Lugar de residencia:** Ciudad: \_\_\_\_\_ Distrito \_\_\_\_\_

Vivienda: \_\_\_\_\_ Propia \_\_\_\_\_ Alquilada \_\_\_\_\_ De un familiar \_\_\_\_\_

**Lugar de trabajo:** \_\_\_\_\_

**Puesto o cargo que ocupa** \_\_\_\_\_

Para responder la encuesta tenga en cuenta la siguiente definición:

**Gastronomía:** el arte de preparar una buena comida, y la afición de comer placenteramente. Se relaciona con la cultura de un pueblo.

### **CUESTIONARIO**

#### **1) Consume Ud. regularmente ensaladas de verduras**

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| a. Siempre | b. Casi siempre |
| c. Poco    | d. Nada         |

#### **2) Con qué frecuencia consume ensaladas de verduras**

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| a. De 5 a 7 veces por semana | b. De 3 a 4 veces por semana |
| c. De 1 a 2 veces por semana | d. Nunca                     |

#### **3)Cuál es el motivo para que Ud. Regularmente consuma ensaladas de verduras**

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| a. Por un tema de salud | b. Por un tema nutricional |
| c. Por qué le agrada    | d. Por moda                |

#### **4) El Consumo de ensaladas de verduras reemplaza o acompaña sus alimentos**

- Acompaña a los platos principales en su alimentación
- Reemplaza la proteína animal por la vegetal en su alimentación
- Solo prepara ensaladas de vez en cuando.

**5) ¿Qué tipos de ensaladas conoce?**

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| a. Simples o Clásicas (queso)       | b. Compuestas (c/carnes, huevo, queso) |
| c. Con Carnes (Pollo, Pescado, Res) | d. Crudas                              |
| e. Cocidas                          | f. Frutas                              |

**6) ¿Qué tipo de ensaladas degusta más?**

- |  |  |
|--|--|
| a. Clásicas (lechuga, tomate, Palta) (queso) | b. Compuestas (c/carnes, huevo, queso) |
| c. Con Carnes                                | d. Crudas                              |
| e. Cocidas                                   |  |

**7) Sabe Ud. el valor nutricional de las ensaladas**

- |                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| a. Sí, claro por supuesto            | b. Si, algo se |
| c. Sé que son buenas para las dietas | d. No sé nada  |

**8) Dentro de la gastronomía peruana que ensaladas conoce**

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| a. Solterito de Habas    | b. Ensalada de pallares |
| c. Ensalada de betarraga | d. Ensalada de Palmito  |
| e. _____.                |                         |

**9) Conoce ensaladas con insumos andinos**

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| a. Si, claro   | b. Conozco, algo |
| c. No, conozco |                  |

**10) Dentro de los insumos autóctonos que recomendaría Ud. para hacer ensaladas**

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| a. Chocho o Tarwi | b. Chonta o Palmito |
| c. Habas          | d. Quinoa           |
| e. Aguaymanto     | f. Cushuro          |