



EL CONSUMO DE HORTALIZAS ORGÁNICAS A TRAVÉS DE RECETAS INNOVADORAS UNA ALTERNATIVA SALUDABLE

Lic. Karen Triviño Vera

Ing. Gilma Rivera Segura

Chef. Mario Cartagena Herrera

Universidad Regional Autónoma de los Andes

gilmarivera2@gmail.com

karentv1983@gmail.com

nacional42@hotmail.com

Quevedo - 2015

EL CONSUMO DE HORTALIZAS ORGÁNICAS A TRAVÉS DE RECETAS INNOVADORAS UNA ALTERNATIVA SALUDABLE

Resumen

A través de la historia el ser humano a buscado la necesidad de alimentarse desde un principio fue herbívoro, a medida que pasaba el tiempo vio que necesitaba otras opciones de alimentos por lo que empezó a cazar y se convirtió en carnívoro esto nos ha llevado a ser una sociedad muy consumista, por el hecho de jornadas de trabajo muy extensa las misma que nos han llevado a tal punto que nuestra alimentación sean comidas chatarras y hemos perdido la costumbre de comer alimentos mas nutritivos y buenos para nuestra salud.

La investigación propuesta es una fuente de investigación directa con los actores de distintas instituciones de la localidad y catones aledaños como son la UTEQ, UTC y UNIANDES para resolver las necesidades científicas y tecnológicas que contribuyan al desarrollo sostenible de la región y del país.

Las metas que nos propusimos al finalizar esta investigación fue la transferencia tecnológica en producción orgánica, comercialización y consumo de 18 hortalizas, de las cuales el personal que trabajo en esta ardua tarea estaba muy bien capacitado para asumir sus propias competencias, elevarlos de categoría y tener acceso a fuentes de financiación, diversificación de recursos, vínculos con otros sectores de la sociedad, establecer alianzas entre el sector ciudadano y el sector empresarial, agrícola, pecuario, para intercambiar los conocimientos y potenciar su impacto en beneficio mutuo.

La producción orgánica de hortalizas fue una alternativa para crecer económicamente, para ser independientes, y, obtener políticas de gestión para cada

una de los beneficiarios, mediante el recetario que se impartió, y elaboraran en sus hogares y también aprovecharan de manera que se hiciera una cultura propia de cada uno de los involucrados en alimentarse de una manera mas sana y nutritiva.

Abstract

Through history, human beings sought the need to be fed from an herbivore principle was, as time went on he saw that i needed other food choices by what began to hunt and became this carnivore has led us to be a very consumerist society, by the fact of working days very extensive the same that have led us to such an extent that our food scraps and they are meals we have lost the habit of eating more nutritious food and good for our health.

The research proposal is a source of research directly with the actors from different institutions of the town and surrounding like a critic or a cato as are the UTEQ, UTC and UNIANDES to resolve scientific and technological needs to contribute to the sustainable development of the region and the country.

The goals we set for ourselves at the end of this investigation was the technology transfer in organic production, marketing and consumption of 18 vegetables, of which the staff that work in this arduous task was very well trained to assume their own competencies, raise them category and have access to sources of funding, diversification of resources, linkages with other sectors of the society, establish alliances between citizen sector and the business sector, agricultural, livestock, to exchange knowledge and enhance their impact in mutual benefit.

The organic production of vegetables was an alternative to grow economically, to be independent, and obtain management policies for each of the beneficiaries through the cookbook that was taught, and developed in their homes and also taking advantage of so as to provide a separate culture of each of the involved in feed in a manner more healthy and nutritious.

Palabra Clave

Recetario, hortalizas, consumo, comunidad, alimentos.

Cookbook, vegetables, consumption, community, food

Introducción

Ecuador posee una amplia gama de producción agrícola pues contamos con suelos fértiles, clima subtropical donde el agricultor ya no tiene la costumbre de trabajar con material orgánico sino que por lo general utiliza abonos de origen químico, el mismo que afecta directamente la calidad del producto a consumir cuando éstos abonos se aplican de manera inapropiada, afectando la salud de los consumidores.

A pesar de existir una gran producción agrícola no se logra un consumo diversificado de los mismos, tal es el caso de las hortalizas, siendo estas una base fundamental dentro de la pirámide nutricional que se desaprovecha por desconocimiento o por incorrectos hábitos de consumo.

Actualmente en el Ecuador la política de gobierno esta emprendiendo una campaña para mejorar nuestra calidad de vida, mediante el plan del buen vivir, en el objetivo 3 donde se manifiesta el Mejorar la calidad de vida de la población a su vez las políticas y lineamientos el epígrafe 36 dice:

36. Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas.

36.N.- Articular la producción local/nacional, su distribución y su consumo a las necesidades nutricionales de la población, a fin de garantizar la disponibilidad y el acceso permanente a alimentos nutritivos, sanos, saludables y seguros, con

pertinencia social, cultural y geográfica, contribuyendo con la garantía de la sostenibilidad y soberanía alimentarias.

36. O.- Fomentar la producción de cultivos tradicionales y su consumo como alternativa de una dieta saludable.

Nuestra investigación nace a partir de una alianza estratégica mediante convenios con las universidades UTEQ y UTC, donde realizamos estudios e investigaciones que nos permitieron la identificación de la demanda de productos derivados de hortalizas en las zonas seleccionadas para el estudio, con capacidad de colaborar con los actores implicados en la producción de hortalizas, que luego se diseñó una oferta gastronómica atractiva y diferenciada para el consumo de los habitantes.

Es por esta razón que el objetivo principal es Proponer diferentes formas de preparación de las hortalizas orgánicas para la difusión a la colectividad y que mejoren su calidad alimenticia.

También nos propusimos a exponer la importancia de las hortalizas como fuente de alimentación en la economía local, mediante la experimentación en el laboratorio de gastronomía, utilizando técnicas de investigación tales como encuestas, entrevistas, observación y la degustación, esta nos permitió la selección apropiada de recetas gastronómicas para ofertar a la comunidad.

Los productos elaborados con las hortalizas orgánicas se dieron a conocer a la población mediante acciones publicitarias y de degustación en distintos eventos convocados por instituciones tanto públicas como privadas.

Metodología y Herramientas

En el desarrollo de la investigación se aplicaron algunos métodos y herramientas, pues desde un inicio se propuso una **investigación proyectiva**; también conocida como proyecto factible, que consiste en la elaboración de una propuesta o modelo

para solucionar un problema, en nuestro caso sería Proponer diferentes formas de preparación de las hortalizas orgánicas, para mejorar la calidad de vida a través de una buena alimentación mas sana y económica a los ciudadanos en los distintos cantones que se ejecutó el proyecto.

De igual modo se consideró la **Investigación experimental**; con el fin de describir de qué modo o por qué causa se produce una situación o acontecimiento particular relacionado con la elaboración de recetas gastronómicas. Mediante la experimentación en el laboratorio de gastronomía a través de análisis sensoriales u organolépticos se pudo reconocer el sabor, olor, color y textura de cada una de las hortalizas orgánicas utilizadas en el proceso investigativo, y su diferenciación con las hortalizas de los cultivos tradicionales para poder determinar cuales daban mejores resultados en el desarrollo de las recetas ya sean estas sopas - cremas, postres, entradas, platos fuertes y aderezos.

En el desarrollo de la investigación se emplearon los métodos de análisis síntesis, modelación, sistémico para revelar aspectos teóricos, modelos de gestión aplicadas en el contexto, sistemas de producción y elaboración de platos.

Para el desarrollo de la investigación en el laboratorio de gastronomía se utilizaron dos métodos a escalas objetivas basadas en instrumentos de medición y el análisis sensorial u organoléptico que es un método subjetivo basado en el juicio del investigador ya que los resultados se pueden percibir a través de los órganos de los sentidos, utilizando técnicas de selección, preparación y aceptación

Selección.-

Mediante esta técnica se clasificaron las hortalizas según sus propiedades físicas color, sabor y textura para determinar los pasos idóneos de desinfección, técnica de cocción y uso adecuado en la receta.

Preparación:

Para la preparación de los productos gastronómicos se utilizaron los métodos básicos de cocción como hervido, rehogado, breseado y frito profundo; y como técnicas de cocinado: el pochado, blanqueado, asado y vapor; para determinar los parámetros óptimos al elaborar una receta y conservar las propiedades nutricionales de las hortalizas.

De estos métodos básicos de cocción, los más utilizados en las hortalizas el hervido es el que más se aplica, y el proceso de dicha cocción varía de acuerdo a las hortalizas ya que estas se clasifican en verdes y amarillas:

Las hortalizas verdes.- Una vez realizada la preelaboración de la hortaliza, se introduce en abundante agua hirviendo y esta debe estar salada, hasta lograr que se cocinen en un tiempo determinado (1- 6 minutos) y luego de culminado el proceso se realiza el choque térmico que consta en sacar las hortalizas del hervor y untarlas en agua con hielo, escurrir y conservar fría.

Las hortalizas amarillas.- De igual manera se aplica el choque térmico y su cocción es de 6 – 7 minutos, se conserva fría, no se necesita sal para evitar la pérdida de pigmentos o coloración de la hortaliza.

También se utilizaron técnicas de cocción las cuales se especifican a continuación:

Especificaciones de las técnicas culinarias:

Mediante el **POCHADO** (calor húmedo) los alimentos son cocinados en cualquier tipo de líquido por un periodo de tiempo determinado 5 minutos la temperatura de la fuente de calor es baja, logrando de esta manera no alcanzar el punto de ebullición (80°C). Consiguiendo que los géneros conserven sus propiedades nutricionales y gastronómicas.

Ejemplo: remolacha pochada para uso en receta de pastel de remolacha.

Blanqueado: (calor húmedo) sumergimos la hortaliza en cualquier líquido la cual alcanzado su punto de ebullición (100°C) por un tiempo determinado 1 minuto logrando de esta manera obtener la textura deseada y conservando sus propiedades.

Vapor: con esta técnica sometemos al producto a vapor de agua la cual a llegado a su punto de ebullición (100°C) y por un tiempo determinado 3 minutos logrando conservar las propiedades del género, su color y su sabor.

Asado en Parrilla: la técnica de asado nos permite someter al producto a un aire caliente, el alimento es expuesto a fuego directo, esto nos ayuda a una fácil retiro de la capa superior de la hortaliza para un mejor manejo de la misma dentro de la receta a elaborar a la vez que aporta un mejor sabor y color del producto sin despreocuparnos de la parte vitamínica.

Aceptación:

Los productos elaborados con las hortalizas orgánicas se dieron a conocer a la población mediante acciones publicitarias y de degustación en eventos convocados para el efecto en las poblaciones consideradas en la investigación.

Luego del proceso de degustación se les aplicó encuestas sobre la percepción del producto degustado, también se organizó diálogos con especialistas del arte culinario como coordinadores de escuelas de gastronomía, jefes de cocina de hoteles y restaurantes que en su generalidad han emitido juicios favorables, al resultar pertinente la propuesta, en relación con la composición del plato, la variedad de los mismos y el sabor de estos.

Resultados

La investigación contempla acciones para el logro de los siguientes resultados:

- Revitalización de la cultura gastronómica a partir de los principios de la política del Buen Vivir.
- Mejorar la calidad de vida de las personas que incluyen en su dieta diaria el consumo de hortalizas orgánicas.
- Realizar un Recetario gastronómico a base de hortalizas orgánicas como un aporte a la comunidad local y de sus alrededores.

Del trabajo realizado en campo Para poder obtener dichos resultados se realizaron tres encuestas las cuales nos sirvieron para indicarnos cual era el conocimiento de la población con referencia al consumo de las hortalizas orgánicas, el uso de las mismas en distintas formas de preparación como sopas, cremas, platos fuertes, postres y aderezos.

A continuación un detalle de los resultados primarios de la investigación:

Características socio-económicas de la población encuestada:

Debido a que no resulta fácil determinar a la población objetivo “Consumidores de hortalizas orgánicas”, se realizó una muestra por conveniencia (convenience simple) que aunque se trata de una muestra no probabilística, es un método de gran utilidad cuando se inicia una Investigación de tipo exploratoria y para análisis de datos cualitativos.

La muestra está conformada por 350 jefes de hogar del cantón Quevedo, responsables de la alimentación de la familia para determinar el grado de conocimiento respecto a los beneficios de consumir hortalizas orgánicas, de la descripción de la muestra es posible indicar que en su mayoría (80%) eran amas de casa, responsables de la alimentación de la familia y el porcentaje restante está distribuido entre los jefes de familia o algún otro miembro de la familia mayor a 18 años.

El grupo encuestado tenía como principal sustento a una persona que trabaja en relación de dependencia y algún tipo de negocio o tienda en casa.

Las encuestas fueron realizadas para determinar en base a los siguientes aspectos el nivel de conocimiento de las bondades de las hortalizas orgánicas y el consumo de las mismas:

Nivel de Conocimiento

Aspectos evaluados

- Cantidad de consumo diario
- Componente abundante
- Técnica culinaria que conserva las propiedades
- Conservación de las hortalizas frescas
- Mineral más presente en las hortalizas
- Sustancia de acción antioxidante en las hortalizas
- Diferencia entre las hortalizas convencionales y las orgánicas

Cuadro de resultados

Indicador	Porcentaje	Nivel de conocimiento
más de 13 puntos	0%	Posee un conocimiento suficiente. tiene asegurada una buena parte de las vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, sustancias más destacables de las hortalizas, muy necesarios para el buen funcionamiento de su organismo.
Entre 9 y 12 puntos	0%	Posee conocimientos aceptables sobre las hortalizas y los beneficios para la salud que su consumo reporta.

Entre 8 y 5 puntos	50%	Sus conocimientos son deficientes en lo que se refiere a hortalizas. Para alimentarse de un modo equilibrado y saludable conviene que conozca qué sustancias le aportan los alimentos y qué funciones desempeñan en su organismo.
Menos de 5 puntos	50%	Su grado de conocimiento es muy escaso respecto a las hortalizas orgánicas, debe acceder a mucha información desconocida sobre las hortalizas, que le resultará muy positiva para su alimentación y sus hábitos de vida

Elaborado por: Gilma Rivera Segura

Nivel de Consumo

Cuadro de resultados

Indicador	Porcentaje	Hortalizas	Cantidad de consumo	Formas de consumo	Razones de Consumo
2 a 3 veces en la semana	76%	Pimiento, tomate, Zanahoria, nabo, rábano, pepino, papa, lechuga, coliflor, hierbita, cebolla.	1 a 2 libras semanales	Sopas Cremas Ensalada Locros	Saludables No perjudican Menos perecibles
1 vez a la semana	12%	Brócoli, habas, culantro, zapallo, veteraba, col.	1 Porción		Mejor sabor

1 a 2 veces en el mes	8%	Apio, Espinaca, perejil.	1 porción		
Alguna vez	4%	Acelga, Berenjena, Alcachofa, Espárrago	0		

Elaborado por: Gilma Rivera Segura

Investigación de campo sobre productos elaborados

Para ampliar la investigación se aplicaron 300 encuestas a ciudadanos de las distintas edades, oficios y localidades, se realizó un evento de degustación donde se ofreció un buffet con productos gastronómicos elaborados con hortalizas orgánicas del cual el 46 % supieron manifestar que de entre ocho opciones de platos a degustar prefirieron hasta tres opciones, mientras que un 26% les llamo la atención dos opciones y el 19% habían degustado mas de tres opciones de platos.

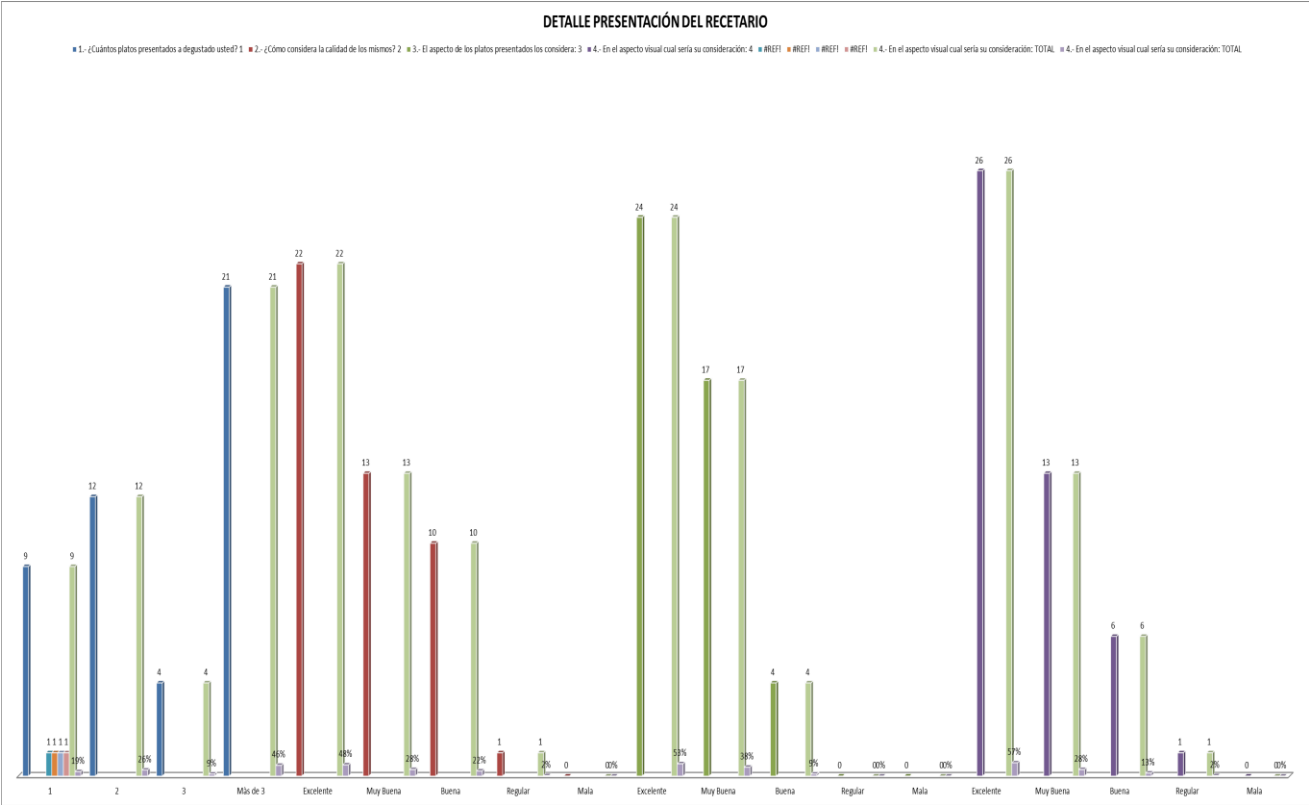
También se les pregunto por la **calidad de las recetas elaboradas para degustar**, el 48% supieron manifestar que la degustación de las recetas presentadas eran de excelente calidad, el 28% la considero muy buena, el 22% que era buena y un 2% la considero regular.

En el aspecto gustativo el 42% de los encuestados determinó que las recetas son excelentes, el 38% Muy buena, el 18% Buena y solo el 2% la consideró Regular. A la vez queríamos conocer si ya habían consumido este tipo de recetas con anterioridad y el 64% nos contestaron que no han consumido recetas de este tipo, el 25% si las ha consumido mientras que el 11% en alguna ocasión ya las habían consumido.

Preguntamos si les interesaría **obtener nuestro recetario** para realizar las recetas en casa y el 84% de los comensales si se interesarían por obtener el recetario y el 16% no le interesaría tenerlo porque manifestaron que trabajaban o que no son muy consumidores de las hortalizas.

Dentro de los platos presentados quisimos saber cual fue el de mayor impacto para los encuestados se pudo determinar que el 18% de los comensales se llevó mayor impacto por las recetas de **Torta de pimiento, Albóndigas de papa y acelga y el Arroz escarlata con remolacha**, el 15% tuvo mayor impacto con los **Emborrajados de brócoli**, el 14% con el **mousse de pimiento**, el 9% con el **paté de hortalizas** y solo el 8% tuvo mayor impacto con la **mermelada de rábano**.

A continuación el detalle en gráfico:



Elaborado por: Karen Triviño vera

Discusión

Con respecto al primer objetivo se identificaron los requerimientos de la población respecto a los conocimientos de porqué consumir hortalizas y sobre todo las hortalizas orgánicas.

- Se determinó que los beneficios de las hortalizas orgánicas para la salud, el bienestar, para la conservación del medio ambiente y para la nutrición son adecuados ya que con la elaboración de recetas pudimos verificar la calidad del sabor, aroma, color y textura son excelentes tanto a la vista como gustativamente.
- Se definieron las diferencias entre las hortalizas convencionales y las hortalizas orgánicas, ya que en los análisis organolépticos pudimos verificar que si en una sopa o crema utilizábamos 3 pepinos con las hortalizas de producción convencional se necesitarían 5 y el tiempo de cocción casi no varía.

Para dar cumplimiento al objetivo número dos, Mediante el análisis organoléptico de las hortalizas orgánicas incluidas en ésta investigación se determinaron diferentes formas de preparación de las hortalizas orgánicas.

El objetivo número tres se cumple con la estructuración de recetas variadas que incentiven el consumo de las hortalizas orgánicas, de las cuales se aplicaron tres encuestas sobre cuales son de la preferencia de los ciudadanos, en que géneros les gustaría probar estas recetas y que les parecieron al momento de realizar la degustación de las mismas.

Con la preparación y degustación de las recetas para nuestra investigación nos pudimos dar cuenta que entre niños de 6 -10 años y adolescentes de 12-18 años les gustaba la sección de entradas, platos fuertes y postres, mientras que las personas adultas y los adultos mayores preferían las ensaladas - aderezos, platos fuertes y los

postres casi no eran de su agrado, por lo que nos llevo a realizar nuevos postres e incluirlos en el recetario, para la presentación final.

Conclusiones:

- Con la investigación realizada se logró una cartera de productos que se derivan del recetario elaborado por los chefs de las institución
- El diagnostico realizado en el laboratorio de gastronomía posibilitó la reflexión apropiada al momento de elegir las mejores recetas para publicar en el recetario gastronómico a ofertar a la comunidad de los distintos sectores involucrados en la investigación.
- La propuesta de las diferentes formas de preparación de las hortalizas orgánicas para la difusión en el área de estudio favorecerá la fuente de alimentación en la economía local.

Referencia:

- Carvajal, María de los Ángeles (2005) Producción Y Seguridad Alimentaria. CIPCA. Ed. IV. Serie A.S.
- Aguirre, Zhofre (1996). Manual de las practicas agroecológicas de los andes ecuatorianos.
- Cásseres, Ernesto (1966). Producción de Hortalizas. Perú: editorial IICA
- Giaconi, Vicente (1998). Cultivo de Hortalizas. Chile: Editorial universitaria S.A.
- Soto, Gabriela (2003). Agricultura Orgánica. Costa Rica: Turrialba Multiprint
- Gruner, Hermann (1999). Proceso de Cocina. Alemania: Ediciones Akal S.A.
- Pérez, Víctor (2012). Elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas legumbres secas, pastas, arroces y huevos. España: Ediciones Paraninfo, S.A.
- Pamplona, Jorge (2006). Salud por los Alimentos. España: Editorial Safeliz S.A.
- Levin, Hans (1994). El gran libro de las verduras de todo el mundo. León: Editorial Everest

- Fonnegra Ramiro (2007). Plantas Medicinales Aprobadas En Colombia. Colombia: universidad de Antioquia
- Berdonces, J.L. (1998). Gran enciclopedia de las plantas medicinales: el dioscórides del tercer milenio. Ed. Tikal. Madrid
- Mainardi, Fausta (2001). El cultivo biológico de hortalizas y frutales. Barcelona: Editorial de Vecchi S.A.U.
- Alfred, Martínez (2010). Técnicas culinarias. España: Editorial Akal S.A.
- New York Times, 2008, *Budgets Squeezed, Some Families Bypass Organics*, http://www.nytimes.com/2008/11/01/business/01organic.html?_r=6&partner=rssnyt&emc=rss&oref=slogin&oref=slogin&oref=slogin&oref=slogi.
- Yunus, M., 2009, *Creating a World Without Poverty: Social Business and the Future of Capitalism*, US.
- Fairtrade Labelling Organizations International, 2009, *Fairtrade FAQs*, disponible en: www.fairtrade.net.
- Information Resources INC., 2008, *Consumer Report Watch*, 2008.
- http://www.exportapymes.com/documentos/productos/Pe1334_usa_organicos_estudio.pdf
- <http://vinculando.org/organicos/>
- www. Estrellaanamaria.nixiweb.netg
- <http://www.importancia.org/horticultura.php#ixzz2aoOoTnb5>
- <http://www.ecoagricultor.com/2012/08/propiedades-nutricionales-y-medicinales-de-las-acelgas/>
- <http://www.misabueso.com/salud/Cebolla>
- <http://factual-services.com.mx/revistafs/junio-julio2012/31-jun-jul-2012/114-lim-des.html?tmpl=component&print=1&page=>
- http://www.pa.gob.mx/publica/rev_49/An%C3%A1lisis/principales_tendencias_-_Miguel_Garc%C3%ADa_-_Winder.pdf
- <http://www.biblioteca.org.ar/libros/88786.pdf>

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/448/3/02%20ICA%20076%20TESIS%20CAPITULO%20II.pdf>

ANEXOS



