

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad y Artes Culinarias

Alimentación saludable y vegana en el Ecuador

Verónica Daniela Salas Rodríguez

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciado en gastronomía

Quito, 20 de mayo de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Artes Culinarias y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Alimentación saludable y vegana en el Ecuador

Verónica Daniela Salas Rodríguez

**Nombre del profesor, Título académico
Turismo Sustentable**

Esteban Tapia, MA Patrimonio y

Quito, 20 de mayo de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Verónica Daniela Salas Rodríguez

Código: 00125628

Cédula de identidad: 1310220593

Lugar y fecha: Quito, 20 de mayo de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

Resumen

El veganismo es una filosofía cuya popularidad crece cada vez más ya sea por búsqueda de un mejor estilo de vida saludable, prevenir enfermedades, respeto y defensa por los animales o por conciencia ambiental. Está ya posicionado en varios países y asociaciones nutricionales lo avalan como una dieta rica en nutrientes siempre y cuando sea llevada de forma equilibrada. Usualmente se la ve compuesta por los muy conocidos “súper alimentos” que aportan con grandes beneficios para la salud.

El Ecuador tiene el privilegio de poseer una gran variedad de plantas comestibles, entre ellas alimentos ancestrales que nutricionalmente son una joya. Sin embargo, enfermedades causadas por la obesidad o sobrepeso, atentan en gran cantidad a los ecuatorianos y la mal nutrición en niños es tema de preocupación para organizaciones como la FAO.

Felizmente, existe ya una gran apertura a propuestas más saludables entre las cuales el veganismo forma parte dentro de los restaurantes en crecimiento en la ciudad de Quito. Propuestas de esta índole buscan devolver la conciencia alimenticia a la sociedad, destacando las riquezas que el país tiene para ofrecer.

Palabras clave: vegano, dieta, filosofía, saludable, proteína, salud, súper alimentos.

Abstract

Veganism is a philosophy whose popularity grows more and more, whether due to the search for a healthier lifestyle, preventing diseases, respecting and defending animals or environmental awareness. It is already positioned in several countries and nutritional associations endorse it as a diet rich in nutrients as long as it is carried in a balanced way. It is usually made up of the well-known "super foods" that provide great health benefits.

Ecuador has the privilege of having a great variety of edible plants, among them ancestral foods that are nutritionally a gem. However, diseases caused by obesity or overweight affect Ecuadorians in large numbers, and malnutrition in children is a matter of concern for organizations such as FAO.

Fortunately, there is already a great openness to healthier proposals among which veganism is part of the growing restaurants in the city of Quito. Proposals of this nature seek to return food awareness to society, highlighting the wealth that the country has to offer.

Key words: vegan, diet, philosophy, healthy, protein, health, superfoods.

TABLA DE CONTENIDO

<i>Introducción</i>	9
<i>Alimentación</i>	10
¿Qué es la comida?	10
¿Qué es la nutrición?	11
<i>Veganismo</i>	11
Filosofía, razones éticas y motivaciones.	11
Perspectiva nutricional de la dieta Vegana	13
<i>Alimentación Ancestral en el Ecuador</i>	18
<i>Patrimonio Alimentario Ecuatoriano</i>	19
<i>Forma de alimentación actual en el Ecuador</i>	20
<i>Súper alimentos</i>	23
¿Qué son los súper alimentos o superfoods?	23
Súper alimentos en el Ecuador	24
<i>Veganismo en el Ecuador</i>	29
Veganismo en la industria restauradora en Quito.....	29
<i>Desarrollo de menú</i>	32
Menú vegano ecuatoriano.....	32
<i>Conclusiones</i>	38
<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i>	40
<i>ANEXO A: Lista de jueces</i>	42
<i>ANEXO B: Ceviche de palmito</i>	43
<i>ANEXO C: Tostada de quinoa y amaranto con hongos</i>	44
<i>ANEXO D: Tonga de jackfruit</i>	45
<i>ANEXO E: Pannacotta de cúrcuma y coco</i>	46

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 EL PLATO VEGANO IDEAL 16

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 PORCENTAJE DE HOGARES SIN ACCESO A UNA DIETA NUTRITIVA EN EL ECUADOR 21

Introducción

Desde tiempos remotos, nuestros ancestros gozaban de buena salud y energía para sobrevivir las extremas condiciones de vida y arduas jornadas de trabajo; ellos no conocían lo que era una farmacia, su medicina era el alimento y las plantas que conseguían directamente de la naturaleza. No ponían nombres como “vegano”, “orgánico” o “súper alimentos”, y sin embargo los consumían en muchas ocasiones. Eran privilegiados, porque las bondades de la Tierra les ofrecía todos los nutrientes que necesitaban. Vivían en armonía con ella, la respetaban y cuidaban porque valoraban todo lo que ella les entregaba.

Hoy en día, la sociedad ha cambiado en muchos sentidos. Una globalización apresurada nos alejó de nuestras raíces, nos hizo esclavos de “alimentos” tóxicos cargados de productos que afectan nuestra salud pero que son amigables con nuestro bolsillo. ¿A qué costo? Al de innumerables casos de enfermedades causadas por una mala alimentación, obesidad y sobrepeso es algo muy normal en todo el mundo. Muertes a causa de cardiopatías es un factor que ataca más de lo que quisiéramos. Tan solo en el Ecuador alrededor del 62% de la población tienen sobrepeso, como se explica en el capítulo de la forma de alimentarse de los ecuatorianos, en donde se explica también el gran desequilibrio que componen los platos que comúnmente se consumen. Parte de la culpa es la ignorancia de lo que es llevar una buena alimentación y comer no solo para saciarse sino para nutrir.

Por otro lado, se enfoca en la dieta vegana desdoblado distintos aspectos del veganismo como la filosofía en la que se basa, y las motivaciones que la conducen. Además de eliminar el prejuicio que la ha marcado como una dieta pobre nutricionalmente ya que, a decir verdad, aporta con muchos beneficios para la salud sobre todo en la búsqueda de erradicar enfermedades como diabetes, tipos de cáncer, enfermedades intestinales o problemas del corazón ya que una dieta a base de plantas aporta con muchos micronutrientes, minerales, antioxidantes y fibra que cuidan al organismo contra los aspectos antes mencionados.

También quise destacar el potencial que tiene el Ecuador para combatir la mala nutrición, ya que es un país privilegiado en el sector de la agricultura con la ventaja, además, de disponibilidad de los alimentos, en su mayoría, durante todo el año. Ventaja que vale la pena aprovechar al máximo ya que mucho de los súper alimentos tan cotizados en el exterior muchas veces son ignorados por la población nacional. En el presente documento se incorpora también una pequeña descripción de algunos de estos “súper alimentos” y de sus beneficios para la salud.

Finalmente se busca analizar la apertura hacia este tipo de propuestas entrevistando algunos restaurantes dentro del área de lo vegano, quienes aportaron con información valiosa y esperanzadora, de que existe ya una preocupación por parte de la sociedad de buscar alternativas más sanas, sin tortura animal y que no precisamente son veganos. Pero que están abiertos a incursionar en este terreno y probar cosas nuevas ya sea por curiosidad en encontrar nuevas mezclas o texturas, o por el hecho de querer empezar a hacer un cambio positivo para el planeta. En fin, que aceptan aún más el suprimir productos de origen animal, y no se decepcionan. Por ello aparecen cada vez más emprendimientos de este tipo.

En fin, se busca transmitir el mensaje de que se puede llevar una dieta saludable y completa que no necesariamente incluya productos de origen animal. Se inicia definiendo temas generales, pero importantes de conocer como la comida y la nutrición, porque se considera prudente entender bien conceptos básicos, que forman parte de nuestra vida diaria y muchas veces no sabemos exactamente qué son y por ende nos llevan a equivocarnos en este aspecto fundamental para una vida óptima.

Alimentación

¿Qué es la comida?

Es prudente iniciar definiendo esta palabra tan básica en la vida de los seres vivos, como lo es la comida; un conjunto de sustancias ingeridas para la subsistencia de los mismos, realizada a distintas horas con el fin de saciar el hambre y nutrir. Sin embargo, a diferencia de nuestros

antepasados, la comida ya no es un acto realizado con el único fin de preservar la especie; hoy en día es un acto social, gratificante, cultural y hasta político. (Ucha, 2012)

¿Qué es la nutrición?

Por otro lado, es importante hablar del arte de nutrir, que hace referencia a una ingesta de alimentos de manera equilibrada y completa, con el fin de cubrir necesidades calóricas de los individuos que en conjunto con actividad física conlleva una mejor calidad de vida siendo capaz de prevenir enfermedades causadas por una mala alimentación, como por ejemplo problemas cardiovasculares. (Institute, s.f.)

Veganismo

“El veganismo es una filosofía de justicia. No tenemos por qué hacer uso ni ser cómplices de la explotación, maltrato o la muerte de un animal para poder alimentarnos, vestirnos o para entretenernos” - Emmeline Manzur

Filosofía, razones éticas y motivaciones.

El veganismo usualmente es considerado como una nueva tendencia o moda, sin embargo, el subsistir enteramente a base de plantas es algo que lleva existiendo desde hace mucho tiempo, primero empezó el movimiento vegetariano que, si bien su dieta era mayormente de origen vegetal, era menos restrictiva y muchos optaban por incluir lácteos y huevos como principal fuente de proteína. No fue hasta 1944 que nació la palabra “vegano”. Para ese entonces ya se habían generado discusiones y debates sobre las bases de estas dietas; y así fue como en la década de 1850 la Asociación Vegetariana de Londres mantuvo al vegetarianismo como el consumo únicamente de plantas, dejando a un lado los lácteos y huevos. (Davis, 2016)

En la actualidad las diferencias entre ambas dietas son claras, el veganismo se lleva únicamente a base de alimentos de origen vegetal y el vegetarianismo permite el consumo de ciertos derivados animales¹.

Es muy común que se planteen opiniones sobre el pobre aporte nutricional de una dieta vegana ya que esta no llega a cumplir con los requerimientos proteicos o de aminoácidos esenciales que un ser humano requiere y que además no se generan naturalmente en el cuerpo, sino que es necesaria una fuente externa para alcanzarlos, comúnmente proveniente de la carne animal. Sin embargo, si esta dieta se la lleva de forma correcta y guiada por un profesional puede ser muy nutritiva, prevenir enfermedades crónicas, e incluso en planes de pérdida de peso. (Marengo, 2020)

Hoy en día el veganismo es visto por muchos como una filosofía de vida, que predicen en todo lo que supone su buen vivir, eliminando así todo tipo de productos ya sean alimenticios, de limpieza, cosméticos y hasta la ropa que usan, que en su elaboración hayan causado tortura, sufrimiento o muerte de algún animal.

Según un sondeo realizado a nivel mundial por la revista Times y CNN, de la población vegetariana el 32% decide serlo por motivos de salud, el 21% lo hace por defensa y respeto hacia los animales, otro 15% por evitar las hormonas y aditivos presentes en la carne, un 13% por rechazo al sabor de la carne, el 6% por motivos religiosos y solo un 4% por el planeta. (Ortega & Suárez, 2015)

El veganismo muchas veces es motivado por la búsqueda de que se erradique la violencia entre especies que se produce por la discriminación al resto de animales sintientes; de los cuales también son parte los animales. (Fierro, 2017)

Como detalló Charles Darwin en su estudio del origen de los humanos, los animales superiores poseen un sistema nervioso a través del cual pueden percibir sensaciones agradables y

¹ Huevos, lácteos y miel de abeja

desagradables. (Darwin, 1871) Por lo tanto, el consumo de animales estaría atentando a los derechos que les corresponde como seres sintientes.

Perspectiva nutricional de la dieta Vegana

Según lo expuesto anteriormente, se han generado muchas opiniones acerca del valor o aporte nutricional que conlleva este tipo de alimentación. La postura que generalmente se sostiene es que no es una dieta que cumpla con todos los requerimientos necesarios y que además carece de ciertos micronutrientes esenciales para un buen vivir.

Sin embargo, instituciones como la Asociación de Dietistas de Canadá, Asociación de Dietistas Británicos o la Sociedad Argentina de Nutrición avalan llevar una dieta vegana, incluso la consideran apropiada para todas las etapas de vida de un ser humano, y además es óptima para atletas. De igual manera la consideran muy beneficiosa para prevención o tratamiento de ciertas enfermedades. (Ivorra, 2016)

Cabe recalcar que cada vez hay más evidencia de que una dieta occidental, mayormente compuesta por alimentos procesados altos en grasas saturadas, sal y azúcar; con escasas fuentes de fibra y calorías vacías, está estrechamente ligada con enfermedades crónicas como la diabetes, cáncer, cardiopatías y obesidad. (CNN en Español, 2015)

Si bien es cierto, que una dieta vegana llevada de manera incorrecta y desequilibrada puede ser perjudicial, presentando riesgos como la anemia ferropriva² y la osteopenia por deficiencia de calcio. Puede también ser muy beneficiosa para la salud siempre y cuando esté balanceada.

Como indicó la Asociación Dietética Americana, una dieta basada en plantas que esté muy bien planificada y desarrollada puede ser adecuada nutricionalmente y prevenir enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, obesidad o la cardiopatía isquemática que es provocada básicamente por el taponamiento de las arterias a causa

² Causada por la deficiente de hierro.

de un exceso de lípidos o colágeno, siendo la carne roja uno de los elementos que incitan a esto. (Vaquero, 2019)

Uno de los principales factores de riesgo que puede provocar una dieta vegana es la baja ingesta de proteína que un individuo pueda tener, ya que hay que diferenciar y reconocer que la proteína vegetal no se asemeja en cuanto a nutrientes con la proteína animal. La primera se la encuentra de dos maneras:

- Completa: presente en fuentes completas de soja como el tofu, edamame, miso, tempeh; levadura nutricional, trigo sarraceno, quinoa o semillas de cáñamo.
- Incompletas: es decir que en sus componentes solo contiene cierta cantidad de proteína, como las leguminosas (frijoles, lentejas), frutos secos, semillas, ciertos vegetales o granos completos.

En este caso es necesario reconocer que el ser humano en promedio ingiere mucha más proteína de la necesaria, siendo la cantidad óptima para mujeres de 46 gramos y en hombres 56 gramos. A diario se consume mucho más que esto ya que existe la idea que debe de incluirse este macronutriente en casi todas, o en todas las comidas principales; pero no se menciona mucho a las proteínas vegetales que también sumarán a los porcentajes de ingesta necesarios (Livingston, 2020). Por este motivo, para las personas es difícil comprender que una comida completa no necesariamente necesita de proteína animal.

Una guía básica para entender mejor cómo se debería armar un plato vegano equilibrado es la siguiente:

- Frutas y vegetales: $\frac{1}{2}$ del plato

Estos alimentos deben de estar presentes en todas las comidas ya que son una fuente importante de vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra. Estos deben de ser lo más variados posibles para recibir los mayores nutrientes de ellos y de las 5 porciones recomendadas es preferible que la mayoría (3 de ellas) sean vegetales y el resto frutas.

- Alimentos Integrales: ¼ del plato

Dentro de este grupo encontramos la avena, espelta, trigo, centeno, grano de cebada, mijo y arroz. De igual manera pertenecen a este grupo los pseudo cereales como la quinoa, amaranto y el trigo sarraceno que además de ser carbohidratos complejos (de bajo índice glucémico y mayor tiempo de saciedad) aportan con fibra y minerales como el zinc, hierro o magnesio; y vitaminas importantes como la B.

- Proteína de origen vegetal: ¼ del plato

En este punto la variedad es importante, ya que las fuentes de proteína pueden encontrarse en legumbres, cereales, frutos secos, semillas y productos de la soja. Sería ideal por ejemplo, combinar cereales y legumbres con semillas como la chía para de esta manera también optimizar la absorción de aminoácidos esenciales y complementar los que posee cada uno.

- Fuentes de grasa vegetal (saludables); estas no deben excederse del 30% de las calorías totales a consumir. Las fuentes recomendables son la grasas insaturadas que se encuentran en frutos secos como nueces y semillas y en aceites de las mismas. Tratar de consumir con moderación grasas saturadas³ como el aceite de coco o de palma. Y evitar las grasas trans comúnmente presentes en alimentos procesados. Es muy importante tener en cuenta también a los ácidos grasos omega3 que está presente en la linaza, semillas de chía y nueces; y omega 6 que son poliinsaturadas y muy importantes para una buena salud⁴.

- Consumo adecuado de agua: 2-2,5 litros diarios

³ También esta presente en carne de vaca, cerdo o pollo; huevos, manteca de cerdo, lácteos enteros y aumentan los niveles de colesterol malo o LDL.

⁴ Previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares, arritmia y muerte súbita. Disminuyen el nivel de colesterol malo o LDL y aumentan ligeramente el colesterol bueno o HDL. (Health Keeper, s.f.)

Como en todas las recomendaciones de alimentación saludable, ya sea vegetariana, vegana u omnívora; es mejor preferir agua a bebidas azucaradas, carbonatadas, altas en cafeína o alcohólicas.

(Proveg international, 2018)



Figura 1 El plato vegano ideal⁵

Ya se aclaró en el presente documento que una dieta vegana puede representar ambos lados de la moneda: pobre nutricionalmente o altamente nutritiva, todo dependiendo del cuidado y atención que se le de. Dicho esto, es necesario especificar ciertos nutrientes que requieren especial atención como lo son:

- Vitamina B12: bajas cantidades de ella puede conducir a la anemia ya que es la encargada de hacer que el cuerpo produzca glóbulos rojos. Es una vitamina que se la adquiere a partir de proteína animal por lo cual es común que en veganos se presente deficiencia. Muchas veces no se identifica fácilmente su falta ya que se enmascara con otra vitamina alta en veganos que es el Folato, la razón de que en veganos esta vitamina esté más presente es porque se la encuentra en los alimentos que normalmente conforman su dieta como espárragos, coles de bruselas, hortalizas de hojas verdes, naranjas, frejoles, o maníes. Pero para asegurar el consumo adecuado de la B12 es necesario tomar suplementos que la contengan o alimentos enriquecidos. (US Department of Health and Human Services, 2018)

⁵ (Proveg international, 2018)

- Calcio y Vitamina D: ambos juegan un papel importante en la salud ósea del individuo, por un lado el calcio se lo encuentra generalmente en productos lácteos pero los veganos pueden encontrarlos en verduras verde oscuro como el brócoli, nabo y col rizada, también está presente en los chochos que es un producto comúnmente consumido por los ecuatorianos. Además, hoy en día ya existen en el mercado productos enriquecidos y fortificados con calcio como bebidas vegetales o cereales.

Por otro lado, la vitamina D se asimila por luz solar. Es vital que en veganos esté presente ya que permite que el calcio pueda ser absorbido y de esta forma asegurar una buena salud ósea.

Como suplemento vegetal está en la forma de vitamina D2 que usualmente es obtenida de la levadura, y además se la encuentra en bebidas, yogures entre otros que hayan sido fortificados. (Andreu)

- Hierro y Zinc; El hierro es fundamental para la producción de glóbulos rojos, se encuentra en varios alimentos como legumbres, brócoli, hortalizas de hojas verdes, entre otros. Pero su absorción no se da de forma tan sencilla. Para facilitarla se recomienda combinarlo con el consumo de alimentos ricos en vitamina C como tomates, frutos cítricos, entre otros que optimizan su asimilación y sintetización.

El zinc, al igual que el hierro, no se absorbe fácilmente, por eso hay que tener gran cuidado con este nutriente ya que cumple un papel muy importante dentro del organismo ya que funciona como un componente esencial de enzimas involucradas en la división celular y formación de cadenas de proteína. Se lo puede encontrar en alimentos como nueces, soja, germen de trigo y legumbres.

- Yodo: este nutriente es parte del funcionamiento adecuado de las hormonas tiroideas que están encargadas de llevar un mejor metabolismo, y del crecimiento y funcionamiento de ciertos órganos. Con este mineral hay que poner un poco de atención ya que hay ciertos

alimentos que promueven botulismo (enfermedad que se da por deficiencia de yodo) pero basta con un consumo no mayor al de una cucharadita de sal yodada diaria para controlar y prevenirlo. Dicho esto, hay que entender que no se debe caer en excesos con la eliminación por completo de la sal que ha sido satanizada por mucho tiempo. Todo en balance tiene un papel que cumplir.

(Mayo Clinic, 2020)

Alimentación Ancestral en el Ecuador

Remontándonos 23,000 años atrás, en la era paleolítica, la alimentación se basaba únicamente de frutas, cereales y vegetales que las diferentes civilizaciones asentadas en distintas partes del mundo, cosechaban y recolectaban. (Montenegro, 2019)

Es así como la alimentación de nuestros ancestros ha sido sinónimo de fuerza y salud. En ese entonces reinaba una relación armoniosa entre el hombre y la naturaleza dando como resultado cultivos “orgánicos”, antes de que este término se creara, y por ende una alimentación saludable y consciente. Con el tiempo fueron domesticando cultivos e intercambiando productos según las bondades de la tierra, el clima y las prácticas de la zona. Lo cual derivaba a una variedad muy rica en nutrientes, perfecta para saciar y mantener la energía durante las fuertes y extensas jornadas de trabajo. Y no solo eso, la alimentación representaba salud, cualquier medicina que llegasen a necesitar la encontraban directamente de la Tierra, razón por la cual tenían tal respeto hacia ella que entendían que su bienestar dependía del bienestar de ella. Como lo estipula el Sumak Kawsay, es decir el buen vivir en donde se entiende y practica un equilibrio entre el Runa (humano) y la Pachamama. (Morquecho & Quezada, 2017)

A lo largo de esta etapa precolombina, la alimentación de los individuos se basaba principalmente de raíces como el melloco, papa, jícama, mashua, oca, entre otras; verduras, frutas y hortalizas como la mora, guaba, zapallo, zambo o ají; de pseudocereales como el

amaranto y la quinoa; leguminosas como el chocho; achiote e ishpingo como principales condimentos; y cereales muy importantes culturalmente como el maíz. (Valarezo, 2016, pág. 23)

Antes de la colonización y la introducción de nuevos métodos como los monocultivos, no había registros de mal nutrición en las civilizaciones, no fue hasta la conquista que empezaron a presentarse los primeros casos de desnutrición, esto por el hecho de que los nativos podían alimentarse solo de un tipo de producto que cosechaban y se perdía la diversidad de la que antes gozaban. (Arias, 2019)

Sin embargo, no todo fue malo en cuanto a la colonización debido a que permitió que muchos ingredientes llegaran a formar parte de la gastronomía diversa de nuestro país. Puesto que, gracias a la introducción de alimentos del viejo mundo y el intercambio de conocimientos, se lograron adaptar platos españoles, y crear nuevos platos “criollos”, término que hace referencia a los hijos de españoles nacidos en América. (Valarezo, 2016, pág. 27)

A su vez, otro evento importante que se evidenció fue la globalización como un factor de homogenización cultural que para muchos atenta a la identidad de un país pero que para otros abrió camino hacia un intercambio que enriquece aún más a las naciones, ya sea con productos o conocimientos impartidos.

Patrimonio Alimentario Ecuatoriano

El Ecuador es un país rico culturalmente en sabores y conocimientos ancestrales, y su patrimonio alimentario se conforma no solo por las bebidas o comidas que usualmente son catalogadas como los platos típicos de una zona, protagonizada por los ingredientes nativos. Sino también por los conocimientos en preparaciones, rituales o técnicas que han sido transmitidos por generaciones. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013) Es así como el patrimonio puede evocar sentimientos y emociones tras su consumo o mención. El cual ha sido determinado por hechos históricos, enseñanzas y factores geográficos.

Forma de alimentación actual en el Ecuador

Según una publicación hecha por la Revista Primicias, hasta el 2019 el Ecuador presenta la segunda tasa más alta de desnutrición ya que 1 de cada 4 niños sufría de desnutrición crónica. Y por otro lado, la obesidad afecta a 6 de cada 10 adultos. (Machado, 2019)

A nivel mundial, las personas obesas se han triplicado desde el año 1975, para el año 2016 más de 1,900 millones de personas mayores de 18 años tenían sobrepeso y aproximadamente 650 millones padecían obesidad. En el Ecuador, desde el 2012 se observa un incremento en la población de quienes padecen estas condiciones, con la preocupación que ya no solo se ve en adultos sino también en niños.⁶

Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, en el Ecuador 4 854 363 (62,8%) personas tenían sobrepeso y obesidad. De éstas, la mayoría con obesidad eran mujeres representando un 26,7%, y los hombres representan más casos de sobrepeso (43,4%). Estas cifras se ven reflejadas en las principales causas de muerte a nivel nacional como son enfermedades isquemáticas del corazón, hipertensión, diabetes o cerebrovasculares. Esto es un tema de desasosiego para organizaciones como la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) quienes elaboraron unas guías alimenticias según los productos ecuatorianos para aprovechar así la riqueza en diversidad que poseemos. (Celi, 2020)

Pero, ¿por qué existiendo tanta diversidad alimenticia son muchos los casos de malnutrición? Según un estudio realizado por el Programa Mundial de Alimentos (PMA), al cual llamaron “Cerrando la brecha de nutrientes”, solo el 50% de las familias ecuatorianas tienen acceso a una dieta nutritiva y las razones son varias: pobreza, limitada educación académica, falta de servicios básicos o escaso acceso a alimentos nutritivos, por mencionar los principales factores descubiertos en la investigación.

⁶ (Celi, 2020)

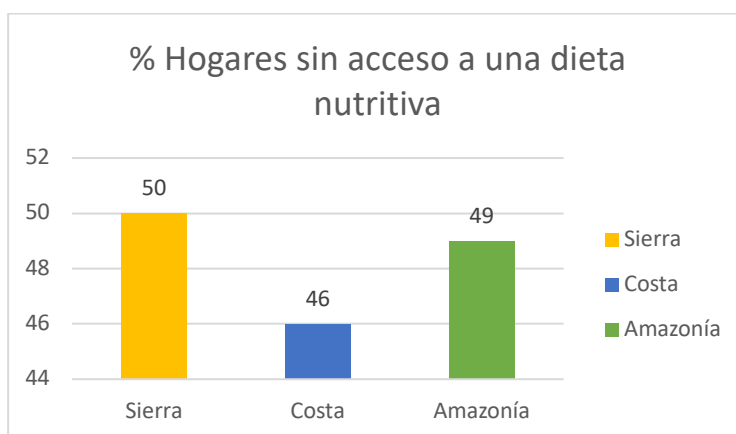


Gráfico 1 Porcentaje de hogares sin acceso a una dieta nutritiva en el Ecuador⁷

Otro análisis realizado en el estudio antes mencionado, el costo diario de una dieta nutritiva es de \$8,60 mientras que una dieta desequilibrada enfocada más en aportar energía (a través de altas cantidades de carbohidratos de rápida absorción) es de apenas \$2,50. Esto visto desde un panorama macro representa, en la primera, un desembolso de \$258 al mes, en contraste con la segunda que sería de \$75.

Siendo el Ecuador un país tan diverso en agricultura, ya que se da prácticamente de todo y la disponibilidad de la gran mayoría de productos es durante todo el año, es difícil entender el por qué de estas cifras y valores elevados en una dieta saludable. En parte la culpa es de la facilidad con que se obtienen productos más procesados y la rapidez en preparar alimentos instantáneos y que cumplan con la función de saciar, siendo productos que brindan “comodidad” en un mundo que va tan deprisa y nadie tiene tiempo.

Dicho esto, basta con ir a una tienda cercana a lugares de trabajo o universidades y lo que se encuentra mayormente son snacks en funda como papas, galletas, entre otros de este tipo que son altísimos en sodio, grasa y azúcar; o bebidas carbonatadas y azucaradas. Y de poco sirve la señalización del semáforo ya que es ignorada o muchas veces muestra información confusa. De este último dato tengo conocimiento gracias a una clase de nutrición que cursé, en donde se explicaba que para tener un mejor entendimiento de este semáforo es necesario leer y saber

⁷ Fuente Programa Mundial de Alimentos, Silvio Guerra

interpretar la tabla nutricional. Porque, por ejemplo, un paquete de galletas (que a simple vista se sabe que es alto en azúcar) puede mostrar que es medio en la misma por el hecho de que se refiere al número de porciones, es decir que si vienen 6 galletas y la porción es de 2, esa es la cantidad a consumir para cumplir con el etiquetado. Pero la realidad es que casi nadie hace eso por la ignorancia de cómo está determinada esa señalización.

Por otro lado, un dato importante también obtenido del estudio realizado por el PMA, es que, de los factores más comunes de mortalidad en el país, la dieta ocupa el segundo lugar. Cabe mencionar que un plato de almuerzo común de los ecuatorianos, como por ejemplo: sopa de fideos y queso; arroz con menestra, carne y maduro; y jugo de fruta con azúcar añadida, es totalmente desequilibrado, generalmente muy alto en hidratos de carbono y proteína; y carente de fibra procedente de vegetales y hojas verdes.

De acuerdo a lo señalado por Édgar León, embajador gastronómico del Ecuador en la Asociación Mundial de Sociedades de Chefs, históricamente la alimentación de los ecuatorianos ha sido basada en mezclas de carbohidratos y que el hábito del consumo de carne no se dio sino hasta la llegada de los españoles. (El Telégrafo, 2021)

Bajo esta información, la PMA hace un llamado no solo a las autoridades sino a la población en general de hacer conciencia y darle más importancia al origen de los alimentos que consumen. Por su lado, el gobierno apunta al incremento de fuentes vegetales, productos naturales y orgánicos y ha trabajado en impulsar “el plato saludable” buscando informar de mejor manera a la población. (Ministerio de Salud Pública, s.f.)

Además, se espera el lanzamiento de un proyecto llamado “nuevo Plan Intersectorial de Nutrición 2018-2022” que busca volver a la cocina tradicional asegurando una mejor educación nutricional que aporte en la prevención de enfermedades. (Ministerio de Salud Pública, s.f.)

Actualmente, en el Ecuador existen 103 restaurantes y cafeterías acreditadas como saludables. Esto es una buena señal de que la sociedad está empezando a preocuparse por mejorar sus hábitos de consumo, sobre todo después de la emergencia sanitaria que el mundo vivió

durante el último año, las prioridades de muchos han cambiado y un buen estado de salud se ha convertido en una de las principales.

Súper alimentos

¿Qué son los súper alimentos o superfoods?

Los súper alimentos son aquellos que están cargados de nutrientes y beneficios aportando además pocas calorías. Generalmente son alimentos de origen vegetal, aunque también se los puede encontrar en alimentos de origen animal como pescados. Aportan con grandes beneficios a la salud por las elevadas cantidades de minerales, vitaminas y antioxidantes que poseen. Cabe mencionar que los antioxidantes ayudan a neutralizar radicales libres en el organismo que están estrechamente ligados con enfermedades del corazón, cáncer, artritis, párkinson, entre otras. (Olsen, 2019)

Lo bueno de estos alimentos, es que al estar cargados de nutrientes, requieren de un consumo mínimo para beneficiarse de sus aportes como fortalecer el sistema inmunológico, aportar energía o hasta promover la longevidad; y al ser naturales el cuerpo los asimila mejor. (Torres, 2016)

El sitio web “Respect Foods” nos dice que la palabra “superalimentos o superfoods” nació bajo una tendencia de conciencia de alimentación saludable, apostando por lo natural como medicina preventiva y alejándose de los medicamentos farmacéuticos.

Pero en temas generales, el término⁸ no tiene una definición oficial, y es importante aclarar que no son alimentos milagrosos que van a curar todas las enfermedades, sino que incluirlos en una dieta equilibrada y variada, junto con actividad física pueden aportar muchos beneficios como la prevención de las mismas.

⁸ Superfoods

Al parecer, la primera vez que se hizo uso de la palabra fue en 1949 en un periódico canadiense donde se hablaba de supuestas propiedades nutricionales de un “muffin”.⁹ Pero no fue hasta finales del siglo XX e inicios del siglo XXI que se empezó a dar uso de la palabra como estrategia de marketing para promover la venta de alimentos o suplementos nutricionales, que ayuden a mejorar la salud. (Wikipedia, s.f.)

Súper alimentos en el Ecuador

Según un análisis realizado en el 2016 por el Ministerio del Ambiente, se estima que mundialmente existen, entre plantas cultivadas y sin domesticar, alrededor de 80.000 especies comestibles. No obstante, tan solo 103 especies cultivadas representan en un 90% la alimentación humana vegetal. Esto podría relacionarse con una globalización desenfrenada en donde son protagonistas alimentos altamente procesados y no priorizados los naturales.

En este ámbito, el Ecuador posee un 7% (218,677) del total de las plantas vasculares¹⁰ registradas a nivel mundial de las cuales 15, 306 son endémicas y de ellas 4,173 solo existen en este territorio. De este total, se han registrado hasta el año 2008, 1561 especies alimenticias. (Valarezo, 2016, pág. 20)

Estos datos dejan mucho a reflexión del gran potencial nutricional que el Ecuador tiene para combatir la mala alimentación y enfermedades que ataca a la población. Como fueron mencionadas en el párrafo de la forma de alimentarse de los ecuatorianos.

“Es importante promover la soberanía alimentaria, garantizar la seguridad de los alimentos ancestrales e identificar al Ecuador como potencia gastronómica”- Christian Silva, presidente de la Asociación de Chefs de la Amazonía del Ecuador. ¹¹

El Ecuador es un país privilegiado por su tipo de suelo que en combinación con el clima de las diferentes regiones permite que pueda cultivarse una gran variedad de frutas, verduras,

⁹ Producto de repostería.

¹⁰ son las que disponen de hojas, tallo y raíces y que tienen un sistema vascular formado por vasos conductores

¹¹ (El Heraldo, 2020)

tubérculos. Es así como en él pueden encontrarse varios de los considerados súper alimentos como lo son:

- Quinoa: pseudocereal de origen andino libre de gluten, que contiene altos niveles de proteína de excelente calidad, además posee minerales como hierro, calcio, fósforo, magnesio y potasio. Rica en vitaminas B2 y B3. Representa además una excelente fuente de energía. Aporta energía al sistema nervioso favoreciendo a la salud mental. Al ser un carbohidrato complejo, tiene un índice glicémico bajo y es rica en fibra, lo que la hace perfecta para diabéticos. (Cuerpo Mente, s.f.)

En el Ecuador la encontramos en diferentes presentaciones: blanca, roja y negra.

- Moringa: un árbol considerado como “planta milagro” por los numerosos beneficios que aporta gracias a su alto contenido de proteína y minerales que podría servir para combatir con problemas de nutrición que afectan a poblaciones en países de desarrollo. Por nombrar algunos de sus principios activos que mejoran la salud tenemos:
 - Rica en flavonoides: alto poder antioxidante importante para salud cardiovascular y para mejorar el sistema inmunológico.
 - Polifenoles: es un fuerte antioxidante, antiinflamatorio y antiséptico.
 - Rica en vitaminas A, E y del grupo B; zinc, potasio, hierro, calcio y magnesio.
 - Contiene 18 de los 20 aminoácidos esenciales. (Cebrián, 2017)
- Chía: Es una semilla que proviene de la planta de la chía aromática y herbácea de la familia del orégano, tomillo o menta. Entre sus propiedades nutricionales encontramos:
 - Es una rica fuente de proteína y fibra que ayuda a la salud intestinal.
 - Rica en ácidos grasos esenciales de los que destacan el Omega 3 y Omega 6.
 - Excelente fuente de antioxidantes y flavonoides, que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre y reduce los lípidos o grasas.

- Contiene aminoácidos esenciales que ayudan en la formación de tejidos, anticuerpos, material genético, enzimas, sangre u hormonas.
- Es un excelente aliado en la salud cardiovascular ya que previene arritmias o trombosis, y posee propiedades antiinflamatorias. (Fundaciones Best, s.f.)
- Pitahaya: Posee altas cantidades de fibra. Naturalmente ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre, a pesar de ser dulce. Posee. Gran contenido de vitamina C, antioxidantes y ayuda a una mejor síntesis, y por ende aumenta, los niveles de hierro en el cuerpo. (La Cuisine de Samu, s.f.)
- Aguacate: Es una fruta que mayormente aporta con grasas saludables al organismo pero también ofrece otros beneficios como:
 - Contiene potasio, magnesio y minerales que ayudan a un mejor funcionamiento muscular y del sistema nervioso central, así como también evita la retención de líquidos y ayuda a mejorar el sistema inmunológico.
 - Posee un gran poder antioxidante gracias a que contiene vitaminas A, C, D, K y B. Las cuales además hacen de esta fruta un excelente aliado en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Y gracias a la vitamina D es un buen complemento para mantener una óptima salud ósea.
 - Por su contenido de fibra, aporta con saciedad por más tiempo regula niveles de glucosa y ayuda a evitar y combatir el estreñimiento. (La Vanguardia, 2021)
- La maca: es un tubérculo andino que por años ha servido para que las civilizaciones puedan adaptarse a condiciones extremas de vida.
 - Es un estimulante natural aportando con energía, haciendo de ella perfecta para deportistas.
 - Aumenta el flujo sanguíneo ayudando a incrementar la fertilidad y potenciar la función sexual.

- En mujeres en etapa de menopausia, ayuda a tratar los sofocos. Además que es rica en propiedades revitalizantes y mineralizantes.
- Gracias a sus alcaloides ayuda a mejorar el sistema inmunológico previniendo resfríos o contagios de otros virus.
- Es utilizado en tratamientos contra la depresión o para el sueño ya que mejora la memoria y el aprendizaje.
- Es un potencial anticancerígeno gracias al glocsinato que posee, ya que ayuda a eliminar células dañadas del cuerpo.
- Aumenta el grosos de la piel protegiéndola contra el sol. (Farmacia Bio, s.f.)
- Cacao: El cacao ecuatoriano es considerado como uno de los mejores productos en el mundo, es utilizado en la producción de chocolates en todo el mundo y en productos derivados. En la actualidad el chocolate ecuatoriano es muy cotizado mundialmente por su calidad y sabor exquisito. Pero no es solo su sabor lo que lo hace un súper alimento, sino las propiedades que posee:
 - Es una fuente de antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades del corazón gracias a sus flavonoides que combaten a los radicales libres. Además, reduce los triglicéridos y el colesterol.
 - Ayuda a combatir el estreñimiento ya que estimula al sistema digestivo.
 - Es un alimento que te hace feliz, gracias a que contiene feniletilamina que activa el sistema nervioso desencadenando en el cerebro un estado de bienestar emocional y euforia. De la mano de esto, aumenta la producción de endorfinas que mejoran el estado de ánimo.
 - Es una excelente fuente de energía. (Nutrimedic, s.f.)
- Amaranto: es un pseudocereal andino, parecido a la quinoa que ha sido redescubierto por sus numerosos beneficios para la salud. Ha sido reconocido por las Naciones Unidas como uno de los mejores alimentos de origen vegetal. (Clínica Baviera, 2020)

- Contiene la mayoría de los aminoácidos esenciales para que el cuerpo pueda realizar sus funciones vitales.
- Cuida al sistema digestivo gracias a la cantidad de fibra que aporta.
- Contiene gran cantidad de minerales esenciales como el fósforo, calcio o zinc.
- Posee un alto contenido de vitaminas entre las cuales destacan las del grupo B; y antioxidantes.
- Es una excelente fuente de proteína vegetal lo cual favorece a la reconstrucción de tejidos como los del ojo que son muy delicados, ayudando a prevenir el desgaste del mismo.
- Actúa como un regulador de funciones cardiovasculares lo cual mejora la circulación y regula la presión arterial.
- Mejora la digestión.
- Es rico en ácido fólico que ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas.
- Plátano verde: Conocido como uno de los productos más versátiles y amados en la gastronomía ecuatoriana, es un carbohidrato que brinda muchos beneficios para la salud:
 - Es una fuente perfecta de fibra que además brinda efecto saciante por largos períodos de tiempo. Esta fibra proviene de los almidones resistentes que lo componen, los cuales no pueden ser digeridos por las enzimas digestivas generando una fermentación que es beneficiosa para la salud de la mucosa intestinal ya que permite que se absorban mejor los alimentos y cuida de que no entren agentes patógenos.
 - Ayuda a reducir el colesterol malo o LDL, mejorando la salud cardiovascular.
 - Regula los niveles de glucosa gracias a que la va eliminando de a poco en el organismo impidiendo que se generen variaciones o picos de ella.
 - Estimula a la hormona glucagón que acelera la termogénesis facilitando así la quema de grasa.

- Excelente fuente de energía de larga duración.
- Aporta con vitamina B5 y triptófano que ayuda a sintetizar la hormona de la serotonina la cual estimula la sensación de placer o bienestar, permite mantener un sueño profundo y reparador, y además ayuda a reducir la depresión y ansiedad. (García, 2021)

Veganismo en el Ecuador

Veganismo en la industria restauradora en Quito

Se realizó una pequeña encuesta a diferentes restaurantes veganos como “La Hueca Vegana”, “Kay Pacha”, “Agadir Veggie Bistro”, “Bhumi”, “La Manaba, cocina vegana”, “Tandana”, y “Superfoods”; en la ciudad de Quito, con el fin de entender mejor la apertura que existe hacia esta oferta y a su vez el comportamiento de quienes ya forman parte de esta comunidad, sus motivaciones y preferencias.

Las preguntas que se realizaron fueron las siguientes:

- a) ¿Según tu experiencia dentro de la industria alimentaria, cuál consideras que es la apertura a la comida vegana?
- b) ¿Has notado un incremento en el consumo de comida vegana en este año de pandemia?
- c) ¿Entre qué edades consideras que se encuentra la mayoría de tus consumidores?
- d) ¿Consideras que existe mayor demanda de cierto tipo de productos veganos o la apertura es amplia?
- e) ¿Cuáles consideras como las motivaciones de tus clientes para llevar esta dieta o estilo de vida?
- f) ¿Crees que en la ciudad donde estás, existe ya una cultura de veganismo?
- g) Siendo parte de la industria de comida, ¿cuál consideras que han sido las mayores dificultades que has enfrentado? con esta oferta diferente.

Los resultados de la encuesta fueron muy parecidos entre los entrevistados, todos concuerdan que actualmente existe mayor apertura a la oferta vegana en comparación con la que existía años atrás. Gabriela Andino, propietaria de “Kay Pacha”, comenta que lleva en la industria ya 3 años y en este último sus ventas han incrementado casi el doble ya que nos cuenta que hoy en día se están eliminando los prejuicios de que la comida vegana es desagradable o insípida. Esto gracias a la creciente oferta que existe.

Virginia Lugo, del “Delantal Verde” considera que el año de pandemia ayudó a que muchos experimenten cambios en sus vidas que los lleven a tomar conciencia de la vida que están llevando y dentro de esto cabe el veganismo como una alternativa de cuidado personal y del entorno. Por otro lado, nos cuenta que ha notado un incremento en las personas que buscan alternativas libres de lácteos, carne roja, azúcar refinada, o aceite de palma por motivo de intolerancias, alergias o sensibilidad a estos alimentos. Esto concuerda con lo que nos dice Gabriela que sus clientes fueron en un inicio personas con estas condiciones. A su vez, Daniel Lituma propietario de “Agadir veggie bistro”, afirma que su negocio tuvo un notable crecimiento en pandemia y que mucha más gente llegó a conocer su negocio.

Virginia también comenta que de sus clientes la mayoría son mujeres, representando un 80%. Los consumidores de los distintos restaurantes entrevistados son personas jóvenes que están en un rango de edad de 18 a 35 años. Esta generación es una que tiene mayor conciencia medio ambiental, respeto y amor por los animales y que además buscan ser agentes de cambio en su sociedad.

En cuanto a los productos con mayor demanda, todos concuerdan en que los postres veganos son los que más apertura han tenido, las personas buscan en ellos alternativas más saludables. Además, también se percibe un incremento de productos de consumo habitual como leche, yogurt, embutidos, quesos y hamburguesas. Erika Muñoz de “La Hueca Vegana” nos

cuenta que también ha crecido la demanda por productos agro ecológicos, de comercio justo y que tenga el menor impacto negativo en el medio ambiente.

Entre las motivaciones de los consumidores se repiten el cuidado y defensa de los animales, cuidado del medio ambiente y temas de salud.

La mayoría de los entrevistados consideran que queda un largo camino por recorrer para llegar a una cultura de veganismo en el Ecuador, específicamente en la ciudad de Quito, sin embargo, la comunidad está creciendo a gran velocidad. Esto pone muy feliz a Virginia, a quien le enorgullece ver como nacen cada vez más empresas, emprendimientos, proyectos no solo veganos sino responsables con el planeta. Ella considera que la comunidad que tiene un gran respeto y amor por todos los seres vivos está por fin dándose su lugar en el mundo y en el país.

Finalmente, entre las dificultades que han tenido que enfrentar dentro de la industria, está el alto costo de ciertos productos importados que son de gran demanda por veganos como lo es la levadura nutricional, frutos secos como la almendra y el cashew o ciertas especias.

En conclusión, los propietarios de todos los restaurantes entrevistados están contentos y consideran que este tipo de alimentos recién empiezan a estar en auge, es decir, queda para largo el crecimiento que seguirá teniendo. Cada vez más se populariza esta dieta por los tantos beneficios a la salud y sobre todo en un año tan difícil para todos, crece el motivo de conciencia, de empezar a tomar con seriedad el consumo desenfrenado de animales y de darle un respiro al planeta.

Desarrollo de menú

Menú vegano ecuatoriano

Ceviche de Palmito Ahumado con Palo Santo

Realizado por: Daniela Salas

Tipo: Entrada

Porciones: 3 pax

Ingredientes:

Palmito Ahumado:

280gr palmito fresco
5gr palo santo

Base de ceviche:

100gr limón sutil
50gr limón Meyer
50gr tomate
5gr sal
50gr naranja nacional

Falso caviar de cilantro:

4gr Agar agar
500ml Aceite vegetal
250gr extracto de cilantro

Confeti de ajíes:

150gr aji amarillo
150gr aji rojo

Hilos de plátano:

200gr plátano verde
200ml aceite vegetal
5gr sal

Preparación:

Palmito ahumado:

Cocinar el palmito en trozos de 2cm de grosor, con agua y sal por 20 minutos aproximadamente hasta que se ablanden. Una vez listos dejar enfriar y secar muy bien. Con ayuda de un corta pastas circular pequeño cortar los palmitos.

En una olla onda pequeña, colocar en un lado una base de papel aluminio como canasta. En el espacio restante colocar los medallones de palmito. Prender el palo santo hasta que salga humo y colocarlo en la canasta de papel aluminio. Tapar la olla muy bien para que el humo no tenga espacio de fuga. Dejarla tapada por 2-3 minutos.

Base de ceviche:

Exprimir los limones y la naranja.
Rallar el tomate y cernirlo para quedarnos solo con el jugo.
Mezclar todo y corregir sal.

Falso Caviar de cilantro:

Dejar el aceite enfriando por una noche.
En una olla colocar el extracto del cilantro y el agar agar, mezclando bien hasta que rompa a hervir. Apagar el fuego y dejar reposar hasta que llegue a 40°C.
Una vez llegada a la temperatura mencionada, colocar el extracto en una jeringa o biberón y dejar caer gotas hasta el fondo en el aceite frío. Dejarlas reposar por 5 minutos.
Colar el aceite y reservar las perlas en frío.

Confeti de ajíes:

Cortar y limpiar los ajíes de tal manera que se pueda sacar la pulpa y quede la cáscara lo más fina posible.

Cortar julianas muy finas y llevarlas al microondas, primero por 30 segundos. Transcurrido el tiempo sacarlas y separarlas y moverlas, luego 30 segundos más y repetir el proceso hasta que se hayan deshidratado.

Una vez listas cortarlas en brunoise fino.

Hilos de plátano:

Calentar el aceite en una olla pequeña.

Pelar el plátano y con ayuda de un acanalador sacar hilos y freírlos en el aceite caliente. Con cuidado y ayuda de una espumadera sacar los hilos y secar en un plato con papel absorbente. Terminar con un poco de sal.

Servir colocando un poco de la base, unos medallones de palmito, en el centro hilos de plátano con altura y a los costados un poco de caviar de cilantro. Finalizar esparciendo un poco de confeti de ají.

Tostada de quinoa y amaranto con hongos

Realizado por: Daniela Salas

Tipo: Entrada

Porciones: 3 pax

Ingredientes:

Tostada de quinoa y

amaranto:

200gr Quinoa roja
20gr chía hidratada
25gr Harina de amaranto
10gr Sal

Hongos salteados:

20gr Hongo seco
50gr Champiñón ostra fresco
5gr Ajo
5gr Sal ahumada
15ml aceite de aguacate

Pico de gallo con mango:

25gr tomate
25gr cebolla paiteña
20gr cilantro
30ml limón sutil
25gr mango maduro
10gr aji seco

Cre moso de aguacate:

100gr aguacate maduro
25ml limón sutil
Pizca de sal

20gr semillas de macambo

Preparación:

Tostada de quinoa y amaranto:

Cocinar la quinoa y una vez lista, agregar de a poco la harina y la chía, e ir amasando hasta que quede una textura homogénea.

Poner en un silpat y aplanar, con ayuda de un corta pastas mediano cortar en círculos.

Llevar al horno por 70° por 5-10 minutos, darle la vuelta y llevar por 5-8 minutos más hasta que quede tostado. Finalmente darle una fritura rápida.

Hongos salteados:

Poner a calentar agua en una olla pequeña con un poco de sal, una vez rompa a hervir colocar los hongos secos. Apagar el fuego y dejarlos hidratar por 10 min.

Picar el ajo en brunoise pequeño, y picar los hongos ostra. Retirar del agua los otros hongos y picarlos de igual forma.

En un sartén colocar el aceite, y saltear los hongos, agregar el ajo y la sal.

Pico de gallo con mango:

Picar el tomate, la cebolla y el mango en brunoise.

Picar el cilantro en chiffonade fino y mezclar todo junto con el limón, la sal y el ají.

Cre moso de aguacate:

Colocar en un procesador de alimentos el aguacate y limón; y procesar hasta conseguir una textura cremosa. Finalmente corregir sal.

Para servir, poner la tostada de base, en el centro colocar el salteado de hongos y alrededor el pico de gallo. Decorar con puntos de cremoso de aguacate.

Finalizar con unas semillas de macambo tostadas.

Tonga de JackFruit

Realizado por: Daniela Salas

Tipo: Plato Fuerte

Porciones: 3 pax

Ingredientes:

Estofado de Jackfruit:

280gr Jackfruit
200gr Tomate
120gr Pimiento verde
120gr Cebolla perla
60gr Cilantro
50ml Cerveza Pilsener
15gr Pasta de achiote
10gr Ajo
15gr sal
5gr Pimienta
30ml Aceite de oliva
1 Hoja de plátano

Salsa de maní:

400gr Pasta de maní
100 ml Agua
3gr Sal

Gel de ají montubio:

25gr Remolacha
10gr Zanahoria amarilla
20gr Ají ratón
10gr Cebolla Paiteña
50ml limón sutil
10ml Vinagre de Banano
10gr Xantana

Croqueta de arroz:

200gr Arroz blanco
20gr Cebolla perla
5gr Ajo
10gr Cilantro
5gr Sal
100gr Harina de plátano
50ml cerveza
Hoja de plátano
50 gr pankó

Preparación:

Estofado de Jackfruit:

Cortar el Jackfruit en tiras finas que asemejen a pollo mechado y reservar.
Licuar el tomate con una parte del pimiento, cebolla y ajo; y el cilantro.
Por otro lado, picar en brunoise el sobrante de pimiento, cebolla y ajo y hacer un refrito con un poco de aceite de oliva. A este refrito le agregamos el Jackfruit y la pasta de achiote y usamos la mezcla de tomate de a poco.
Añadir la cerveza y dejar que se evapore el alcohol.
Pasar la hoja de plátano por la hornilla para suavizarla y colocarla por encima del estofado, tapar y dejar cocinar a fuego bajo.
Finalmente corregir sal y pimienta.

Salsa de maní:

En un sartén diluir la pasta de maní con agua agregándola de a poco hasta conseguir la textura de salsa deseada y corregir sal y pimienta.

Gel de ají montubio:

Hacer el encurtido de ají con anticipación (al menos 1 día antes), con ayuda de una laminadora cortar finamente la remolacha. Por otro lado, picar en brunoise la zanahoria, el ají y la cebolla.
Mezclar todo con el vinagre el limón y la sal y dejar curtiendo.
Cuando ya esté curtido, procesar todo y cernir para quedarnos solo con un líquido de color morado, agregar la Xantana y licuar hasta conseguir la textura de gel.

Croqueta de arroz:

Cocinar el arroz normalmente, antes de que esté listo colocar por encima la hoja de plátano suavizada previamente, tapar y dejar que termine la cocción.
Mientras tanto, realizar un refrito con la cebolla, el ajo y sal.
Una vez listo el arroz mezclarlo con el refrito y cilantro picado finamente.
Escararlo en un recipiente cuadrado no tan hondo y congelar.
Con ayuda de un cuchillo o cortapastas cuadrado, hacer cuadrados el arroz.
Mezclar la harina de plátano con la cerveza hasta formar una mezcla homogénea, y pasar por ahí las croquetas para apanarlas. Luego pasarlas por pankó y maní molido. Congelar para hornearlas después.

15 gr maní molido

Papel de maduro:

200gr Plátano maduro

10gr sal

2gr pimienta

100ml Aceite vegetal

Papel de maduro:

Hornear el maduro con cáscara por 5-10 minutos (hasta que esté blando).

Una vez listo, pelarlo y hacerlo un puré muy fino. Agregar sal y pimienta.

En un silpat, esparcir muy bien el puré hasta quedar con una capa fina.

Cubrirlo con otro silpat o papel y llevar al horno por 10 minutos aproximadamente a 70°C.

Una vez listo, retirarlo del silpat y freír los pedazos que se vayan sacando sin pasar los 140° el aceite. Finalmente secarlos en un papel absorbente.

Para presentar, colocar de base una tira, de unos 4cm de ancho, de hoja de plátano pasada primero por la hornilla para ablandar. Poner de base una croqueta de arroz y encima con cuidado un poco del estofado de Jackfruit.

Decorar a los lados con sala de maní y puntos de gel de ají; y finalmente terminar con papel de maduro para dar altura.

Panna cotta de cúrcuma y COCO.

Realizado por: Daniela Salas

Tipo: Postre

Porciones: 3 pax

Ingredientes:

Panna cotta vegana:

1lt Leche de coco
150gr Azúcar de coco
25gr Cúrcuma fresca
5gr lota
10gr Vaina de vainilla

Tierra de remolacha:

200gr Remolacha
200gr Harina de trigo
100gr Azúcar micro
200gr Harina de almendra
100gr Aceite de coco
5gr Sal

Coulis de mortiño y mora:

150gr Mortiño
150gr Mora
180gr Azúcar de coco
15ml Zumo de limón

Kiwi infusionado:

100gr Kiwi
150ml Espíritu del Ecuador

Preparación:

Panna cotta vegana:

Colocar en una olla la leche de coco y la lota, mezclar bien hasta diluir y pasar a fuego medio.
Agregar la vaina de vainilla cortada y sacada las semillas dentro de la leche, añadir el azúcar y la cúrcuma. Revolver constantemente para evitar que se queden partes pegadas en las paredes de la olla. Una vez rompa a hervir mezclar por 2 minutos y retirar del fuego. Colocar en los moldes y enfriar.

Tierra de remolacha:

Procesar todos los ingredientes y pasar al horno en un silpat tratando de esparcir la mezcla bien.
Hornear por 8 minutos a 170°C. Procesar nuevamente si se quiere una textura más fina.

Coulis de mortiño y mora:

Cortar las moras a la mitad, y colocar en una olla pequeña junto con el mortiño, el azúcar y un poco de agua.
Añadir el zumo de limón y esperar a que la fruta suelte su líquido. Procesar y cernir para quedarnos con el coulis liso.

Kiwi infusionado:

Sellar en una funda al vacío el kiwi cortado en rodajas junto con el licor y dejar infusionando por 24 horas.
Para servir colocar de base un poco de la tierra. Luego la panna cotta y puntos de coulis a los lados para decorar y el kiwi cortado más pequeño.

Conclusiones

Una vez finalizado el presente trabajo de investigación, quedo con grandes conocimientos en cuanto al veganismo. Puedo concluir que a diferencia de lo que muchos piensan, no es una simple dieta carente de nutrientes esenciales, va más allá sobrepasando la idea que solo determina una manera de comer, es también un estilo de vida que elimina cualquier producto que haya causado la muerte de un animal. Entonces, considero que la comida vegana viene desde una necesidad que parte de la ética moral que mantiene una postura de no violencia hacia otros seres vivos

En el Ecuador aún no existen cifras que determinen el porcentaje de la población que sea vegana, ya que aún falta camino por recorrer hasta consolidar una cultura de veganismo. Es un tanto preocupante que las cifras de sobrepeso en el país crezcan cada año, causa aún más preocupación de que estas cifras también se vean reflejadas en niños donde además la mal nutrición es algo común. Considero que la globalización ha llevado a un consumismo un tanto errado que deja en el olvido alimentos ancestrales y ricos en nutrientes que además están disponibles siempre en el país, en este caso recomiendo volver a las costumbres de nuestros ancestros y validar las riquezas que nos proporciona la Tierra, priorizar preparaciones más naturales y sencillas y cargadas de vegetales, cereales completos y frutas. Trabajar de la mano del gobierno para brindar una mejor educación nutricional de la mano de un mejor acceso a productos orgánicos.

Finalmente, es un tema de agrado el ver como la industria de la restauración en el Ecuador tiene apertura hacia nuevas tendencias como lo es la comida vegana, y que a su vez la población exige ya ofertas de este tipo, principalmente en personas jóvenes quienes buscan generar un cambio positivo basado en una conciencia sobre el bienestar común con el lugar donde vivimos, el Planeta. Por ello mi recomendación va hacia nuevos cocineros, que apuesten por este tipo de propuestas y las destaquen con técnicas innovadoras e interesantes que capten la atención de más personas. Además que incluyan productos ecuatorianos que no siempre son muy conocidos pero

que sean cargados de nutrientes, que les den lugar en el mercado y ayuden a combatir problemas que atacan a la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andreu, M. J. (s.f.). *Open Access*. Obtenido de Nutrición y Salud en la dieta Vegana: <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/58407/3/fandreuTFM211216.pdf>
- Arias, G. (2019). *ALTERNATIVAS CULTURALES Y SU MERCANTILIZACIÓN. ESTUDIO SOBRE EL VEGANISMO EN QUITO*. Trabajo de titulación, PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR, Facultad de Ciencias Humanas, Quito.
- Cebrián, J. (2017). Moringa, el árbol milagro. *Web consultas, Revista de salud y bienestar*.
- Celi, M. (31 de Agosto de 2020). La obesidad, la otra pandemia del Siglo XXI. *El Telégrafo*.
- Clínica Baviera. (29 de Enero de 2020). *Clínica Baviera*. Obtenido de Beneficios y propiedades del amaranto que debes conocer: <https://www.clinicabaviera.com/blog/propiedades-del-amaranto-que-debes-conocer/>
- CNN en Español. (8 de Julio de 2015). *CNN*. Obtenido de Por qué una dieta «occidental» podría ser perjudicial para ti: <https://cnnespanol.cnn.com/2015/07/08/por-que-una-dieta-occidental-podria-ser-perjudicial-para-ti/>
- Cuerpo Mente. (s.f.). *Cuerpo Mente*. Obtenido de Quinoa: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/quinoa>
- Darwin, C. (1871). *El origen del hombre*.
- Davis, J. (Septiembre de 2016). *VegFest Argentina*. Obtenido de Los orígenes de los veganos: 1944-46: <http://vegfestargentina.org/2016/los-origenes-de-los-veganos.pdf>
- El Herald. (14 de Julio de 2020). Rescate de la alimentación ancestral. *EL Herald*.
- El Telégrafo. (29 de Abril de 2021). Ecuador retoma a la alimentación tradicional. *El Telégrafo*.
- Farmacia Bio. (s.f.). *Farmacia Bio*. Obtenido de Maca: <https://www.farmacia.bio/maca/>
- Fierro, J. F. (18 de Diciembre de 2017). *Repositorio USFQ*. Obtenido de Soluciones integrales para fomentar el veganismo en el Ecuador: Las Recetas del Yogui: <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/6985/1/136148.pdf>
- Fundaciones Best. (s.f.). *Fundaciones Best*. Obtenido de La chia y sus beneficios: <https://fundacionbest.org.mx/notas/la-chia-y-sus-beneficios>
- García, F. (13 de Enero de 2021). *Mejor con salud*. Obtenido de 6 beneficios del plátano verde que probablemente desconocías: <https://mejorconsalud.as.com/6-beneficios-del-platano-verde-probablemente-desconocias/>
- Health Keeper. (s.f.). *Health Keeper*. Obtenido de Grasas saturadas e insaturadas. ¿Qué son?: <https://www.axahealthkeeper.com/blog/grasas-saturadas-e-insaturadas-que-son/>
- Institute, T. H. (s.f.). Obtenido de Nutrición: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/nutricion/>
- Ivorra, M. J. (2016). *Nutrición y Salud en la dieta Vegana*. Universidad Oberta de Catalunya.
- La Cuisine de Samu. (s.f.). *La Cuisine de Samu*. Obtenido de 11 superalimentos para una dieta saludable: <https://www.sambalet.com/11-superalimentos-para-una-dieta-saludable/>
- La Vanguardia. (2021). Aguacate: todos sus beneficios y cómo elegirlo en su punto óptimo. *La Vanguardia*.
- Livingston, M. (26 de Junio de 2020). *CNET Health and Wellness*. Obtenido de Everything you need to know about a vegan diet, explained: <https://www.cnet.com/health/what-is-a-vegan-diet-how-to-get-started/>
- Machado, J. (2019). Solo el 50% de las familias ecuatorianas come una dieta nutritiva. *Primicias*.
- Marengo, K. (27 de Abril de 2020). What to know about vegan diets. *Medical News Today*.

- Mayo Clinic. (20 de Agosto de 2020). *Mayo Clinic*. Obtenido de Dieta vegetariana: cómo obtener la mejor nutrición: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (26 de Octubre de 2013). *Ministerio de Cultura y Patrimonio*. Obtenido de Patrimonio Alimentario: <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (s.f.). *Salud.gob.ec*. Obtenido de Alimentación saludable- Canasta institucional: <https://www.salud.gob.ec/alimentacion-saludable/>
- Ministerio de Salud Pública. (s.f.). *Salud.gob.ec*. Obtenido de Restaurantes con Reconocimiento: <https://www.salud.gob.ec/restaurantes-con-reconocimiento/>
- Montenegro, V. (2019). *The Green Society: diseño estratégico para implementar opciones veganas/vegetarianas en restaurantes*. Quito: Repositorio USFQ.
- Morquecho, J., & Quezada, P. (Enero de 2017). La alimentación ancestral amazónica y su impacto en el enfoque empresarial de la provincia de Morona Santiago. *Revista Killkana Sociales*, 1(1).
- Nutrimed. (s.f.). *Nutrimed*. Obtenido de Los beneficios del cacao para la salud: <http://www.nutrimed.com/los-beneficios-del-cacao-la-salud/>
- Olsen, N. (2019). What are superfoods and why should you eat them? *Medical News Today*.
- Ortega, G., & Suárez, D. (2015). *Análisis del perfil de los consumidores de comida vegetariana en la ciudad de Guayaquil. Estudio del caso estrato B*. Guayaquil: Universidad Católica Santiago de Guayaquil.
- Proveg international. (2018). *Proveg International*. Obtenido de The vegan food plate: A simple guide to healthy vegan nutrition: <https://proveg.com/plant-based-food-and-lifestyle/the-vegan-food-plate-a-simple-guide-to-healthy-vegan-nutrition/>
- Torres, M. (2016). Superalimentos de siempre, tendencia de hoy. *Bioeco Actual*, 2.
- Ucha, F. (Agosto de 2012). *Definición ABC*. Obtenido de Definición de Comida: <https://www.definicionabc.com/general/comida.php>
- US Department of Health and Human Services. (7 de Diciembre de 2018). *National Institutes of Health*. Obtenido de Strengthening Knowledge and Understanding of Dietary Supplements: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-DatosEnEspañol/>
- Valarezo, M. (2016). *MANUAL SOBRE LAS PROPIEDADES Y EL USO DE ALIMENTOS ANDINOS DE ORIGEN VEGETAL EN EL DESARROLLO DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA*. Trabajo de Titulación, Universidad de Las Américas, Escuela de Gastronomía, Quito.
- Vaquero, M. p. (2019). *¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas?* Madrid: Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición.
- Wikipedia. (s.f.). *Superalimento*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Superalimento>

ANEXO A: Lista de jueces

- Mario Jiménez
- Michael Koziol
- Sebastián Navas
- Esteban Tapia

ANEXO B: Ceviche de palmito

ANEXO C: Tostada de quinoa y amaranto con hongos

ANEXO D: Tonga de jackfruit

ANEXO E: Pannacotta de cúrcuma y coco