



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

FACULTAD DE EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y HUMANIDADES

Carrera:

Tecnología Superior en Gastronomía.

Título:

Rescate de preparaciones populares urbanas de Quito en un menú gastronómico

Autora:

Leonela Anahí Cornejo Rodríguez

Tutor:

Lic. Diego Javier Delgado, Mg.

Manta, 2026

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado “ **Rescate de preparaciones populares urbanas de Quito en un menú gastronómico**”, ha sido realizado y concluido por la estudiante Cornejo Rodríguez Leonela Anahí, la misma que ha sido controlada y supervisada por los miembros del tribunal.

El trabajo de fin de carrera reúne todos los requisitos pertinentes en lo referente a la investigación y diseño que ha sido continuamente revisada por este tribunal en las reuniones llevadas a cabo.

Para dar testimonio y autenticidad

Firmamos:



Ing. Angela Evelina Farfán Tigre

SUPLENTE



Lic. Caballero Mero Daniel Rafael. Mg

MIEMBRO TRIBUNAL

DE TITULACIÓN



Ing. Anchundia Pazmiño Juliana Carolina

MIEMBRO TRIBUNAL

DE TITULACIÓN



Lic. Delgado Delgado Diego Javier. Mg

DOCENTE TUTOR

DE TITULACIÓN



Cornejo Rodriguez Leonela Anahí

ESTUDIANTE

DECLARACIÓN EXPRESA DE AUTORÍA

Yo, Leonela Anahí Cornejo Rodríguez, portador de la cédula de ciudadanía N° 1314402130, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación denominado " **Rescate de preparaciones populares urbanas de Quito en un menú gastronómico**" es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Declaro que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo son de mi absoluta responsabilidad. Asimismo, me responsabilizo de las opiniones y criterios emitidos en este documento, los cuales no representan necesariamente la opinión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Certifico que todo el contenido es original y que he citado debidamente todas las fuentes utilizadas, respetando los derechos de autor y aplicando las normas APA séptima edición. En caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero referente a los derechos de autor del presente trabajo, asumo toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad



Leonela Anahí Cornejo Rodríguez

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CORNEJO RODRÍGUEZ LEONELA ANAHÍ, portador de la C. I. # 1314402130 en calidad de autoría y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación "Rescate de preparaciones populares urbanas de Quito en un menú gastronómico", de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad, e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva, para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo, autorizo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Manta, 25 febrero de 2026



Leonela Anahí Cornejo Rodríguez

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-05-IT-001-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS TÉCNICAS Y TECNOLÓGICAS	VERSIÓN: 3
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor de la Unidad Académica Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Titulación bajo la autoría de la estudiante Cornejo Rodríguez Leonela Anahí legalmente matriculada en la carrera de gastronomía, período académico 2025 (2), cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Creación de un prototipo de snack saludable para mercados emergentes".

El presente trabajo de titulación ha sido desarrollado en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 09 de febrero de 2026.

Lo certifico,



Lic. Diego Javier Delgado Delgado, Mg.
Docente Tutor

Nota 1: Este documento debe ser realizado únicamente por el/la docente tutor/a y será receptado sin enmendaduras y con firma electrónica y/o manuscrita.

Nota 2: Este es un formato que se llenará por cada estudiante (de forma individual) y será otorgado toda vez que la asignatura de titulación esté aprobada por el estudiante.

DEDICATORIA

A mi mamá y a mis abuelitos, porque, aunque la distancia me llevó lejos de casa, nunca estuve sola. Este logro también es suyo: por su amor incondicional, por cada palabra de aliento, por las llamadas que me devolvieron la calma y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Estar lejos de ustedes me enseñó a ser fuerte, pero ustedes me enseñaron a no rendirme. Gracias por ser mi hogar aun a kilómetros de distancia, por su paciencia, su apoyo constante y su confianza infinita.

Esta tesis es el reflejo de todo lo que sembraron en mí. A mi tía Raquel, gracias por brindarme un espacio lleno de amor donde pude continuar mis estudios. Su generosidad y cariño hicieron más llevadero estar lejos de casa.

A mi tía Tania, gracias por su apoyo y su compañía. A ambas, gracias por siempre estar presentes, por impulsarme y por creer en mí; este logro también les pertenece.

Con todo mi amor y gratitud.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a todos los docentes que formaron parte de mi proceso académico, quienes, a lo largo de mi formación universitaria, compartieron sus conocimientos, experiencia y vocación, contribuyendo de manera significativa a mi crecimiento profesional y personal.

De manera especial, agradezco al magister Diego Delgado, tutor de esta tesis, por su guía constante, paciencia, apoyo y valiosos aportes durante el desarrollo de este trabajo. Su orientación y apoyo fueron clave para consolidar las ideas y alcanzar los objetivos de este trabajo.

Finalmente, agradezco a la institución por ofrecer el espacio académico necesario para realizar este proyecto, que representa un paso importante en mi formación como profesional.

RESUMEN

El presente trabajo de titulación tiene como objetivo el diseño de un menú gastronómico basado en el rescate de preparaciones populares urbanas de la ciudad de Quito, mediante su reinterpretación a través de técnicas contemporáneas de la cocina de autor, con el fin de revalorizar la gastronomía urbana como expresión de identidad cultural y patrimonio culinario. La propuesta se estructura en un menú de tres tiempos conformado por un plato principal inspirado en la tripa mishqui, un postre basado en los pristiños y una bebida reinterpretada a partir de la colada morada, manteniendo los sabores y significados tradicionales mediante un enfoque técnico y creativo.

Además, se trata la seguridad alimentaria, la valoración nutricional y el análisis de rentabilidad. Se muestra la viabilidad del menú y se demuestra que se puede innovar gastronómicamente sin perder la esencia cultural de las preparaciones urbanas quiteñas.

Palabras clave: Gastronomía quiteña, comida urbana, cocina de autor, patrimonio cultural, menú gastronómico.

ABSTRACT

The objective of this thesis is to design a gastronomic menu based on the revival of popular urban dishes from the city of Quito, reinterpreting them through contemporary signature cuisine techniques, with the aim of revaluing urban gastronomy as an expression of cultural identity and culinary heritage. The proposal is structured around a three-course menu consisting of a main dish inspired by tripa mishqui, a dessert based on pristiños, and a drink reinterpreted from colada morada, maintaining traditional flavors and meanings through a technical and creative approach. In addition, aspects related to food safety, nutritional assessment, and profitability analysis are addressed, demonstrating the viability of the menu and showing that it is possible to innovate gastronomically without losing the cultural essence of Quito's urban cuisine.

Keywords: Quito cuisine, urban food, signature cuisine, cultural heritage, gastronomic menu.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	¡Error! Marcador no definido.
DECLARACIÓN EXPRESA DE AUTORÍA	II
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTOS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
ÍNDICE	X
1. INTRODUCCIÓN	12
2. OBJETIVOS	13
2.1. Objetivo general	13
2.2. Objetivos específicos	13
3. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ	14
3.1 Antecedentes breves	14
3.2 Descripción del concepto gastronómico general	14
3.3 Justificación creativa y técnica del menú	15
3.4 Coherencia entre los tres tiempos	16
4. DESCRIPCIÓN DE PREPARACIONES	16
4.1. Plato principal	16
4.2 Postre	19
4.3 Bebida	21
5. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA	24
5.1 Principios de higiene y manipulación durante la preparación	24
5.2 Recomendaciones para garantizar inocuidad en cada fase	24
5.2.1 Mise en place	24
5.2.2 Cocción	25
5.2.3 Servicio	26
6. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ	27
6.1 Costo de producción del menú	27
6.2 Precio de venta	¡Error! Marcador no definido.
7. CONCLUSIONES	30
7.1 Valoración del proceso creativo y técnico	¡Error! Marcador no definido.
7.2 Reflexión sobre aprendizajes alcanzados	¡Error! Marcador no definido.
7.3 Posibles mejoras o variantes futuras	¡Error! Marcador no definido.
8. BIBLIOGRAFÍA	31

Índice de tablas

Tabla 1.....	16
Tabla 2.....	18
Tabla 3.....	19
Tabla 4.....	21
Tabla 5.....	21
Tabla 6.....	23
Tabla 7.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 8.....	¡Error! Marcador no definido.

1. INTRODUCCIÓN

La gastronomía quiteña constituye un patrimonio cultural vivo, caracterizado por una riqueza de sabores y saberes ancestrales que han sido transmitidos de generación en generación. Quito, en su condición de capital del Ecuador, se configura como un espacio de convergencia entre tradiciones indígenas, mestizas y afrodescendientes, lo que se refleja en una diversidad culinaria única. Los mercados tradicionales, las calles del centro histórico y los barrios periféricos se convierten en escenarios donde la comida expresa identidad, memoria colectiva y pertenencia cultural (Salazar Duque et al., 2017).

La presente investigación tiene como objetivo la revalorización de las prácticas culinarias tradicionales de preparaciones urbanas de la ciudad de Quito, que también son conocidas vulgarmente como “comida callejera”, con la finalidad de darle un contexto significativo y adaptarlas a un formato gastronómico novedoso mediante la aplicación de técnicas propias de la alta cocina, Según Marín Parra (2021). Esta perspectiva pretende: “Hacer hincapié no solo en el valor cultural e histórico de estas preparaciones, sino también en su potencial culinario cuando son reinterpretadas en de forma contemporánea a través de parámetros propios de criterio, técnica, estética y del repertorio sensorial.”

El presente informe detalla el diseño y el análisis de un menú gastronómico cuyas preparaciones se basan en algunas de las elaboraciones urbanas más características de la ciudad de Quito, tales como la tripa mishqui, los pristiños y la tan representativa colada morada. Estas preparaciones son reinterpretadas mediante técnicas modernas de cocción, condimentación y presentación, pero manteniendo tanto como sea posible su esencia culinaria, para adecuarlas a un estilo alineado a los estándares del autor. Es así que se propone una experiencia culinaria que no solo rinde tributo a la tradición quiteña, sino que además permite al comensal viajar, de manera simbólica, por las calles de la ciudad.

El uso práctico de los ingredientes seleccionados para este menú juega un papel importante, ya que contribuye eficazmente al equilibrio de sabores, desarrolla excelentes texturas y al valor nutricional de cada plato con Ingredientes especialmente seleccionados, típicos de Quito y la zona andina, como el maíz, la panela, las hierbas dulces y especias tradicionales y las opciones de carne local, se utilizan funcionalmente para realzar los perfiles sensoriales originales, permitir una mayor armonía entre el dulzor, la acidez y la salinidad y mantener las propiedades nutricionales esenciales de cada ingrediente. Además, la elección

apropiada de estos ingredientes “Contribuye al empoderamiento de la cocina local, aumentando la popularidad y, a su vez, el uso de productos tradicionales que se convierten en los tótems de la cocina quiteña.” (Benavides Vinueza et al., 2024).

La importancia práctica de este trabajo se encuentra en su contribución a la preservación y valorización de las costumbres culinarias ancestrales. Esto ayuda a evitar su pérdida ante la homogeneización gastronómica. Al mismo tiempo, el diseño del menú muestra que se puede innovar sin separarse de la tradición. Se logran preparaciones equilibradas, nutritivas y culturalmente significativas (Guerrón, 2024).

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo general

Diseñar un menú gastronómico basado en la reinterpretación de preparaciones populares urbanas de la ciudad de Quito, mediante la aplicación de técnicas contemporáneas de la cocina de autor.

1.2.2 Objetivos específicos

- Reinterpretar diferentes preparaciones urbanas tradicionales de la ciudad de Quito y realizar un menú ejecutivo de tres tiempos, plato principal, postre y bebida
- Identificar las preparaciones urbanas más representativas de la ciudad de Quito, así como su origen, valor cultural y relevancia para la gastronomía nacional.
- Aplicar técnicas culinarias modernas y criterios de la cocina gourmet asegurando que los tres tiempos diferentes del menú sean consistentes en la percepción sensorial, estética y conceptual.

2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ

2.1 Antecedentes breves

La gastronomía urbana de la ciudad de Quito ha constituido, a lo largo de su historia, una manifestación fundamental de expresión cultural y social, estrechamente relacionada con los mercados tradicionales, plazas públicas, calles y barrios populares. Estos espacios han funcionado como escenarios de preservación del patrimonio alimentario local, donde diversas preparaciones culinarias se han transmitido de generación en generación, como resultado del proceso de mestizaje entre saberes ancestrales indígenas, influencias coloniales y aportes de la cultura afrodescendiente (Barrera, 2021).

El valor de preparaciones emblemáticas como la tripa mishqui, los pristiños y la colada morada va más allá de su función nutricional. Se consolidan como símbolos de identidad, memoria colectiva y continuidad histórica. Estas elaboraciones son parte de prácticas culinarias profundamente arraigadas en la vida cotidiana de la población quiteña. Además, están estrechamente relacionadas con festividades religiosas, celebraciones familiares y rituales sociales que refuerzan el sentido de pertenencia cultural y comunitaria.(Basantes Espinosa, 2020).

No obstante, los procesos de modernización y la creciente influencia de la globalización gastronómica han generado una progresiva subvaloración de estas expresiones culinarias, restringiéndolas en muchos casos al ámbito informal. Esta situación representa un riesgo para su preservación y reconocimiento dentro del panorama gastronómico contemporáneo. Ante este escenario, se hace imprescindible impulsar estrategias de rescate y revalorización de la gastronomía urbana quiteña mediante propuestas innovadoras que permitan su inserción en nuevos contextos gastronómicos, manteniendo intacta su esencia tradicional y su significado cultural (Caicedo Bastidas, 2020) .

2.2 Descripción del concepto gastronómico general

El concepto gastronómico que sustenta el presente menú se basa en la reinterpretación contemporánea de preparaciones emblemáticas de la gastronomía urbana de la ciudad de Quito, abordadas desde la perspectiva de la cocina de autor. Este enfoque culinario se distingue por priorizar la creatividad individual del cocinero, la expresión de una identidad gastronómica propia y la incorporación de técnicas modernas, sin desvirtuar el valor cultural, histórico y sensorial de las recetas tradicionales ni el origen de sus ingredientes.

El menú de tres tiempos propuesto se divide en una entrada, un plato principal y un postre. Cada preparación que lo compone toma como punto de partida una receta urbana tradicional de la cocina quiteña. El plato fuerte está elaborado a partir de los sabores del mishqui, llevados a la modernidad con métodos de cocción y montaje; el postre se encuentra con los pristiños, en el que se muestra como una melodía dulce en un mar impredecible; la bebida está inspirada en la colada morada, en la que descansa como un recordatorio de la subjetividad del frío en el ande, dichos sabores son característicos con aromas distintivos y con aspectos simbólicos que hacen parte del patrimonio culinario de Quito, integrándolos con procesos técnicos contemporáneos que elevan la experiencia gastronómica.

Al tratarse de una propuesta gastronómica, implica un recorrido por la ciudad y sus festividades, mercados y calles típicas en donde se adquieren y consumen las comidas tradicionales, en definitiva, una forma distinta de comerlas, demostrando que más allá de la mera alimentación es una expresión que ya legitima de la identidad nacional y memoria colectiva. Por otro lado, el concepto gastronómico está orientado para brindarle al comensal una experiencia sensorial que lo vincule con la ciudad, desde las calles y mercados populares hasta las festividades tradicionales, en definitiva, trasladar todas estas referencias culinarias y cotidianas a un espacio gastronómico más trabajado.

El público objetivo del menú está constituido por turistas nacionales e internacionales con interés en la gastronomía ecuatoriana, estudiantes y profesionales de la cocina, y comensales preocupados en propuestas novedosas y experiencias gastronómicas caracterizadas por la tradición, identidad y creatividad. De esta forma, el menú se convierte en una propuesta culturalmente significativa que aporta a la preservación y la resignificación de la gastronomía urbana quiteña expresada en contextos gastronómicos contemporáneos.

2.3 Justificación creativa y técnica del menú

Desde una perspectiva creativa, el diseño del menú surge como una respuesta a la necesidad de no olvidar y valorizar la gastronomía urbana de la ciudad de Quito, evidenciando que estas preparaciones tradicionales poseen un gran potencial culinario cuando son abordadas mediante técnicas apropiadas y una propuesta conceptual bien estructurada.

En el plano técnico, la propuesta gastronómica integra procesos culinarios orientados a elevar la calidad y el nivel de las preparaciones. Entre ellos se incluyen el control preciso de los tiempos y temperaturas de cocción, el manejo adecuado de las materias primas y la aplicación de técnicas como la clarificación, el confitado, la fritura controlada y la elaboración

de espumas ligeras. Estas técnicas no solo aportan un componente innovador al menú, sino que también optimizan las características sensoriales de los platos, mejorando su textura, intensidad de sabor y presentación final, y garantizando una experiencia gastronómica más refinada.

Por último, en el plano técnico, la propuesta gastronómica incorpora procesos culinarios avanzados con el fin de mejorar la calidad y el estándar general de las preparaciones. En este sentido, se desenvuelven: el control cuidadoso de los tiempos y temperaturas de cocción, un correcto manejo de la materia prima con la que se trabaja y el empleo de técnicas disímiles como la clarificación, el confitado, la fritura de precisión y la elaboración de espumas “light”. Estas técnicas no solo añaden un factor de innovación al menú propuesto, sino que mejoran en su totalidad las propiedades sensoriales de cada preparación, en términos de textura, sabor e imagen final, ofreciendo al comensal una experiencia gastronómica mucho más refinada.

2.4 Coherencia entre los tres tiempos

En síntesis, la coherencia del menú se basa en una propuesta gastronómica completa en la que el plato principal, el postre y la bebida se conectan de forma armoniosa a un mismo eje conceptual y cultural: la reivindicación de la cultura gastronómica urbana de Quito bajo una mirada contemporánea. Asimismo, cada tiempo ha sido pensado en clave estratégica, con una progresión equilibrada de sabores, texturas y sensaciones, que permita desarrollarse en una experiencia de degustación continua, fluida y sensorialmente coherente.

3. DESCRIPCIÓN DE PREPARACIONES

3.1. Plato principal

Nombre del plato

Tripa Mishqui Gourmet

Ingredientes principales y secundarios

Tabla 1

Ingredientes principales y secundarios

Tipo	Ingrediente	Procedencia
Principal	Tripa de res	Ecuador
Principal	Papa chaucha	Ecuador
Principal	Mote	Ecuador
Secundario	Ajo	Ecuador
Secundario	Comino	Ecuador
Secundario	Achiote	Ecuador
Secundario	Cebolla blanca	Ecuador

Secundario	Culantro	Ecuador
Secundario	Ají de pepa	Ecuador
Secundario	Limón	Ecuador

Nota: Fuente elaboración propia

Justificación de la receta

La elección de la tripa mishqui como plato principal se basa en su relevancia como uno de los símbolos más representativos de la gastronomía urbana de Quito, tradicionalmente vinculada a mercados y espacios populares. Su reinterpretación desde la cocina de autor busca revalorizar la comida urbana, elevando su calidad técnica y estética sin perder su esencia cultural. El uso de ingredientes tradicionales como la papa chaucha, el mote y el ají de pepa refuerza el vínculo con la cocina andina, mientras que la aplicación de técnicas contemporáneas mejora la experiencia sensorial del comensal. Asimismo, esta propuesta contribuye a la preservación del patrimonio alimentario quiteño y promueve una nueva valoración de las preparaciones populares en contextos gastronómicos formales.

Técnicas de preparación empleadas

Para la elaboración del plato principal Tripa Mishqui Gourmet se integran técnicas tradicionales propias de la gastronomía urbana quiteña con procedimientos contemporáneos de la cocina de autor, garantizando el respeto por la preparación original y, al mismo tiempo, una mejora en su calidad sensorial, técnica y estética.

El proceso comienza con la limpieza y desinfección de las tripas de res. Se lavan bien con agua potable corriente. Luego, se frotran con sal gruesa y jugo de limón. Esto ayuda a eliminar impurezas, reducir olores y garantizar condiciones de seguridad. Después, las tripas se enjuagan y se cortan en porciones medianas y uniformes, de aproximadamente 5 a 7 cm de longitud.

Esto permite una cocción uniforme y una buena presentación en el plato. Una vez porcionadas, las tripas se cocinan lentamente por confitado. Esta técnica mantiene el producto parcialmente sumergido en grasa o líquido aromatizado a temperaturas controladas entre 85 y 90 °C, durante aproximadamente 2 a 3 horas. El objetivo es lograr una textura suave y tierna sin pérdida de jugosidad. Durante esta etapa, se añaden aromáticos tradicionales como ajo, comino y achiote. Estos ingredientes aportan profundidad de sabor y refuerzan el perfil sensorial de la preparación original.

Finalizada la cocción lenta, las tripas son escurridas y llevadas a una parrilla caliente a una temperatura aproximada de 180 a 200 °C, donde se doran durante 3 a 5 minutos por cada lado, con el fin de obtener un acabado crocante en el exterior y un sabor ahumado distintivo, conservando al mismo tiempo la suavidad interna lograda en la cocción previa.

Como guarnición, la papa chaucha se lava, se pela y se corta en rodajas o cubos medianos. Se cocina inicialmente en agua con sal a 100 °C hasta que esté tierna. Después, se saltea en una sartén a 160 °C con una pequeña cantidad de grasa y hierbas, logrando una superficie dorada. El mote se cocina de manera tradicional en agua hirviendo hasta que quede suave, manteniendo su forma y textura.

Finalmente, se elabora una espuma ligera de ají de pepa al cocinar el ají y sus hierbas, luego se licúa y filtra. La mezcla se emulsiona y airea, creando una espuma ligera que aporta un picante equilibrado y un contraste moderno al plato.

El proceso termina con un emplatado contemporáneo, donde la tripa dorada se coloca como elemento central, acompañada de la papa chaucha, el mote y la espuma de ají de pepa. Así se logra una preparación que combina técnica, tradición y creatividad, elevando una elaboración urbana emblemática a un contexto gastronómico especial. Valoración nutricional y porcionamiento.

Valoración nutricional y porcionamiento.

Tabla 2

Valoración nutricional

Ingrediente	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Grasas totales (g)
Tripa de res	90	14.0	0.0	4.0
Papa chaucha	86	2.0	20.0	0.1
Mote	120	3.5	27.0	1.0
Ajo	149	6.4	33.0	0.5
Comino	375	18.0	44.0	22.0
Achiote	108	4.0	20.0	1.0
Cebolla blanca	40	1.1	9.3	0.1

Culantro	23	2.1	3.7	0.5
Ají de pepa	40	2.0	9.0	0.4
Limón	29	1.1	9.3	0.3

Nota: Fuente elaboración propia

Cristalería, servicio, justificación estética, boceto/imagen de referencia

El plato Tripa Mishqui Gourmet se sirve en vajilla de cerámica de tonalidades neutras, lo que permite destacar el color y la textura del ingrediente principal. Se presenta en caliente, preservando la crocancia de la tripa y la adecuada temperatura de los acompañamientos. El emplatado sigue una línea minimalista y contemporánea, con la tripa dispuesta como elemento central, acompañada de papa chaucha, mote y una espuma ligera de ají de pepa. Esta propuesta visual reinterpreta una preparación urbana tradicional, otorgándole un carácter elegante y acorde con los principios de la cocina de autor.

4.2 Postre

Nombre del postre

Pristiños de autor con miel de panela especiada

Ingredientes principales y secundarios

Tabla 3

Ingredientes principales y secundarios

Tipo de ingrediente	Ingrediente	Procedencia
Principal	Harina de trigo	Ecuador
Principal	Huevo	Ecuador
Principal	Manteca vegetal	Ecuador
Principal	Miel de panela	Ecuador
Secundario	Anís	Ecuador
Secundario	Naranja	Ecuador
Secundario	Sal	Ecuador

Nota: Fuente elaboración propia

Justificación de la receta

La elección de los pristiños responde a su valor simbólico dentro de la gastronomía quiteña, especialmente en festividades tradicionales. Su reinterpretación permite conservar su identidad cultural mientras se eleva su presentación y técnica. Esta receta busca revalorizar un

postre popular, integrándolo a un menú contemporáneo sin perder su esencia tradicional.

Técnicas de preparación empleadas

La elaboración del producto comienza con la preparación de la masa; para ello, la harina de trigo será tamizada, con la finalidad de eliminar los grumos que pueden encontrarse y de permitir una textura homogénea en la masa. Posteriormente, los ingredientes seleccionados serán incorporados a la preparación, y éstos consisten en los huevos y la manteca vegetal natural, esto en el transcurso de amasar manualmente la masa, hasta conseguir dicha masa lisa, elástica y de consistencia uniforme. En esta fase del proceso también se estudia el tiempo de amasar, esto con el objetivo de controlar el momento de hacer el gluten y para que el pristiño sea suave al final.

Luego de esta fase de amasado la masa descansa a temperatura ambiente (22-25 °C) durante 20 a 30 min. La fase de reposo que sufre la masa permitirá que ésta descanse y sea más fácilmente manipulable. A continuación, la masa es estirada con ayuda de un rodillo, alcanzándose un espesor de 3-4 mm; se corta posteriormente en tiras o círculos tradicionales, la forma característica de un pristiño.

Los pristiños quedarán cortados y serán fritos en aceite caliente, limpio y fresco (en este último caso, utilizando posiblemente una freidora) cuya temperatura es de 170 y 180 °C; se freirán de dos a tres minutos por una cara, hasta conseguir un dorado por el exterior y crujiente, y suave, esponjoso y delicado en el interior, para finalmente ser retirados y escurridos en papel de cocina.

Al mismo tiempo que se va preparando la miel de panela especiada, para ello se trocea la panela y se pone a cocer en un cazo a fuego medio con agua, cáscaras de naranja y especias aromáticas como el anís. Esta preparación se mantiene entre 90 y 95 °C, revolviéndola constantemente hasta alcanzar una consistencia en la que esté un poco espesa mientras homogénea y sin quemarse hasta que caramelize en exceso y por tanto pierda los aromas naturales de la panela y de las frutas cítricas.

El postre se acompaña con los pristiños calientes, espolvoreados de azúcar glas o bien bañados con miel de panela caliente, y es así con el contraste de temperaturas, texturas y sabores con lo que se enriquece la experiencia sensorial del comensal y queda embellecido este plato típico en un marco de cocina actual.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

El postre resulta una combinación equilibrada entre el dulzor profundo de la miel de panela y la dulzura aromática de los cítricos. La textura reúne lo externo crocante del pristiño con su interior suave. La combinación de la temperatura entre el pristiño tibio y la miel caliente incrementa la experiencia sensorial del comensal.

Valoración nutricional

Tabla 4

Valor nutricional

Ingrediente	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Grasas totales (g)
Harina de trigo	364	10.3	76.3	1.0
Huevo	155	13.0	1.1	11.0
Manteca vegetal	884	0.0	0.0	100.0
Miel de panela	383	0.0	98.0	0.0
Anís	337	18.0	50.0	16.0
Naranja	47	0.9	11.8	0.1

Nota: Fuente elaboración propia

Cristalería, servicio, justificación estética.ss

Los pristiños con miel de caña especiada se presentan en cerámica blanca o en tonos cálidos que subrayan el color dorado del postre. La tartera se sirve caliente y así se acentúa mucho mejor el aroma de la miel y las especias. La presentación es simple y elegante, con los pristiños bien dispuestos y la miel aplicada de forma moderada. Este servicio está pensado para dar a un postre clásico un aspecto visual y un cierto insolente aire contemporáneo basado en la presentación culinaria.

4.3 Bebida

Nombre y tipo de bebida

Colada Morada Clarificada

Ingredientes principales y secundarios

Tabla 5

Ingredientes principales y secundarios

Tipo de ingrediente	Ingrediente	Cantidad
----------------------------	--------------------	-----------------

Principal	Mortiño	Ecuador
Principal	Piña	Ecuador
Principal	Naranja	Ecuador
Principal	Agua	Ecuador
Secundario	Ishpingo	Ecuador

Nota: Fuente elaboración propia

Justificación de la receta

La colada morada es una de las bebidas más representativas de la gastronomía quiteña y está estrechamente ligada a la festividad del Día de los Difuntos. Su reinterpretación mediante la clarificación permite ofrecer una presentación elegante y contemporánea, conservando su valor cultural y adaptándola a un contexto gastronómico de autor.

Técnicas de preparación empleadas

El proceso inicia con la selección y acondicionamiento de las materias primas, donde frutas como el mortiño, la piña y la naranja se lavan cuidadosamente bajo agua potable y se someten a cortes medianos (cubos o trozos irregulares de aproximadamente 2 a 3 cm), con el fin de facilitar la extracción de sabores y compuestos aromáticos durante la cocción. Las especias y hierbas como el ishpingo se utilizan enteras para que los sabores no se vuelvan amargos.

A continuación, se colocan los ingredientes en una olla de acero inoxidable con agua potable y se cocinan a temperatura controlada, a fuego medio, entre 90 y 95 °C durante 40 y 60 minutos. En esta etapa se bate suave y constantemente para que los pigmentos, azúcares naturales y aromas típicos de las frutas y especias se liberen lentamente sin que se fríen, lo que afectaría negativamente al perfil sensorial de la bebida.

Una vez hervida, la preparación se baja del fuego y se deja reposar por 10 a 15 minutos.

Este proceso de modernización de la tradicional bebida espesa mediante una transformación en bebida actual, sofisticada y bien atravesada técnicamente casi vanguardista, es tal que logra retener una buena cantidad de su valor cultural y simbólico.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

La colada morada, que fue clarificada, tiene su contrapuesta en las notas especiadas que se dan en el ishpingo, las notas dulces así como afrutadas de la canela. Tiene una textura completamente líquida pero ligera, lo que significa que la bebida es totalmente diferente a la

versión espesa habitual. Se sirve fría y es el efecto térmico que refresca el paladar y a su vez contrarresta el menú. Se sirve fría, lo que crea un efecto térmico que refresca el paladar y contrarresta el menú.

Valoración nutricional y porcionamiento

Tabla 6

Valor nutricional

Ingrediente	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Grasas totales (g)
Mortiño	57	0.7	14.5	0.3
Piña	50	0.5	13.1	0.1
Naranjilla	25	0.6	5.8	0.2
Agua	0	0.0	0.0	0.0
Ishpingo	247	4.0	65.0	1.2
Harina morada	350	7.5	76.0	1.5
Fresa	32	0.7	7.7	0.3
Mora	43	1.4	9.6	0.5
Azúcar	387	0.0	100.0	0.0

Nota: Fuente elaboración propia

Cristalería, servicio, justificación estética, boceto/imagen de referencia

La Colada morada clarificada se sirve en copa tipo cóctel o copa flute de vidrio transparente, para resaltar su limpieza visual y tonalidad delicada. El servicio se ejecuta de forma helada, con una presentación austera y cuidada a la vez, estéticamente no solo se justifica porque la clarificación convierta una bebida tradicionalmente espesa, sino que se ha producido una redefinición de la bebida en una versión elegante, manteniendo la identidad aromática de la bebida. Como imagen de referencia, se propone una bebida de apariencia acuosa con decoración discreta con pincho de frutas, sobre una superficie de cristalería de calidad.

5. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

5.1 Principios de higiene y manipulación durante la preparación

La aplicación rigurosa de las normas de seguridad alimentaria en la elaboración del menú propuesto constituye un eje fundamental para garantizar la inocuidad de los alimentos y salvaguardar la salud del consumidor. Durante todo el proceso de preparación se implementan buenas prácticas de higiene y manipulación, que incluyen el lavado adecuado de manos antes, durante y después del contacto con los alimentos, así como el uso obligatorio de indumentaria apropiada, como gorra, mandil y guantes, con el fin de minimizar riesgos de contaminación (Herrera Egüez & Pazmiño, 2022) .

De igual manera, se mantiene una limpieza constante y sistemática de las superficies de trabajo, utensilios y equipos utilizados, asegurando condiciones higiénicas óptimas en cada etapa del proceso culinario. La correcta selección de las materias primas es otro aspecto prioritario, verificando que los insumos sean frescos, de calidad y aptos para el consumo, considerando su estado físico, procedencia y fechas de caducidad (Vega Cujiguallpa, 2022) .

Asimismo, se aplican medidas preventivas para evitar la contaminación cruzada, mediante la adecuada separación de alimentos crudos y cocidos, especialmente en el manejo de productos cárnicos. Estas prácticas garantizan un control sanitario efectivo durante la preparación, contribuyendo a ofrecer un menú seguro, confiable y alineado con los estándares de seguridad alimentaria exigidos en la gastronomía profesional (Eguez et al., 2024) .

5.2 Recomendaciones para garantizar inocuidad en cada fase

5.2.1 Mise en place

Durante la fase de mise en place se aplican procedimientos rigurosos de higiene y control sanitario, los cuales resultan esenciales para garantizar la inocuidad y calidad de las preparaciones. En esta etapa se inicia con el lavado minucioso y la desinfección adecuada de vegetales, frutas, hierbas y especias, utilizando agua potable y soluciones desinfectantes autorizadas, con el fin de eliminar residuos de tierra, agentes contaminantes y reducir la carga microbiana presente en los alimentos. Este proceso permite asegurar que los insumos vegetales se encuentren en condiciones óptimas para su posterior manipulación y cocción (Salazar Duque et al., 2017) .

De manera específica, las tripas de res son sometidas a un procedimiento exhaustivo de limpieza, empleando ácidos naturales como limón y sal, lo que contribuye a la eliminación de impurezas, olores residuales y microorganismos, garantizando un producto seguro y apto para el consumo. Una vez higienizados, los ingredientes son organizados y almacenados de forma adecuada en recipientes limpios, sanitizados y debidamente rotulados, permitiendo una correcta identificación y control de los insumos (Marín Parra et al., 2021) .

Asimismo, se respetan estrictamente las condiciones de conservación requeridas para cada ingrediente, manteniendo la cadena de frío en aquellos productos que lo necesitan, especialmente los de origen cárnico. Estas prácticas aseguran la preservación de la frescura, calidad y propiedades organolépticas de los alimentos, y constituyen una base fundamental para el desarrollo seguro y eficiente de las etapas posteriores del proceso culinario (Nuñez et al., 2025) .

5.2.2 Cocción

Durante la etapa de cocción se implementa un control estricto y sistemático de la temperatura y del tiempo de preparación de los alimentos, con el objetivo de garantizar condiciones óptimas de seguridad e inocuidad. En el caso de los productos cárnicos, se verifica que alcancen temperaturas internas adecuadas que permitan la eliminación de microorganismos patógenos, reduciendo de manera significativa los riesgos de contaminación alimentaria y protegiendo la salud del consumidor. Este control térmico se mantiene de forma continua durante todo el proceso, asegurando una cocción uniforme y segura (Benavides Vinueza et al., 2024) .

De igual manera, se establecen medidas para evitar la reutilización excesiva de aceites en las frituras, ya que su uso prolongado puede generar compuestos nocivos que afectan tanto la calidad del alimento como la salud del comensal. Una buena gestión de los aceites y un control exacto del tiempo y temperatura de cocción facilita que se mantengan las propiedades organolépticas de las preparaciones (textura, sabor y olor), así como su valor nutricional (Guerrón, 2024).

De igual manera, el monitoreo permanente de dichos parámetros técnicos, favorece a que durante todo el proceso culinario, se mantengan altos niveles de higiene y seguridad alimenticia. En conclusión, estas actuaciones no sólo reducen al mínimo los riesgos para la

salud, sino que aseguran la obtención de unos alimentos seguros, confiables y de calidad, en línea con las demandas de la cocina profesional (Barrera, 2021).

5.2.3 Servicio

Durante la etapa de servicio se mantiene un control permanente de la temperatura de los alimentos hasta el momento de su presentación, evitando exposiciones prolongadas al ambiente que puedan comprometer su seguridad e inocuidad. Las preparaciones se conservan en condiciones térmicas adecuadas para preservar sus características organolépticas y garantizar que lleguen al comensal en óptimo estado (Basantes Espinosa, 2020) .

Además, el personal de servicio cumple estrictamente con las normas de higiene personal y buenas prácticas de manipulación, con una adecuada presentación, manos limpias y utensilios propios o desechables y utensilios reutilizables previamente sanitizados. Nunca hay contacto directo con los alimentos, minimizando el riesgo de contaminación durante el emplatado y en la mesa (Caicedo Bastidas, 2020).

Estas acciones, aplicadas de manera constante y responsable, contribuyen a asegurar que las preparaciones mantengan su calidad, frescura y seguridad sanitaria, ofreciendo al comensal una experiencia gastronómica confiable y acorde con los estándares de la gastronomía profesional (Espinosa et al., 2025) .

6. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ

6.1 Costo de producción y precio de venta del menú

6.1.1 Plato fuerte

Tripa Mishqui Gourmet					
Restaurante:		Categoría:	Plato fuerte		
Fecha:		Precio de venta neto	4.50		
Tamaño de la porción:		IVA	15.00%		
Número de porciones:		Precio de venta neto + IMP	0.68		
Tiempo de preparación:		Precio de venta al público	5.18		
Tiempo de cocción:					
Temperatura de servicio:					

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Tripa de res	Gr.	0.454	3.00	43.29%	1.36
Papa chaucha	Gr.	0.340	4.00	43.23%	1.36
Mote	Gr.	0.200	1.25	7.95%	0.25
Ajo	Gr.	0.020	1.00	0.64%	0.02
Comino	Gr.	0.005	2.62	0.42%	0.01
Achiote	Gr.	0.010	2.00	0.64%	0.02
Cebolla blanca	Gr.	0.050	1.50	2.38%	0.08
Culantro	Gr.	0.010	1.00	0.32%	0.01
Ají de pepa	Gr.	0.010	2.00	0.64%	0.02
Limón	Gr.	0.020	0.80	0.51%	0.02

COSTE TOTAL DE LA RECETA	3.15
--------------------------	-------------

Nota: Fuente elaboración propia

6.1.2 Bebida

Colada Morada Clarificada

Restaurante:		Categoría:	Postre
Fecha:		Precio de venta neto	1.50
Tamaño de la porción:		IVA	15.00%
Número de porciones:		Precio de venta neto + IMP	0.23
Tiempo de preparación:		Precio de venta al público	1.73
Tiempo de cocción:			
Temperatura de servicio:			

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Mortiño	Gr.	0.050	2.00	13.32%	0.10
Piña	Gr.	0.100	0.80	10.65%	0.08
Naranjilla	Gr.	0.080	1.20	12.78%	0.10
Agua	Gr.	0.300	1.50	59.92%	0.45
Ishpingo	Gr.	0.005	5.00	3.33%	0.03

COSTE TOTAL DE LA RECETA **0.75**

Nota: Fuente elaboración propia

6.1.3 Postre

Pristiños de autor con miel de panela especiada					
Restaurante:			Categoría:	Postre	
Fecha:			Precio de venta neto	1.92	
Tamaño de la porción:			IVA	15.00%	
Número de porciones:			Precio de venta neto + IMP	0.29	
Tiempo de preparación:			Precio de venta al público	2.21	
Tiempo de cocción:					
Temperatura de servicio:					

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Harina de trigo	Gr.	0.150	3.00	46.78%	0.45
Huevo	Gr.	0.100	3.50	36.38%	0.35
Manteca vegetal	Gr.	0.030	1.50	4.68%	0.05
Miel de panela	Gr.	0.050	1.00	5.20%	0.05
Anís	Gr.	0.005	1.00	0.52%	0.01
Naranja	Gr.	0.030	2.00	6.24%	0.06
Sal	Gr.	0.002	1.00	0.21%	0.00

COSTE TOTAL DE LA RECETA

0.96

Nota: Fuente elaboración propia

El análisis de rentabilidad del menú evidencia que la propuesta gastronómica es económicamente viable y presenta un equilibrio adecuado entre costos de producción y precios de venta. Aunque el plato principal representa el porcentaje más alto del coste total del menú, se incluye en el menú debido a su valor gastronómico, su importancia cultural y su valor nutricional, así como a su capacidad para ayudar a establecer la identidad culinaria del restaurante. Del mismo modo, el postre y la bebida tienen un coste de producción mucho menor y un margen bruto favorable, lo que ayuda a compensar el margen del plato principal y a mejorar la rentabilidad general del menú.

En términos generales, la combinación de preparaciones permite alcanzar una utilidad bruta positiva y un nivel de food cost aceptable, demostrando que el menú no solo es atractivo desde el punto de vista culinario, sino también sostenible desde la gestión económica.

7. CONCLUSIONES

La ejecución del presente proyecto permitió consolidar y ampliar conocimientos técnicos vinculados a diversos aspectos del quehacer gastronómico, tales como la aplicación adecuada de técnicas de cocción, el desarrollo de propuestas de emplatado contemporáneo, la evaluación del valor nutricional de las preparaciones y el análisis de costos, elementos fundamentales para la planificación eficiente de un menú gastronómico. Asimismo, el proceso evidenció la relevancia de una planificación integral, que considere de manera articulada los componentes técnicos, creativos, nutricionales y económicos, garantizando coherencia y viabilidad en la propuesta culinaria

Así mismo, el desarrollo del menú gastronómico orientado al rescate y la revalorización de preparaciones populares urbanas de la ciudad de Quito permitió evidenciar que la gastronomía tradicional local posee un elevado potencial creativo, técnico y cultural cuando es abordada desde una perspectiva contemporánea. El uso de principios y métodos asociados a la cocina de autor demostró que era factible convertir procesos tradicionalmente ligados al mundo informal en experiencias culinarias de cierto nivel, sin despojar a sus creaciones de su identidad, su simbolismo y su arraigo cultural.

Además, el proceso creativo se basó en el respeto hacia los sabores originales, la elección informada de los ingredientes tradicionales y la conservación de los valores culturales que se expresan en cada plato, lo cual posibilitó la consolidación de un discurso gastronómico coherente y genuino. También, las técnicas actuales de cocción, empaque y manejo del producto, aportaron a la texturas, sabor, color y presentación de la mayoría de los platos con resultados positivos para los comensales.

Por último, se plantea que esta propuesta puede constituir un referente para otras posibles investigaciones que se orienten a la recuperación y resignificación de la gastronomía urbana de otras ciudades ecuatorianas. De este modo, el menú desarrollado no solo se consolida como un ejercicio académico, sino como un punto de partida para futuras propuestas gastronómicas que articulen tradición, creatividad y proyección profesional.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Barrera, J. P. (2021). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Basantes Espinosa, S. J. (2020). *ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LA INFLUENCIA MESTIZA E INDÍGENA EN LA GASTRONOMÍA ACTUAL DE LA CIUDAD DE QUITO* [Thesis, UNIB.E]. <http://repositorio.unibe.edu.ec/xmlui/handle/123456789/300>
- Benavides Vinueza, A. G., Granda Endara, A. M., Morales Borja, J. A., Velásquez Simbaña, E. O., & Proaño Bejarano, F. P. (2024). *Cocina Andina Reimaginada: Fusionando tradición y técnica en la gastronomía ecuatoriana*. YOL Editorial.
<http://biblioteca.istcge.edu.ec:4000/handle/123456789/124>
- Caicedo Bastidas, J. A. (2020). *ESTUDIO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA DEL CENTRO HISTÓRICO DE LA CIUDAD DE QUITO COMO PATRIMONIO ALIMENTARIO* [Thesis, UNIB.E]. <http://repositorio.unibe.edu.ec/xmlui/handle/123456789/363>
- Chicango Fuertes, L. E. (2020). *PROPUESTA DE RUTA GASTRONÓMICA DE PRODUCTOS EMBLEMÁTICOS PARA LA DIFUSIÓN DEL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL EN EL CENTRO HISTÓRICO DE QUITO* [Thesis, UNIB.E].
<http://repositorio.unibe.edu.ec/xmlui/handle/123456789/324>
- Eguez, C. G. H., Guevara, M. R. V., Guevara, S. C. V., & Machado, E. R. R. (2024). Turismo Gastronómico en Riobamba, Ecuador: Un Análisis del Perfil del Visitante. *Polo del Conocimiento*, 9(8), 747–773. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i8.7723>
- Espinosa, A. A. A., Teneda, W. P. S., & Carvajal, J. R. (2025). Globalización y pérdida del patrimonio gastronómico intangible en San Antonio de Pichincha, Quito—Ecuador. *Revista Retos para la investigación*, 4(1), 183–202. <https://doi.org/10.62465/rri.v4n1.2025.145>
- Fuentes Moreno, A. G., Rivas Ramírez, K. A., Arcentales Aulestia, E. M., Salazar Aguilar, J. M., Fuentes Moreno, A. G., Rivas Ramírez, K. A., Arcentales Aulestia, E. M., & Salazar Aguilar, J. M. (2019). Modalidades y destinos turísticos del cantón Puerto Quito, provincia de Pichincha. *Revista Científica UISRAEL*, 6(3), 85–100.
<https://doi.org/10.35290/rcui.v6n3.2019.138>

- Guerrón, S. L. A. (2024). Cocina y Religión: La Fanesca y su Significado Espiritual en Ecuador. *Revista de Gastronomía y Cocina*, 3(E1), 1–1. (Ecuador).
<https://doi.org/10.70221/rgc.ratge.512>
- Herrera Egüez, C. G., & Pazmiño, D. (2022). Reconstrucción histórica del loco ecuatoriano, un aporte para las cocinas de hoy. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 7(7 (JULIO 2022)), 1760–1779.
- Marín Parra, I. M., Haro Sosa, G. L., & Ávalos Pérez, M. C. (2021). Análisis de la oferta turística—Gastronómica de Ecuador y la implementación de estrategias de marketing. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 6(8), 1118–1137.
- Núñez, X. L. C., Chicaiza, K. M. C., Andrade, C. S. A., Yupangui, V. J. C., & Loachamin, G. N. C. (2025). Canelazo: Tradición, Identidad y Sostenibilidad en el Corazón de Quito, Ecuador. *Arandu UTIC*, 12(3), 3489–3503. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i3.1570>
- Robalino Vallejo, J. A., Zurita Gallegos, R. M., Moreno Guerra, A. M., & Peralta Saá, L. O. (2020). Memorias culinarias y representaciones tradicionales caracterizadas en la cultura ecuatoriana. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 613–633.
- Romero Corral, J. F. (2018). La Gastronomía como atractivo turístico primario en el centro histórico de Quito. *INNOVA Research Journal*, 3(11), 194–203.
- Salazar Duque, D., Burbano Argoti, C., Salazar Duque, D., & Burbano Argoti, C. (2017). Análisis de la oferta gastronómica, una perspectiva comercial a través del marketing de servicios: Caso sector La Rumipamba, Pichincha, Ecuador. *Revista Interamericana de Ambiente y Turismo*, 13(1), 2–14. <https://doi.org/10.4067/S0718-235X2017000100002>
- Segura Flores, M. A. (2025). *Perfil del turista gastronómico que visita el cantón Quito de la provincia de Pichincha*. [Ecuador: Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC)].
<https://repositorio.utc.edu.ec/handle/123456789/14433>
- Sosa-Sosa, M. E., Thomé-Ortiz, H., Sosa-Sosa, M. E., & Thomé-Ortiz, H. (2021). Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: Una aproximación a la oferta culinaria tradicional del Centro Histórico de Quito. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 31(58). <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1098>

Tapia, E. R. (2022). *Mikuna: Cocina tradicional ecuatoriana*. USFQ Press.

Vega Cujiguallpa, V. E. (2022). *Saberes ancestrales y patrimonio gastronómico de la Parroquia Lloa, Cantón Quito*. [bachelorThesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo].
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8716>

Vizcaíno, A. C. A. (2021). Los mercados de Quito y su oferta de gastronomía tradicional como recurso turístico. *Revista San Gregorio*, 1(47), 95–110.
<https://doi.org/10.36097/rsan.v1i47.1614>

9. ANEXOS



Ilustración 1 Boceto de Presentación Colada morada Fuente: Elaboración propia



Ilustración 2 Boceto de Presentación Pristiños Fuente: Elaboración propia



Ilustración 3 Boceto de Presentación Tripa mishqui Fuente: Elaboración propia