

Pregrado

Carrera: Gastronomía

Asignatura (UIC): Proyecto de Gestión Gastronómico

Trabajo de titulación previo a la obtención del

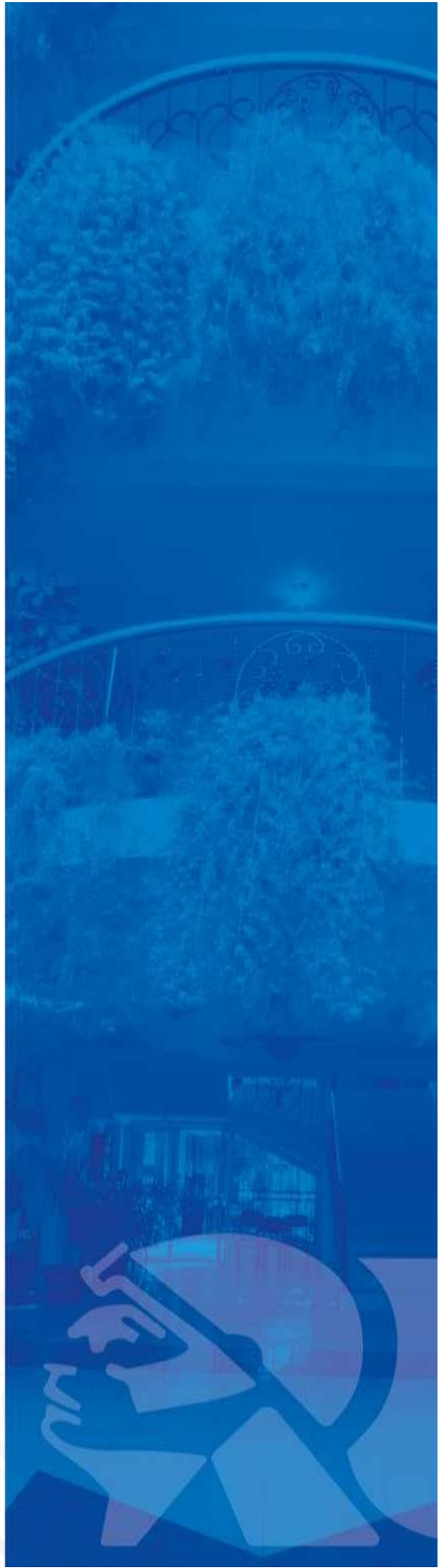
Título en: Tecnólogo Superior en Gastronomía

**Tema: Elaboración de un recetario de cocina basado
en el níspero**

Autor/s: García García Susana Amparito

Tutor: Mag. Jiménez Cadena Esteban Francisco

Fecha: 21 de marzo del 2025



Autor:



Garcia Garcia Susana Amparito

Título a obtener: Tecnólogo Superior en Gastronomía

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: susana.garcia@ister.edu.ec

Dirigido por:



Msc. Pérez Silva Ramiro Santiago

Título: Adm. Gastronómico

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: ramiro.perez@ister.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

©2024 Tecnológico Universitario

Rumiñahui SANGOLQUÍ – ECUADOR

GARCIA GARCIA SUSANA AMPARITO

ELABORACIÓN DE UN RECETARIO DE COCINA BASADO EN EL NÍSPERO



CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-6-6.3

Sangolquí, 21 de marzo del 2025

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, **GARCIA GARCIA SUSANA AMPARITO** declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado **PROPUESTA DE LA ELABORACIÓN DE UN RECETARIO DE COCINA BASADO EN EL NÍSPERO**, de la Tecnología Superior en Gastronomía; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,

García García Susana Amparito
C.I.: 1751528322

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

CT-ANX-2024-ISTER-1

CARRERA: TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA

AUTOR: GARCIA GARCIA SUSANA AMPARITO

TUTOR: JIMÉNEZ CADENA ESTEBAN FRANCISCO

CONTACTO ESTUDIANTE: 0998249931

CORREO ELECTRÓNICO: susygarciail50@gmail.com

TEMA: ELABORACIÓN DE UN RECETARIO DE COCINA BASADO EN EL
NÍSPERO

OPCIÓN DE TITULACIÓN: UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

RESUMEN EN ESPAÑOL: : El objetivo de este proyecto es el desarrollo de un recetario basado en el níspero, un fruto autóctono de Ecuador, con el fin de promover su uso en la gastronomía ecuatoriana tanto en preparaciones dulces como saladas. A través de la investigación y la experimentación culinaria, se han creado diversas recetas innovadoras que resaltan las propiedades organolépticas y los beneficios nutricionales del níspero.

Para la elaboración del recetario, se ha realizado un análisis exhaustivo de las características del níspero, sus aplicaciones culinarias y las preferencias del consumidor. Las recetas han sido validadas a través de pruebas piloto y evaluaciones sensoriales, garantizando su aceptación y aplicabilidad en diferentes contextos, desde la cocina casera hasta la alta gastronomía.

El proyecto también ha considerado el impacto ambiental, destacando el bajo impacto ecológico del cultivo del níspero y su potencial como ingrediente sostenible, contribuyendo a la reducción del desperdicio alimentario y promoviendo el uso de productos locales.

Los resultados de este proyecto evidencian que el níspero tiene un gran potencial para enriquecer la gastronomía ecuatoriana, tanto por su versatilidad en la cocina como por sus beneficios para la salud y el medio ambiente. Además, se resalta la importancia de promover ingredientes autóctonos en la creación de recetas, fortaleciendo la identidad culinaria del país. En conclusión, este recetario no solo ofrece alternativas saludables y creativas para incorporar el níspero en la dieta cotidiana, sino que también refuerza el valor de los productos tradicionales ecuatorianos en la gastronomía moderna.

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

    www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

Palabras clave: níspero, recetario, gastronomía ecuatoriana, ingredientes autóctonos, sostenibilidad, recetas saludables, impacto ambiental, evaluación sensorial.

ABSTRACT: The objective of this project is to develop a recipe book based on the loquat, a native fruit of Ecuador, to promote its use in Ecuadorian cuisine, both in sweet and savory dishes. Through research and culinary experimentation, several innovative recipes have been created that highlight the organoleptic properties and nutritional benefits of the loquat.

To develop the recipe book, a thorough analysis of the characteristics of the loquat, its culinary applications, and consumer preferences was conducted. The recipes were validated through pilot tests and sensory evaluations, ensuring their acceptance and applicability in different contexts, from home cooking to haute cuisine.

The project also considered the environmental impact, highlighting the low ecological impact of loquat cultivation and its potential as a sustainable ingredient, contributing to the reduction of food waste and promoting the use of local products.

The results of this project demonstrate that the loquat has great potential to enrich Ecuadorian gastronomy, both due to its versatility in cooking and its health and environmental benefits. Furthermore, it highlights the importance of promoting native ingredients in recipe creation, strengthening the country's culinary identity.

In conclusion, this cookbook not only offers healthy and creative alternatives for incorporating the loquat into everyday diets, but also reinforces the value of traditional Ecuadorian products in modern gastronomy.

Keywords: loquat, cookbook, Ecuadorian gastronomy, native ingredients, sustainability, healthy recipes, environmental impact, sensory evaluation.



SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

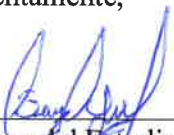
CT-ANX-2024-ISTER-2
Sangolquí, 21 de marzo del 2025

Sres.-
**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

A través del presente me permito aceptar la publicación del trabajo de titulación de la Unidad de Integración Curricular en el repositorio digital **“ELABORACIÓN DE UN RECETARIO DE COCINA BASADO EN NÍSPERO”** del estudiante: **GARCIA GARCIA SUANA AMPARITO**, con C.I.: **1751528322** alumno de la Carrera de **GASTRONOMÍA**.

Atentamente,


Firma del Estudiante
C.I.: 1751528322

SÓLO PARA USO DEL ISTER

Han sido revisadas las similitudes del trabajo en el software “TURNITING” y cuenta con un porcentaje de; motivo por el cual, el Proyecto Técnico de Titulación es publicable. (EL PORCENTAJE DE SIMILITUD DEBE SER MÁXIMO DE 15%)

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

Fecha del Informe ____/____/____

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero
Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628
 www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

Declaración de autoría

Los autores, **GARCÍA GARCÍA SUSANA AMPARITO** con cedula de ciudadanía No. **1751528322**, declaramos bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de nuestra autoría y que no ha sido previamente presentado para ningún proyecto de grado o certificación profesional y que se ha citado en las referencias a todos los autores revisados para el desarrollo del documento de esta investigación.

También certifico que a través de este documento cedo mis derechos de autoría y propiedad intelectual sobre estudio al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui, según lo establecido por el reglamento y normatividad vigente en la ley de propiedad intelectual.

En la Ciudad de Sangolquí, a los 23 días del mes de marzo del año 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Susana García', is written over a horizontal line.

GARCÍA GARCÍA SUSANA AMPARITO

AUTOR

CC. 1751528322

Certificación de Aceptación Del Tutor

Por medio de la presente certificación dejo constancia de haber guiado profesionalmente el proyecto de grado titulado “ELABORACIÓN DE UN RECETRAIO DE COCINA BASADO EN EL NÍSPERO”, presentado por el señor estudiante García García Susana Amparito con cédula de ciudadanía No. 1751528322.

En mi calidad de Tutor, certifico haber leído el documento final de este estudio y doy fe de que cumple con los requisitos y estándares necesarios para ser sometidos a evaluación mediante defensa oral delante de un tribunal examinador.

En la Ciudad de Sangolquí, a los 23 días del mes de marzo del año 2025.



DIRECTOR

CC. 171912180-6

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado a mis padres y a Luis Fernando,

Gracias por su apoyo incondicional, su amor constante y por estar siempre a mi lado, especialmente en los momentos más difíciles. Su confianza en mí, sus enseñanzas y motivación han sido esenciales para llegar hasta aquí.

A Luis Fernando, por su apoyo y por estar presente en cada paso de este proceso, brindándome su fortaleza y confianza cuando más lo necesité. Cada logro alcanzado es también suyo.

Con todo mi cariño y gratitud, les dedico este esfuerzo.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento al Instituto Tecnológico Universitario Rumiñahui y a la Carrera de Gastronomía por darme la oportunidad de llevar a cabo este proyecto en un ambiente que ha fomentado mi aprendizaje y crecimiento personal. Su respaldo y confianza han sido pilares fundamentales en este recorrido.

De igual manera, quiero agradecer al Mag. Francisco Jiménez, director de este proyecto, por su invaluable orientación, paciencia y compromiso. Su experiencia y enseñanzas han sido esenciales para enriquecer mis conocimientos y habilidades.

A mi familia, por su amor incondicional, su apoyo constante y su motivación. Sin ustedes, este logro no habría sido posible. Gracias por estar siempre presentes, por creer en mí y por darme la fortaleza para continuar. Cada avance que he alcanzado ha sido gracias a su respaldo y confianza inquebrantable.

Resumen

El objetivo de este proyecto es el desarrollo de un recetario basado en el níspero, un fruto autóctono de Ecuador, con el fin de promover su uso en la gastronomía ecuatoriana tanto en preparaciones dulces como saladas. A través de la investigación y la experimentación culinaria, se han creado diversas recetas innovadoras que resaltan las propiedades organolépticas y los beneficios nutricionales del níspero.

Para la elaboración del recetario, se ha realizado un análisis exhaustivo de las características del níspero, sus aplicaciones culinarias y las preferencias del consumidor. Las recetas han sido validadas a través de pruebas piloto y evaluaciones sensoriales, garantizando su aceptación y aplicabilidad en diferentes contextos, desde la cocina casera hasta la alta gastronomía.

El proyecto también ha considerado el impacto ambiental, destacando el bajo impacto ecológico del cultivo del níspero y su potencial como ingrediente sostenible, contribuyendo a la reducción del desperdicio alimentario y promoviendo el uso de productos locales.

Los resultados de este proyecto evidencian que el níspero tiene un gran potencial para enriquecer la gastronomía ecuatoriana, tanto por su versatilidad en la cocina como por sus beneficios para la salud y el medio ambiente. Además, se resalta la importancia de promover ingredientes autóctonos en la creación de recetas, fortaleciendo la identidad culinaria del país.

En conclusión, este recetario no solo ofrece alternativas saludables y creativas para incorporar el níspero en la dieta cotidiana, sino que también refuerza el valor de los productos tradicionales ecuatorianos en la gastronomía moderna.

Palabras clave: níspero, recetario, gastronomía ecuatoriana, ingredientes autóctonos, sostenibilidad, recetas saludables, impacto ambiental, evaluación sensorial

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. CAPÍTULO I.....	1
1.1. Tema.....	1
1.2. Delimitación del tema	1
1.3. Planteamiento del problema	1
1.4. Pregunta problémica.....	2
1.5. Objetivos	2
1.5.1. Objetivo general.....	2
1.5.2. Objetivos específicos	3
1.5. Justificación e importancia.....	3
2. CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1. Contexto histórico y cultural del níspero	6
2.2. Cultivares japoneses	8
2.3. Cultivares europeos	8
2.4. Historia del níspero en Ecuador	9
2.5. Cultivo tradicional.....	10
2.5.1. Zonas Específicas.....	10
1. Provincia de Loja:	10
2.6. Condiciones climáticas ideales.....	11

2.7.	Importancia cultural del níspero en ecuador	11
2.7.1.	Relación con Prácticas Agrícolas Ancestrales	11
2.8.	Propiedades del níspero y su clasificación	13
2.8.1.	Propiedades del níspero	13
2.8.2.	CLASIFICACIÓN BOTÁNICA	14
2.9.	Propiedades nutricionales.....	14
2.9.1.	Vitaminas	15
2.9.2.	Minerales.....	15
2.9.3.	Bajo en calorías.....	16
2.10.	Propiedades funcionales	17
2.10.1.	Propiedades Digestivas	17
2.10.2.	Propiedades Diuréticas.....	17
2.10.3.	Propiedades antioxidantes.....	17
2.10.4.	Propiedades Antidiabéticas	18
2.10.5.	Propiedades Hepatoprotectoras.....	18
2.10.6.	Propiedades Anti-Inflamatorias	19
2.10.7.	Propiedades Cardiovasculares	19
2.11.	Beneficios para la salud.....	19
2.12.	Cocina tradicional.....	20
2.13.	Falta de integracion en el mercado contemporaneo	21

2.14.	Ejemplo de integración en un recetario gastronómico	22
2.15.	Potencial del níspero en la alta cocina ecuatoriana	23
2.16.	Postres innovadores con níspero.....	24
2.17.	Salsas gourmet con níspero	24
2.18.	Bebidas innovadoras con níspero	25
2.19.	Rescate del níspero como producto autoctono en ecuador	25
2.20.	Importancia del rescate de productos tradicionales en la gastronomía ecuatoriana ...	25
3.	CAPITULO III	29
	METODOLOGÍA	29
3.1.	REVISION DE LA LITERATURA	29
3.1.1.	Análisis culinario específico	29
3.1.2.	Características del sector culinario elegido.....	29
3.1.3.	Productos, ingredientes y técnicas culinarias predominantes en el sector	29
3.1.4.	Historia y evolución de los platillos tradicionales en la región	30
3.1.5.	Desafíos en la preservación de la gastronomía ancestral del sector	30
3.1.6.	Relación de la gastronomía con la cultura	30
3.2.	Metodologías de elaboración de recetarios	31
3.3.	Estructura de las recetas	31
3.4.	Tipo de investigación	33
3.4.1.	Cualitativa	33

3.4.2.	Cuantitativa	33
3.5.	Diseño de la investigación.....	34
3.6.	Método de recolección de datos	34
3.7.	Metodología de pruebas y validación.....	34
3.8.	Elaboración de Muestras Piloto.....	35
3.9.	Evaluación Sensorial	36
3.10.	Registro y Análisis de Resultados.....	36
3.11.	Ajustes y Refinamiento de Recetas	37
3.12.	Técnicas de Evaluación	38
3.13.	Justificación de la metodología elegida.....	39
3.13.1.	Enfoque cualitativo	39
3.13.2.	Enfoque cuantitativo	40
3.13.3.	Combinación de enfoques.....	40
4.	CAPITULO IV	42
	APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA	42
4.1.	Análisis culinario específico	42
4.2.	Características del sector culinario elegido	42
4.3.	Ingredientes y técnicas culinarias predominantes en el sector	43
4.4.	Técnicas culinarias	50
4.4.1.	Técnicas de cocción	50

1. Hervido:.....	50
4.4.2. Técnicas de conservación	52
4.4.3. Técnicas de Repostería y Pastelería	54
4.4.5. Técnicas de cocina moderna.....	57
4.5. Historia y evolución de los platillos tradicionales en la región.....	58
4.5.1. Postres y dulces.....	58
4.5.2. Salsas y acompañantes	62
4.5.3. Platos salados	66
4.5.4. Bebidas.....	69
4.6. Desafíos en la Preservación de la Gastronomía Ancestral del Sector.....	73
4.7. Relación de la Gastronomía con la Cultura.....	73
4.7.1. Historia.....	73
4.7.2. Cultura.....	74
4.7.3. Tradición	74
4.7.4. Culinaria.....	74
4.7.5. Vivencias.....	75
4.7.6. Degustaciones	75
4.7.7. Interacción.....	75
4.8. Metodologías de elaboración de recetarios	76
4.9. Estructura de las recetas	78

4.10.	Tipo de investigación.....	79
4.11.	Diseño de la investigación.....	79
4.11.	Método de recolección de datos	79
4.11.1.	Metodología de pruebas y validación	79
4.11.2.	Elaboración de muestras piloto.....	80
4.11.3.	Evaluación sensorial	80
4.12.	Registro y Análisis de Resultados	84
4.12.1.	Conclusiones del análisis	87
4.12.2.	Ajustes y refinamiento de recetas	88
4.12.3.	Modificación de ingredientes o proporciones.....	88
4.12.4.	Ajuste de tiempos de cocción o temperaturas.....	88
4.12.5.	Reescritura o clarificación de instrucciones	89
4.12.6.	Mejoras en la presentación.....	89
4.12.7.	Conclusiones del refinamiento.....	89
4.12.8.	Técnicas de evaluación	89
4.12.9.	Conclusiones de las técnicas de evaluación.....	90
5.	CAPITULO V	92
	IMPACTO AMBIENTAL.....	92
5.1.	Producción y Cultivo del Níspero	92
5.2.	Beneficios Ambientales del Uso del Níspero.....	92

5.3. Impacto del Recetario y Alternativas Sostenibles.....	93
CONCLUSIONES	95
RECOMENDACIONES	97
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	99

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Níspero	7
Figura 2 Época de producción	10
Figura 3 Comparación con frutas comerciales.....	11
Figura 4 Composición nutricional	15
Figura 5 Tarta de níspero	59
Figura 6 Mermelada de níspero	60
Figura 7 Mousse de níspero	62
Figura 8 Salsa salada para carnes.....	64
Figura 9 Chutney de níspero	66
Figura 10 Ensalada de níspero, pollo y aderezo de yogur	67
Figura 11 Pechuga de pollo glaseada con níspero y mostaza	69
Figura 12 Cóctel de níspero y ron.....	71
Figura 13 Limonada de níspero y menta.....	72
Figura 14 Formato de la receta	77
Figura 15 Estructura de las recetas	78
Figura 16 Evaluación sensorial.....	80
Figura 17 Formulario de evaluación sensorial.....	83
Figura 18 Evaluación de recetas con níspero.....	86
Figura 19 Análisis cualitativo de las recetas con níspero	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Clasificación del níspero.....	14
Tabla 2 Propiedades nutricionales	14
Tabla 3 Postres	24
Tabla 4 Salsas	24
Tabla 5 Bebidas.....	25
Tabla 6 Ingredientes y técnicas culinarias	43
Tabla 7 Productos autóctonos	76
Tabla 8 Procedimientos culinarios.....	77

1. CAPÍTULO I

1.1. Tema

Elaboración de un recetario de cocina basado en el níspero.

1.2. Delimitación del tema

Este proyecto se enfocará en la elaboración de un recetario gastronómico a base de níspero, con el objetivo de rescatar y promover su uso en la cocina ecuatoriana. Se recopilarán, adaptarán y desarrollarán recetas tradicionales y contemporáneas que destaquen las propiedades nutricionales y el sabor del níspero, facilitando su inclusión en la alimentación cotidiana.

(GARCIA, 2025) y (Yáñez, DSpace Repository: Home., 2019).

El aporte principal de este trabajo radica en la creación de un recetario que no solo documente recetas existentes, sino que también incorpore nuevas preparaciones diseñadas específicamente para ampliar las posibilidades culinarias del níspero. A través de pruebas y ajustes en las recetas, se buscará mejorar su aplicación en diferentes tipos de platos, considerando tanto opciones dulces como saladas. (GARCIA, 2025) (Por Recetina, 2025).

Este estudio se desarrollará en un periodo de tres meses, abarcando la investigación sobre el níspero, la selección de recetas, la experimentación en la cocina y la documentación con imágenes y descripciones detalladas. El resultado final será un recetario en formato digital dirigido a chefs, estudiantes de gastronomía y cualquier persona interesada en aprovechar esta fruta en su cocina (GARCIA, 2025) (youtube, 2023).

1.3. Planteamiento del problema

El níspero es una fruta poco valorada en la gastronomía ecuatoriana a pesar de su riqueza cultural, nutricional y versatilidad culinaria. Históricamente, ha formado parte de la alimentación

en algunas comunidades, pero en los últimos años su consumo ha disminuido debido a la falta de conocimiento sobre su uso y la preferencia por frutas más comercializadas. Esta falta de interés ha provocado que el níspero quede relegado, lo que no solo limita su aprovechamiento en la cocina, sino que también impacta negativamente en su producción y comercialización (Herrera Maldonado Alex Rodrigo, 2018) y (Torres Yáñez, 2019).

Actualmente, la información sobre el uso del níspero en la gastronomía es escasa. Existen pocas referencias sobre recetas tradicionales o innovadoras que incluyan esta fruta, lo que restringe su exploración en la cocina y su integración en nuevas propuestas culinarias. Sin un recetario que documente y promueva su uso, el níspero corre el riesgo de perderse dentro del repertorio gastronómico ecuatoriano (Quevedo Otero, 2016) y (Torres Yáñez, 2019).

Este proyecto busca solucionar esta problemática mediante la creación de un recetario especializado que reúna tanto recetas tradicionales como innovadoras con níspero. El objetivo es rescatar su valor cultural y fomentar su uso en la gastronomía moderna, ofreciendo preparaciones que destaquen su sabor, propiedades nutricionales y versatilidad. A través de este recetario, se pretende no solo preservar recetas con níspero, sino también incentivar nuevas formas de incorporarlo en la alimentación, promoviendo su consumo y reactivando su importancia en la cocina ecuatoriana (GARCIA, 2025) y (Yáñez, DSpace Repository: Home., 2019).

1.4. Pregunta problémica

¿Cómo puede el Níspero ser integrado de manera innovadora en la cocina contemporánea para crear platos, sin perder su valor como patrimonio cultural?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Desarrollar un recetario innovador que tenga al níspero como ingrediente principal, con el objetivo de rescatar y promover su consumo en la gastronomía ecuatoriana, resaltando sus propiedades nutricionales y su versatilidad culinaria, así como explorando técnicas para su conservación y aprovechamiento sostenible.

1.5.2. Objetivos específicos

1. Desarrollar una investigación histórica a través de una revisión sobre el níspero en la gastronomía ecuatoriana. Observando su presencia en las recetas tradicionales y su potencial en la cocina moderna.
2. Probar y documentar recetas que resalten el sabor, las propiedades nutricionales y la versatilidad del níspero, incluyendo descripciones detalladas e imágenes ilustrativas.
3. Elaborar y diseñar un recetario accesible y atractivo, en formato digital, para fomentar el consumo del níspero y su difusión en la cocina ecuatoriana.

1.5. Justificación e importancia

El Níspero, es una fruta poco distinguida su utilidad cultural y nutricional, ha sido parte sustancial de las tradiciones alimenticias en diferentes regiones del Ecuador. Sin embargo, en las últimas décadas, su existencia en la gastronomía ha reducido significativamente, marginada por productos de mayor comercialización y aceptación mundial. Esta situación puede aplicarse a la desinformación sobre sus usos culinarios, la insuficiente promoción de su utilización en el mercado moderno y la carencia de interés por investigar nuevas formas de introducir ingredientes naturales en las propuestas gastronómicas contemporáneas. Como efecto, las recetas tradicionales que colocaban el Níspero están en peligro de extinguirse, disminuir su incorporación en preparaciones actuales (Quevedo Otero, 2016) y (Yáñez, DSpace Repository: Home., 2019).

El problema radica en que el Níspero no ha sido conocido como un ingrediente sustancial dentro de la gastronomía ecuatoriana, a pesar de su adaptabilidad y sus diversos beneficios. Esto sorprende no solo en la preservación del legado cultural, sino que en el crecimiento económico de las poblaciones agrícolas que dependen de su producción. Sin embargo, la escasez de apreciabilidad del Níspero restringe las oportunidades de diversificación culinaria y su potencial para ser símbolo de la identidad gastronómica nacional (Ibarra, 2023) y (Herrera Maldonado Alex Rodrigo, 2018).

El efecto de este desinterés es amplio: en primer lugar, se pierde una herencia cultural relacionado con las recetas tradicionales que usan el Níspero; por otro lado, se desperdicia su competencia para colaborar a una alimentación más sustentable y saludable. Igualmente, las poblaciones fabricantes confortan dificultades económicas debido a la baja demanda, lo que desalienta a su cultivo y pone en riesgo la preservación de la biodiversidad local (Herrera Maldonado Alex Rodrigo, 2018).

Este proyecto es específicamente valioso para restaurantes y entidades que sirven el consumo de productos locales, ya que promete una conveniencia para valorar el Níspero como un medio gastronómico global. También favorece a las poblaciones productoras al impulsar la reactivación económica a través de su recuperación e impulso. Al integrarlo en recetas tradicionales e innovadoras, se busca colocarlo en mercados gastronómicos más extensos y conocedor de la importancia de conservar la identidad cultural e impulsar prácticas sustentables (Quevedo Otero, 2016).

La finalidad de este proyecto es de reavivar la utilidad del Níspero mediante un recetario que, al unir técnicas actuales, con las preparaciones tradicionales. Esto permitirá recobrar su interés cultural, sino también destacar sus propiedades nutricionales y su adaptabilidad a la

cocina contemporánea. El proyecto aspira a rescatar un ingrediente que puede transformarse en un legado de identidad, imaginación y sostenibilidad dentro de la gastronomía ecuatoriana.

(Quevedo Otero, 2016).

2. CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Contexto histórico y cultural del níspero

El níspero japonés (*Eriobotrya japonica*) se originó en China y fue introducido en Japón hace más de mil años. Desde Japón, el níspero se exportó a Europa y África, y llegó a América Latina en el siglo XVIII². Aunque no hay una fecha exacta documentada para su llegada a Ecuador, es probable que haya sido introducido durante este período de expansión global de cultivos frutales (Plantas.ec, 2021- 2022).

El cultivo del níspero en Ecuador se desarrolla principalmente en climas tropicales y subtropicales debido a las características del país, que ofrece las condiciones ideales para el desarrollo de esta fruta (Plantas.ec, 2021- 2022).

En Ecuador, el níspero se cultiva principalmente en las provincias de Manabí, Loja y El Oro, donde las condiciones climáticas y de suelo favorecen su desarrollo. En Manabí, destaca el cantón Santa Ana como una de las principales zonas productoras; en Loja, el clima subtropical proporciona un entorno ideal y en El Oro las características climáticas también son propicias para su cultivo. Estas áreas permiten una producción significativa de nísperos, gracias a las condiciones adecuadas que ofrecen (Plantas.ec, 2021- 2022).

Aunque no es una fruta ampliamente reconocida o apreciada en Ecuador, el níspero posee un gran potencial. El níspero es considerado un fruto subvalorado en Ecuador, en parte debido a su desuso en la agricultura y el desconocimiento entre los consumidores. Sin embargo, su rescate y valorización en el ámbito gastronómico pueden ofrecer numerosas ventajas (Chacón, 2020).

El níspero es rico en vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que lo convierte en un ingrediente ideal para diversas preparaciones culinarias, desde mermeladas hasta postres y bebidas cultivo gracias a sus numerosos beneficios para la salud y su diversidad de usos en la gastronomía (FLORES, 2015).

Promover el cultivo y consumo del níspero en Ecuador puede contribuir a diversificar la oferta agrícola y mejorar la seguridad alimentaria. Además, su inclusión en la gastronomía local puede ayudar a preservar tradiciones culinarias y fomentar una alimentación más saludable. La valorización del níspero también puede generar nuevas oportunidades económicas para los agricultores y productores locales (Chacón, 2020).

Rescatar y valorizar el níspero implica reinsertarlo en la cultura gastronómica ecuatoriana, promoviendo su cultivo y consumo mediante campañas educativas y la creación de recetas que resalten su versatilidad. Esto no solo contribuiría a diversificar la oferta agrícola, sino también a preservar la biodiversidad y fortalecer la identidad cultural del país (Chacón, 2020).

Figura 1

Níspero



Fuente: Google imágenes

2.2. Cultivares japoneses

Estos cultivares destacan por tener un menor número de semillas, lo que los hace más prácticos para el consumo. Además, presentan una maduración más temprana, lo que permite una cosecha más rápida y eficiente. Los frutos de este grupo suelen tener una coloración más clara tanto en la piel como en la pulpa, lo que les otorga una apariencia atractiva para el mercado. Entre las variedades más conocidas se encuentran Advance, Champagne, Indostac, Premier, Early Red, Tanaka y Thales. Estas variedades son altamente valoradas en mercados donde se prioriza la calidad visual y la dulzura de la fruta (VERDE ES VIDA, 2024).

2.3. Cultivares europeos

Por otro lado, los cultivares europeos se caracterizan por un tamaño más pequeño y un sabor menos pronunciado en comparación con los japoneses. Sin embargo, destacan por su alta productividad, lo que los hace ideales para el cultivo a gran escala. Entre las variedades más reconocidas se incluyen Tanaka y Algerie, siendo esta última especialmente popular por su resistencia y adaptabilidad a diferentes condiciones climáticas. Aunque el sabor no es su punto fuerte, su capacidad para producir en grandes cantidades las convierte en una opción rentable para los agricultores (VERDE ES VIDA, 2024).

Ambos grupos tienen su lugar en la producción de nísperos, dependiendo de las necesidades del mercado y las condiciones de cultivo.

El níspero cuenta con múltiples variedades que varían en tamaño, color y resistencia de la cáscara, lo que lo hace adaptable a diversas condiciones de cultivo. Estas diferencias también influyen en la textura y sabor de la fruta, haciéndola ideal tanto para el consumo directo como para su uso en jugos, mermeladas y postres (VERDE ES VIDA, 2024).

el níspero no solo destaca por su versatilidad en la cocina, sino también por sus características físicas y organolépticas únicas, que lo convierten en un fruto apreciado a nivel mundial. Su equilibrio entre acidez y dulzura, combinado con su textura jugosa, lo hacen atractivo tanto para el consumo fresco como para diversas aplicaciones en la gastronomía (VERDE ES VIDA, 2024).

2.4. Historia del níspero en Ecuador

El níspero, conocido científicamente como *Eriobotrya japonica*, tiene una rica historia que se remonta a más de mil años. Originario del sureste de China, esta fruta fue introducida en Japón y posteriormente en otras partes del mundo, incluyendo América del Sur (Langley, 2005).

En Ecuador, el níspero ha encontrado un hogar ideal, especialmente en las provincias de Loja y El Oro, donde el clima subtropical favorece su cultivo (Plantas.ec, 2021- 2022).

El níspero llegó a Ecuador a través de intercambios agrícolas y comerciales. Aunque no se tiene una fecha exacta de su introducción, se sabe que su cultivo se ha adaptado bien a las condiciones locales. A lo largo de los años, el níspero ha sido cultivado principalmente en huertos familiares y pequeñas fincas, lo que ha permitido su conservación y adaptación a las condiciones climáticas ecuatorianas (Plantas.ec, 2021- 2022).

Culturalmente, el níspero no ha tenido la misma relevancia que otras frutas tropicales en Ecuador, como el plátano o el mango. Sin embargo, en las regiones donde se cultiva, el níspero es apreciado por sus propiedades medicinales y su sabor único. Las comunidades locales han utilizado el níspero en la medicina tradicional para tratar diversas dolencias, aprovechando sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes (ECUADOR, HUERTOS, 2023).

2.5. Cultivo tradicional

2.5.1. Zonas Específicas

En Ecuador, el níspero se cultiva principalmente en las siguientes regiones:

1. **Provincia de Loja:** Ubicada en la Sierra sur del país, Loja ofrece un clima subtropical ideal para el níspero. Las altitudes varían entre 600 y 2,100 metros sobre el nivel del mar, proporcionando un ambiente adecuado para su crecimiento (Langley, 2005).
2. **Provincia de El Oro:** Situada en la costa sur, El Oro tiene un clima cálido y húmedo que favorece el cultivo del níspero. Las condiciones costeras permiten que el níspero prospere y produzca frutos de alta calidad (Chacón, 2020).
3. **Región Amazónica:** Aunque menos común, el níspero también se cultiva en algunas áreas de la Amazonía ecuatoriana. Las condiciones tropicales de esta región permiten su crecimiento, aunque la producción es más limitada comparada con Loja y El Oro (Plantas.ec, 2021- 2022).

Figura 2

Época de producción

Meses	Producción baja	Producción alta
Enero	1	
Febrero		2
Marzo		2
Abril		2
Mayo		2
Junio		2
Julio		2
Agosto		2
Septiembre		2
Octubre		2
Noviembre	1	
Diciembre	1	

Fuente: Google

Figura 3
Comparación con frutas comerciales

Aspecto	Níspero	Guanábana	Mora
Mercado	Local, poco desarrollado	Nacional e internacional	Nacional, exportación moderada
Vida útil	Muy corta	Moderada	Larga con procesamiento
Usos	Conservas, postres, jugos	Jugos, pulpas, medicinal	Jugos, mermeladas, postres
Demanda	Baja	Alta	Alta

Elaborado por: Autor

2.6. Condiciones climáticas ideales

El níspero es una planta adaptable que puede crecer en una variedad de condiciones climáticas, pero prefiere:

1. **Clima Subtropical a Templado:** El níspero prospera en climas subtropicales y templados, con temperaturas medias anuales superiores a 15°C (INFOAGRO, 2024).
2. **Altitud:** Se desarrolla bien en altitudes que van desde los 600 hasta los 2,100 metros sobre el nivel del mar (Langley, 2005).
3. **Humedad:** Prefiere altos niveles de humedad relativa y suelos bien drenados (Chacón, 2020).
4. **Exposición Solar:** Necesita plena exposición solar para un óptimo crecimiento y producción de frutos (Chacón, 2020).
5. **Protección contra el Viento:** Es importante proteger los árboles de níspero de los vientos fuertes, que pueden dañar las flores y los frutos (Chacón, 2020).

2.7. Importancia cultural del níspero en ecuador

2.7.1. Relación con Prácticas Agrícolas Ancestrales

El níspero tiene una conexión profunda con las prácticas agrícolas ancestrales en Ecuador. Las comunidades indígenas han cultivado esta fruta durante generaciones, utilizando métodos tradicionales que respetan y preservan el equilibrio natural. Estas prácticas incluyen el uso de abonos orgánicos, la rotación de cultivos y la conservación de semillas, lo que asegura la sostenibilidad del cultivo del níspero (Gortaire, 2015).

Además, el níspero es parte de un sistema agrícola diversificado que incluye otros cultivos y plantas medicinales, reflejando una cosmovisión que valora la biodiversidad y la armonía con la naturaleza (Gortaire, 2015).

El níspero es un ingrediente versátil en la cocina ecuatoriana, aunque su uso ha disminuido en los últimos años. Tradicionalmente, se utiliza para preparar mermeladas, jaleas y postres debido a su sabor dulce y ligeramente ácido. También se emplea en la elaboración de bebidas refrescantes y licores caseros. En algunas comunidades, el níspero se consume fresco o se incorpora en ensaladas de frutas, aprovechando su alto contenido de vitaminas y minerales (Herrera Maldonado Alex Rodrigo, 2018).

En las comunidades locales, el níspero tiene un valor simbólico significativo. Representa la conexión con la tierra y las tradiciones ancestrales. Durante las festividades y rituales agrícolas, el níspero a menudo se ofrece como símbolo de gratitud a la Pachamama (Madre Tierra) por su generosidad y abundancia (Torres Yáñez, 2019).

Estas prácticas refuerzan la identidad cultural y la cohesión social, destacando la importancia del níspero no solo como alimento, sino también como parte integral del patrimonio cultural de las comunidades (Torres Yáñez, 2019).

Promover el cultivo y consumo del níspero puede ayudar a revitalizar estas prácticas culturales y gastronómicas, contribuyendo a la preservación de la identidad y el patrimonio cultural de Ecuador. Además, su valorización puede generar nuevas oportunidades económicas y mejorar la seguridad alimentaria en las regiones donde se cultiva (Torres Yáñez, 2019).

2.8. Propiedades del níspero y su clasificación

2.8.1. Propiedades del níspero

El níspero, como fruta de hueso, destaca por su bajo contenido calórico, su alto aporte de fibra y agua, además de contener ciertas vitaminas y minerales esenciales, siendo especialmente apreciado en su consumo fresco. Con solo 53 kcal por cada 100 gramos de porción comestible, incluidos la piel y la pulpa, el níspero es bajo en grasas y proteínas. Sus componentes principales son el agua, que constituye aproximadamente el 85,6% de su peso, y los hidratos de carbono, con 12,1 gramos por cada 100 gramos, acompañados de 1,7 gramos de fibra dietética (Liliana, 2021).

En cuanto a su contenido vitamínico, aunque no es de las frutas más ricas en este aspecto, aporta una cantidad significativa de vitamina A, que incluye retinol y carotenoides, así como folatos. En términos minerales, es una buena fuente de potasio, con 266 mg por cada 100 gramos, además de aportar fósforo y pequeñas cantidades de magnesio y calcio (Liliana, 2021).

Los beneficios del níspero se enmarcan dentro de una dieta balanceada que incluya frutas frescas. Su pequeño tamaño, alto contenido de agua y fibra, lo convierten en un snack ideal para consumir en cualquier momento del día, siendo particularmente útil en dietas de control de peso como refrigerio entre comidas. Su aporte de vitamina A contribuye a la salud ocular, el cuidado de la piel, el cabello y las uñas, mientras fortalece los huesos y apoya el correcto funcionamiento del sistema inmunológico (Liliana, 2021).

2.8.2. CLASIFICACIÓN BOTÁNICA

El níspero se clasifica de la siguiente manera:

Tabla 1

Clasificación del níspero

Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase	Magnoliopsida
Orden	Rosales
Familia	Rosaceae
Subfamilia	Amygdaloideae
Tribu	Maleae
Genero	Eriobotrya
Especie	Eriobotrya japónica

Elaborado por: Autor

2.9. Propiedades nutricionales

El níspero (Eriobotrya japónica) es una fruta con múltiples beneficios para la salud, gracias a su rica composición nutricional (AGRICULTOR, ECO, 2012 - 2024) (INFOAGRO, 2024).

Tabla 2

Propiedades nutricionales

Composición Nutricional por 100 gramos	
Calorías:	50 kcal
Agua:	85 g

Carbohidratos:	12 g
Fibra:	1.7 g
Proteínas:	0.4 g
Grasas:	0.2 g

Elaborado por: Autor

2.9.1. Vitaminas

1. **Vitamina A (Carotenos):** Importante para la salud ocular y la piel.
2. **Vitamina C:** Potente antioxidante que fortalece el sistema inmunológico.
3. **Vitaminas del grupo B:** Incluyendo B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 (piridoxina) y B9 (ácido fólico), esenciales para el metabolismo energético y la salud del sistema nervioso (BOTANICA-ONLINE, 2024) (AGRICULTOR, ECO, 2012 - 2024).

2.9.2. Minerales

1. **Potasio:** Ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y la función muscular. (Dia, s.f.).
2. **Calcio:** Esencial para la salud ósea (Riverón, 2022).
3. **Magnesio:** Importante para la función muscular y nerviosa (Mapa, 2013).
4. **Fósforo:** Contribuye a la formación de huesos y dientes (Mapa, 2013).
5. **Hierro:** Necesario para la producción de hemoglobina (LA VANGUARDIA, 2024).
6. **Zinc:** Apoya el sistema inmunológico (LA VANGUARDIA, 2024).
7. **Selenio:** Antioxidante que protege las células del daño (Riverón, 2022).

Figura 4

Composición nutricional

Composición nutricional				
	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (60 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	69	26	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,4	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	10,6	3,9	375-413	288-316
Fibra (g)	10,2	3,8	>35	>25
Agua (g)	78,3	29,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	11,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,1	10	18
Yodo (μ g)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	11	4,1	350	330
Zinc (mg)	0,18	0,1	15	15
Sodio (mg)	6	2,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	250	93,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	28	10,4	700	700
Selenio (μ g)	0,5	0,2	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,4	0,1	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μ g)	—	—	400	400
Vitamina B ₁₂ (μ g)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	2	0,7	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μ g)	160	59,5	1.000	800
Vitamina D (μ g)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Fuente: (Mapa, 2013)

2.9.3. Bajo en calorías

Ideal para dietas saludables, adelgazamiento: Por sus pocas calorías, los componentes del níspero ayudan a prevenir el colesterol, el aumento de peso y la diabetes (BOTANICA-ONLINE, 2024).

2.10. Propiedades funcionales

El níspero (*Eriobotrya japonica*) es una fruta con múltiples propiedades funcionales que aportan beneficios significativos para la salud (AGRICULTOR, ECO, 2012 - 2024).

2.10.1. Propiedades Digestivas

- **Fibra:** El níspero es rico en fibra dietética, especialmente pectina, que ayuda a regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. También tiene un efecto protector sobre el tracto gastrointestinal, siendo beneficioso para personas con gastritis, acidez y digestiones pesadas (AGRICULTOR, ECO, 2012 - 2024) o (BOTANICA-ONLINE, 2024).

2.10.2. Propiedades Diuréticas

- **Diurético Natural:** Su alto contenido de agua y potasio favorece la eliminación de líquidos, ayudando a prevenir la retención de líquidos y a mantener la función renal adecuada¹. Esto también puede ser beneficioso para personas con hipertensión y problemas renales (AGRICULTOR, ECO, 2012 - 2024) o (BOTANICA-ONLINE, 2024).

2.10.3. Propiedades antioxidantes

- **Antioxidantes:** Contiene compuestos antioxidantes como carotenoides, compuestos fenólicos y flavonoides, que ayudan a combatir el daño celular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Estos antioxidantes también contribuyen a retrasar el envejecimiento y a proteger la piel y las mucosas (BOTANICA-ONLINE, 2024).
- **Carotenoides:** Pigmentos naturales como el betacaroteno actúan como potentes antioxidantes, protegiendo las células contra el daño provocado por los radicales libres.

Además, estos compuestos son esenciales para mantener la salud ocular y el buen estado de la piel (Bach. SUSAN ROSEMARY TOVAR BARRIENTOS, 2018).

- **Compuestos Fenólicos:** El níspero es rico en compuestos fenólicos, conocidos por su notable capacidad antioxidante. Estos ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluyendo afecciones cardíacas y trastornos neurodegenerativos (Bach. SUSAN ROSEMARY TOVAR BARRIENTOS, 2018).
- **Flavonoides:** Estos antioxidantes naturales desempeñan un papel crucial en la lucha contra el estrés oxidativo, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas como el cáncer y los problemas cardiovasculares (Bach. SUSAN ROSEMARY TOVAR BARRIENTOS, 2018).
- **Ácido Ursólico y Ácido Clorogénico:** Ambos compuestos destacan por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, ofreciendo protección a las células y tejidos frente al daño causado por el estrés oxidativo (Bach. SUSAN ROSEMARY TOVAR BARRIENTOS, 2018).

2.10.4. Propiedades Antidiabéticas

- **Control de Glucosa:** El níspero tiene un efecto reductor de los niveles de glucosa en sangre, lo que puede ser beneficioso para personas con diabetes. Su bajo contenido en azúcares y su capacidad para proporcionar sensación de saciedad también lo hacen adecuado para dietas de control de peso (BOTANICA-ONLINE, 2024).

2.10.5. Propiedades Hepatoprotectoras

- **Protección del Hígado:** El níspero es conocido por sus propiedades hepatoprotectoras, ayudando a mejorar la función hepática y a prevenir enfermedades como el hígado

graso. Su consumo regular puede contribuir a la desintoxicación del organismo y al mantenimiento de un hígado saludable (BOTANICA-ONLINE, 2024).

2.10.6. Propiedades Anti-Inflamatorias

- **Anti-Inflamatorio Natural:** Los compuestos presentes en el níspero tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación y aliviar síntomas de enfermedades inflamatorias (BOTANICA-ONLINE, 2024).

2.10.7. Propiedades Cardiovasculares

- **Salud Cardiovascular:** El níspero, gracias a su contenido en potasio y antioxidantes, ayuda a mantener la salud cardiovascular, regulando la presión arterial y reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas (AGRICULTOR, ECO, 2012 - 2024).

2.11. Beneficios para la salud

1. **Digestivo:** La fibra del níspero ayuda a regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento (Leal, 2007 - 2024).
2. **Diurético:** Su alto contenido de agua y potasio favorece la eliminación de líquidos, ayudando a prevenir la retención de líquidos y a mantener la función renal (Leal, 2007 - 2024).
3. **Antioxidante:** Las vitaminas A y C, junto con otros compuestos antioxidantes, ayudan a combatir el daño celular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas (Leal, 2007 - 2024).
4. **Control de Peso:** Su bajo contenido calórico y su capacidad para proporcionar sensación de saciedad lo hacen ideal para dietas de adelgazamiento (Leal, 2007 - 2024).

El níspero es una fruta versátil y nutritiva que puede ser una excelente adición a una dieta equilibrada. Su consumo regular puede aportar numerosos beneficios para la salud, desde mejorar la digestión hasta fortalecer el sistema inmunológico (Leal, 2007 - 2024).

2.12. Cocina tradicional

En Ecuador, el níspero (*Eriobotrya japonica*), se utiliza en la cocina tradicional de diversas maneras, aprovechando su sabor dulce y ligeramente ácido. Esta fruta es versátil y se incorpora en una variedad de recetas que reflejan la riqueza culinaria del país (Leal, 2007 - 2024).

- 1. Compotas de Níspero:** Las compotas son una forma sabrosa de preservar el níspero. Se preparan cocinando los frutos pelados y sin semillas con azúcar y agua hasta obtener una textura espesa y suave. Estas compotas se utilizan como acompañamiento en postres, yogures y panes (Patoon, 1990).
- 2. Consumo Fresco:** El níspero se disfruta directamente del árbol por su característico sabor dulce con un toque ácido. Es una opción popular en ensaladas de frutas y como un refrigerio nutritivo (Patoon, 1990).
- 3. Mermeladas y Jaleas:** Gracias a su alto contenido de pectina, el níspero es ideal para preparar mermeladas y jaleas. Estas elaboraciones son comunes en las zonas de cultivo y se comercializan en los mercados locales (SLIDESHARE, 2010) o (Patoon, 1990).
- 4. Jugos y Batidos:** El níspero se aprovecha para elaborar jugos y batidos refrescantes, destacando tanto por su sabor como por su aporte nutricional (Plantas.ec, 2021- 2022).
- 5. Postres y Repostería:** Esta fruta se incorpora en una variedad de postres, como pasteles, mousses y salsas, añadiendo un toque distintivo de sabor y beneficios para la salud (Plantas.ec, 2021- 2022).

2.13. Falta de integracion en el mercado contemporaneo

La limitada presencia del níspero en la gastronomía contemporánea ecuatoriana se debe principalmente a factores como el desconocimiento general de sus usos, la preferencia por frutas más populares, la escasa producción y comercialización, y la falta de innovación culinaria. Estas barreras reflejan una subvaloración de la fruta, agravada por las condiciones específicas que requiere para su cultivo. No obstante, el níspero tiene un gran potencial gracias a sus propiedades nutricionales y su versatilidad, lo que lo posiciona como un recurso poco explorado que podría ser valorizado con mayor investigación y promoción (Juan Jose Hueso Martin y Julian Cuevas Gonzalez, 2007).

El níspero, aunque no tiene una gran presencia en la gastronomía ecuatoriana, posee un considerable potencial para destacarse como un ingrediente esencial en la cocina moderna gracias a sus cualidades nutricionales y su versatilidad. Esta fruta es rica en antioxidantes, vitaminas A y C, fibra y minerales, lo que la convierte en una excelente opción para mejorar la salud y aportar beneficios nutricionales. Su sabor dulce y ácido la hace ideal para emplearse en una variedad de preparaciones, desde postres y salsas hasta bebidas y conservas. Sin embargo, su bajo perfil en el mercado se debe a la falta de una infraestructura adecuada para su producción y distribución, lo que dificulta su accesibilidad a un público más amplio (Torres Yáñez, 2019).

En las zonas rurales de Ecuador, el níspero tiene un fuerte vínculo cultural, ya que no solo se utiliza para la elaboración de alimentos, sino también en la medicina tradicional. Con el creciente interés en consumir productos locales y naturales, el níspero tiene el potencial de posicionarse como un "superalimento" dentro de las tendencias gastronómicas. Aprovechando su bajo impacto ambiental y sus beneficios nutricionales, el níspero podría ser promovido tanto dentro de Ecuador como en mercados internacionales. Si se implementan políticas públicas

adecuadas y estrategias de marketing para resaltar su valor, esta fruta podría ganar relevancia tanto en la cocina local como global (Alexander, 2023).

Este estudio debería sostener el problema de investigación, facilitando una base sólida para indagar como el níspero puede ser integrado de manera innovadora en la cocina contemporánea sin perder su valor como patrimonio cultural (Torres Yáñez, 2019).

2.14. Ejemplo de integración en un recetario gastronómico

El níspero, un fruto autóctono ecuatoriano, es un ingrediente que ha ganado popularidad en la gastronomía contemporánea por su versatilidad. Este recetario busca explorar cómo el níspero puede ser utilizado en preparaciones tradicionales y modernas, adaptándose a diferentes estilos culinarios con un enfoque en la simplicidad y el sabor auténtico (Torres Yáñez, 2019).

En la repostería, el níspero se destaca por su sabor dulce y ligeramente ácido, lo que lo convierte en una opción ideal para postres frescos y deliciosos. Un ejemplo claro de su uso es el "Helado de níspero", (Cocina Facil, 2022), donde se aprovecha la suavidad de la fruta para crear una textura cremosa, combinada con la frescura de su sabor. Otro postre popular es el "Mousse de níspero", donde se resalta su textura carnosa para lograr una consistencia ligera y un toque afrutado que agrada a todos los paladares (Ingles, 2025).

En platos salados, el níspero ofrece un contraste delicioso y fresco. Una receta clásica es el "Cerdo con salsa de níspero", en la que el sabor ligeramente ácido de la fruta complementa perfectamente la grasa de la carne, creando un balance de sabores que eleva el plato. Otra opción es la "Ensalada de níspero y aguacate", una preparación fresca y exótica en la que el dulzor del níspero se combina con la cremosidad del aguacate y el toque salado del queso fresco (Tenerife, 2011).

Los chefs ecuatorianos también han sabido reinterpretar recetas tradicionales incorporando el níspero como un ingrediente clave. Por ejemplo, se puede incluir en "Salsas a base de níspero", que acompañan carnes, pescados y aves, aportando una frescura que eleva los sabores de los platillos sin necesidad de complicadas técnicas (Guirao, 2022).

Este recetario demuestra cómo el níspero puede ser un componente esencial tanto en la cocina tradicional como en la moderna, promoviendo el uso de ingredientes locales y resaltando el sabor único de este fruto en una variedad de platos. Además, la versatilidad del níspero permite integrarlo fácilmente en diferentes tipos de menús, ya sean dulces o salados, garantizando una experiencia culinaria deliciosa y auténtica (GASTROMIUN, 2024).

2.15. Potencial del níspero en la alta cocina ecuatoriana

Para que el Níspero alcance su máximo potencial en la alta cocina, es crucial invertir en investigación y promoción. Esto incluye desarrollar infraestructura adecuada para su producción y distribución (Torres Yáñez, 2019).

El níspero tiene un notable potencial para convertirse en un ingrediente estrella de la alta cocina ecuatoriana. Su sabor único, versátil y propiedades nutricionales lo convierten en sus creaciones, los cocineros pueden ofrecer experiencias gastronómicas únicas y memorables, promoviendo al mismo tiempo la cultura culinaria ecuatoriana. Con estos esfuerzos, el níspero podría ganar relevancia tanto en la cocina local, contribuyendo a la preservación del patrimonio cultural y a la sostenibilidad alimentaria (Yáñez, DSpace Repository: Home., 2019).

En términos de aplicación culinaria, el níspero puede incorporarse en ensaladas gourmet, acompañar mariscos o pescados en ceviches, o utilizarse para salsas que acompañen carnes, aves y pescados, aportando una dimensión de sabor sofisticado. También es excelente en la alta

repostería, especialmente en tartas, mousses y sorbetes. La creatividad de los cocineros puede llevar al níspero a nuevas fronteras mediante técnicas como la fermentación, deshidratación y caramelización, logrando platos innovadores. Además, al promover su uso en la gastronomía de alto nivel, se apoya a los agricultores locales, se fomenta la sostenibilidad y se revaloriza un producto autóctono, enriqueciendo la identidad culinaria ecuatoriana (Yáñez, repositorio.uta.edu.ec, 2019).

2.16. Postres innovadores con níspero

Tabla 3

Postres

Tarta Invertida de Níspero y Miel	Pavlova de Níspero
Mousse de Níspero y Yogur Griego	Parfait de Níspero y Almendra
Cheesecake de Níspero	Crepes con Salsa de Níspero y Canela
Crème Brûlée de Níspero	Helado de Níspero con Toque de Vainilla
Sorbetes de Níspero y Limón	Bombones de Chocolate Rellenos de Níspero

Elaborado por: Autor

2.17. Salsas gourmet con níspero

Tabla 4

Salsas

Salsa Dorada de Níspero	Salsa de Níspero y Miel
Reducción Dulce de Níspero	Chutney de Níspero y Especias
Glaseado Tropical de Níspero	Salsa Níspero Deluxe
Salsa Ámbar al Níspero	Coulis de Níspero Natural
Crema Gourmet de Níspero	Salsa Exótica de Níspero y Jengibre

Elaborado por: Autor

2.18. Bebidas innovadoras con níspero

Tabla 5

Bebidas

COCTELES	INFUSIONES	FERMENTADOS
Níspero Sour	Té de Níspero y Canela	Kombucha de Níspero y Miel
Margarita de Níspero y Chile	Infusión Floral de Níspero y Jazmín	Hidromiel de Níspero
Spritz Tropical de Níspero	Chai de Níspero con Cardamomo	Sidra de Níspero
Mojito de Níspero y Hierbabuena	Agua Fresca de Níspero y Hierba Luisa	Cerveza Artesanal de Níspero
Martini de Níspero y Jengibre	Tisana de Níspero y Limón	Vino de Níspero

Elaborado por: Autor

2.19. Rescate del níspero como producto autoctono en ecuador

El níspero, una fruta autóctona de Ecuador, ha sido históricamente subestimada, pero actualmente se está destacando por su riqueza nutricional y versatilidad culinaria. Diversos proyectos buscan rescatar su importancia cultural y transformarlo en un producto de alto valor agregado. En la gastronomía moderna, su uso se extiende desde mermeladas, licores y salsas gourmet hasta cócteles moleculares y postres innovadores. Estas iniciativas no solo promueven su cultivo sostenible, sino que también fortalecen la identidad alimentaria del país (TECNOLOGICA, 2022).

2.20. Importancia del rescate de productos tradicionales en la gastronomía ecuatoriana

El rescate de productos tradicionales en la gastronomía ecuatoriana es un proceso esencial para la conservación y valorización de la identidad cultural del país, al tiempo que impulsa el desarrollo social, económico y ambiental. Ingredientes como el níspero, la uvilla, la mashua y otros productos autóctonos han formado parte de las costumbres alimentarias

ecuatorianas durante siglos. Estos ingredientes, profundamente conectados con las comunidades indígenas y rurales, son un reflejo de los saberes ancestrales sobre cultivo, preparación y consumo que han sido transmitidos de generación en generación. Recuperar y revalorar estos productos es una forma de preservar una parte fundamental del patrimonio cultural del país (LIBRARY, 2012).

El rescate de estos productos no solo tiene un valor cultural, sino que también se traduce en beneficios económicos significativos. Al fomentar el uso de estos ingredientes autóctonos, se promueve el desarrollo de pequeños y medianos productores locales, contribuyendo a la mejora de sus condiciones de vida y generando empleos en las zonas rurales. El aumento de la demanda de estos productos tradicionales, tanto a nivel nacional como internacional, abre oportunidades para crear mercados sostenibles, especialmente para aquellos productores que adoptan prácticas agrícolas orgánicas y sostenibles. Esta tendencia también responde a un creciente interés global por los alimentos saludables, orgánicos y provenientes de fuentes sostenibles (Helen María Carranza Patiño, 2021).

Además, el rescate y la valorización de productos autóctonos ofrece un espacio para la innovación culinaria. Ingredientes tradicionales pueden ser incorporados en nuevas preparaciones, desde mermeladas, salsas y licores hasta productos más complejos como cócteles moleculares y platos gourmet, lo que diversifica la oferta gastronómica ecuatoriana. Esta fusión entre tradición e innovación no solo potencia la riqueza de la cocina local, sino que también contribuye al posicionamiento de la gastronomía ecuatoriana en el ámbito internacional. De esta manera, Ecuador no solo se destaca por su biodiversidad, sino también por su capacidad para transformar ingredientes tradicionales en productos de alta gama, reconocidos por sus

propiedades nutricionales y medicinales, como el caso del níspero, que es apreciado por su alto contenido de vitaminas y antioxidantes (Daniel Toledo Ochoa, 2020).

Preservación Cultural y Patrimonial. La gastronomía juega un papel fundamental en la identidad cultural de un país, y en Ecuador, productos tradicionales como la mashua, el níspero y el cacao Arriba no solo son ingredientes culinarios, sino también símbolos de la historia y las tradiciones de las comunidades indígenas y rurales. Recuperar y promover estos productos contribuye a mantener vivas las costumbres ancestrales, permitiendo que las generaciones actuales y futuras conozcan y aprecien su patrimonio cultural. A su vez, la difusión de estos productos en la gastronomía puede fortalecer el sentimiento de pertenencia y el orgullo nacional, resaltando la diversidad y riqueza cultural del país (LIBRARY, 2012).

Impacto Económico y Desarrollo Local. La valorización y el uso de productos tradicionales tienen un impacto directo en el desarrollo económico local. Al promover el consumo de estos ingredientes autóctonos, se generan nuevas oportunidades para los pequeños productores y agricultores, mejorando sus ingresos y calidad de vida, y contribuyendo al crecimiento de la economía rural. Ejemplos de empresas como Pacari y Kallari han mostrado cómo es posible alcanzar el éxito a nivel internacional mediante la comercialización de productos tradicionales, al mismo tiempo que fomentan el comercio justo y generan empleo. El turismo gastronómico también se beneficia enormemente al ofrecer a los visitantes una experiencia culinaria auténtica, lo que atrae a quienes buscan conocer la cultura local a través de la comida (Martínez, 2018).

Sostenibilidad y Biodiversidad. El uso de productos tradicionales también contribuye a la sostenibilidad ambiental. Estos productos, cultivados de forma más orgánica y adaptados a las condiciones del entorno local, disminuyen la dependencia de métodos agrícolas intensivos y

productos químicos. Esto promueve la conservación de la biodiversidad y la protección de los ecosistemas. Además, incorporar estos alimentos en la dieta diaria puede fomentar hábitos alimentarios más saludables y sostenibles, reduciendo la necesidad de alimentos procesados e importados (Daniel Toledo Ochoa, 2020).

Innovación y desarrollo socioeconómico. Proyectos como el liderado por la ESPOL en Guayaquil se centran en la producción y comercialización de pulpa de níspero, fomentando su consumo en productos como jugos, batidos y helados. Este tipo de emprendimientos no solo resaltan las propiedades nutricionales del níspero, sino que también generan empleo y fortalecen el desarrollo económico local, especialmente en comunidades rurales (TECNOLOGICA, 2022).

Desafíos y oportunidades en la industrialización. Aunque la industrialización del níspero aún enfrenta obstáculos, los esfuerzos actuales están sentando las bases para ampliar su mercado y diversificar sus usos. La investigación y la innovación en este campo presentan grandes oportunidades para posicionarlo como un producto competitivo tanto a nivel nacional como internacional, rescatando su valor como un símbolo del patrimonio alimentario ecuatoriano (TECNOLOGICA, 2022).

En conclusión, rescatar los productos tradicionales de la gastronomía ecuatoriana no solo preserva la cultura y el patrimonio del país, sino que también impulsa el desarrollo económico local y favorece la sostenibilidad ambiental. Este enfoque integral puede transformar la forma en que se valora y consume la comida en Ecuador, beneficiando tanto a las comunidades como al medio ambiente (Daniel Toledo Ochoa, 2020).

3. CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. REVISION DE LA LITERATURA

3.1.1. Análisis culinario específico

La gastronomía ecuatoriana se caracteriza por su riqueza en ingredientes autóctonos y la combinación de técnicas tradicionales con enfoques modernos. Dentro de este panorama, el níspero emerge como un producto con alto potencial culinario debido a su versatilidad y propiedades nutricionales. Su uso en la cocina aún es limitado, lo que representa una oportunidad para innovar y revalorizar su presencia en la gastronomía nacional (Torres Yáñez, 2019).

3.1.2. Características del sector culinario elegido

Este recetario se enmarca en la gastronomía ecuatoriana con énfasis en el aprovechamiento de frutas autóctonas dentro de preparaciones contemporáneas. La cocina ecuatoriana, especialmente en zonas rurales y andinas, se basa en el uso de ingredientes locales y técnicas de cocción ancestrales como el asado en piedras volcánicas, la fermentación y el uso de hornos de barro. A través de este recetario, se busca rescatar y adaptar estas tradiciones a un contexto gastronómico moderno (Puente, 2012).

3.1.3. Productos, ingredientes y técnicas culinarias predominantes en el sector

La región cuenta con una amplia variedad de ingredientes nativos que han sido la base de su cocina durante siglos. Entre ellos, destacan el maíz, la quinua, el zapallo, el níspero y diversas especias autóctonas. Las técnicas de preparación predominantes incluyen la cocción lenta, el uso

de piedras calientes, la fermentación y la deshidratación, todas ellas aplicables a las recetas propuestas en este recetario (Wikipedia, 2025).

3.1.4. Historia y evolución de los platillos tradicionales en la región

La cocina ecuatoriana ha evolucionado con la influencia de diversas culturas, desde las precolombinas hasta las coloniales. Platillos como las coladas, los tamales y los guisos han incorporado ingredientes europeos sin perder su esencia ancestral. En este contexto, el níspero ha sido utilizado principalmente en preparaciones dulces, pero su potencial en recetas saladas y de vanguardia sigue siendo un campo poco explorado (Wikipedia, 2025).

3.1.5. Desafíos en la preservación de la gastronomía ancestral del sector

Uno de los principales desafíos en la preservación de la gastronomía ancestral es la pérdida de ingredientes nativos debido a la globalización y cambios en los hábitos de consumo. Además, la transmisión de conocimientos culinarios tradicionales ha disminuido con el paso de las generaciones. En este sentido, la documentación y promoción de recetas que integren ingredientes autóctonos, como el níspero, contribuyen a la conservación del patrimonio gastronómico (Caceres, 2024).

3.1.6. Relación de la gastronomía con la cultura

La gastronomía no solo representa una forma de alimentación, sino que también es una expresión cultural que refleja la historia, las costumbres y la identidad de una comunidad. En Ecuador, los platos típicos están profundamente ligados a festividades, rituales y prácticas

sociales. Incorporar ingredientes autóctonos en nuevas preparaciones es una manera de fortalecer esta identidad y fomentar el consumo consciente de productos locales (Caceres, 2024).

3.2. Metodologías de elaboración de recetarios

La selección de ingredientes es una fase fundamental en la elaboración del recetario, ya que determina la calidad final de las preparaciones. Para garantizar una elección adecuada, se exploraron diversos enfoques en la creación de recetarios culinarios, incluyendo los métodos tradicionales. A partir de esta exploración, se estableció un formato estructurado para la elaboración de las recetas. Este formato fue diseñado con el objetivo de ser claro y fácil de comprender, asegurando que cualquier persona pueda seguir las indicaciones de manera intuitiva y sencilla (Blog ESAH, 2023).

- **Ingredientes autóctonos:** Se prioriza el uso del níspero como ingrediente principal, integrando también otros insumos locales que resalten sus propiedades nutricionales y su sabor característico (Callosa a Taula, s.f.).
- **Procedimientos culinarios:** Se describen los pasos de preparación de manera detallada, respetando las técnicas tradicionales de la cocina, pero permitiendo que las recetas sean adaptables a diferentes niveles de habilidad (Callosa a Taula, s.f.).
- **Presentación de las recetas:** Se estandarizan los parámetros para la redacción de las recetas, incluyendo tiempos de preparación, porciones, temperaturas y niveles de dificultad, con el fin de facilitar su ejecución (Ingeniería de Menu, 2025).

3.3. Estructura de las recetas

Las recetas se presentan bajo parámetros técnicos culinarios, asegurando que cada una cuente con los elementos esenciales para su correcta interpretación y ejecución. La redacción se

realiza teniendo en cuenta el grupo objetivo, lo que permite que el recetario sea accesible y útil para todas las personas. Esto incluye:

- **Nombre de la receta:** Debe ser claro y atractivo, reflejando lo que se va a preparar, además de dar una idea del sabor o estilo del platillo (A Punto de Letra, 2024).
- **Descripción breve:** Es un resumen que explica de manera concisa la receta, puede incluir el origen del platillo, sus características especiales o el concepto detrás de la receta (A Punto de Letra, 2024).
- **Lista de ingredientes:** Una lista detallada con las cantidades exactas de cada ingrediente. Si hay alternativas (por ejemplo, sustitutos para ingredientes especiales o restricciones dietéticas), también deben mencionarse (A Punto de Letra, 2024).
- **Procedimiento o instrucciones de preparación:** Se debe escribir paso a paso de manera clara y secuencial. Incluir detalles como tiempos de cocción, temperaturas, técnicas de cocina específicas y cualquier otro detalle que sea relevante para que la receta se ejecute correctamente (A Punto de Letra, 2024).
- **Tiempo de preparación y cocción:** El tiempo total necesario para la receta, desglosado si es posible (por ejemplo, 10 minutos de preparación, 20 minutos de cocción) (A Punto de Letra, 2024).

Este dato ayuda a los cocineros a organizarse mejor.

- **Porciones:** El número de personas que la receta puede servir, lo cual es útil para ajustar la cantidad de ingredientes si es necesario (A Punto de Letra, 2024).

- **Consejos adicionales o variaciones:** Recomendaciones sobre cómo servir o presentar el platillo, ideas de acompañamientos, maridajes o variaciones posibles de la receta (A Punto de Letra, 2024).

También puede incluir sugerencias para adaptar la receta según el gusto personal o los ingredientes disponibles (A Punto de Letra, 2024).

3.4. Tipo de investigación

El estudio se enmarca dentro de una investigación mixta (cualitativa y cuantitativa), lo que permite obtener una comprensión más completa y detallada tanto del proceso de creación del recetario como de su aceptación y efectividad en la práctica. Se emplean ambas metodologías de manera complementaria, asegurando que la investigación se adapte a las diferentes facetas del estudio (Torres Yáñez, 2019).

3.4.1. Cualitativa

Este enfoque se prioriza para comprender las percepciones y experiencias de los participantes. A través de entrevistas y grupos focales, se analiza cómo los usuarios interpretan las instrucciones del recetario, la claridad de las mismas, la accesibilidad de los ingredientes, y su valoración sobre la combinación de sabores. La información obtenida permite identificar áreas de mejora en la estructura y presentación del recetario, ajustándolo a las necesidades del público (Eval Forward, 2023).

3.4.2. Cuantitativa

Complementariamente, el enfoque cuantitativo ofrece datos numéricos y objetivos, lo que permite medir la aceptación del recetario de manera concreta. Mediante encuestas

estructuradas y pruebas sensoriales, se evalúan aspectos como la facilidad de ejecución, la calidad sensorial (sabor, textura, presentación) y la intención de los participantes de reproducir las recetas en el futuro. Las respuestas se analizan utilizando escalas de satisfacción y otros indicadores numéricos para obtener patrones de preferencia y conclusiones verificables (Eval Forward, 2023).

3.5. Diseño de la investigación

Un diseño de investigación se define como el plan o estructura general que guía el proceso de realización de la investigación. Se trata de un componente esencial del proceso de investigación y sirve de modelo para determinar cómo se llevará a cabo un estudio, incluidos los métodos y técnicas que se utilizarán para recopilar y analizar los datos (Jain, 2023).

3.6. Método de recolección de datos

Para obtener información relevante sobre la estructura, claridad y aceptación del recetario, se emplean diversas técnicas cualitativas y cuantitativas, lo que permite evaluar su efectividad y percepción en la práctica. (Jain, 2023).

3.7. Metodología de pruebas y validación

Según **García y Martínez** en su libro *Calidad en la Gastronomía*, "la validación de un producto gastronómico no solo implica la aceptación del consumidor, sino también la verificación de que se cumplen los estándares de calidad establecidos por la industria". Esto subraya la importancia de asegurar que los productos no solo sean bien recibidos por los consumidores, sino que también cumplan con los criterios de calidad necesarios (Javier, 2015).

Técnicas de Evaluación Sensorial en Alimentos menciona que "las pruebas sensoriales son una herramienta fundamental para la validación de productos, ya que permiten obtener

información directa sobre la percepción del consumidor". Las pruebas sensoriales, por lo tanto, son esenciales para entender cómo los consumidores perciben y aceptan los productos, proporcionando datos valiosos para la validación (Sinergia Sensorial, s.f.).

En el libro Seguridad Alimentaria y Calidad, López afirma que "la validación de procesos en la cocina es crucial para garantizar que los alimentos sean seguros para el consumo, lo que incluye la implementación de buenas prácticas de manufactura". Esto destaca la necesidad de validar no solo los productos finales, sino también los procesos de producción para asegurar la seguridad alimentaria (Safety Culture, 2024).

3.8. Elaboración de Muestras Piloto

La elaboración de muestras piloto es un paso crucial en el desarrollo de nuevos productos, ya que permite probar y ajustar los procedimientos antes de la producción a gran escala. Según **Díaz-Muñoz** "la realización de un estudio o prueba piloto busca probar en menor escala aspectos logísticos de la ejecución del estudio, lo que evitará cometer errores en los estudios posteriores y de mayor envergadura". Esto es esencial para identificar y corregir posibles problemas antes de la implementación completa (Muñoz, 2020).

Salomão menciona que "las pruebas piloto ayudan a los investigadores a identificar posibles problemas y perfeccionar los procedimientos del estudio, lo que conduce a una investigación más eficaz y eficiente". Las pruebas piloto permiten afinar los métodos y garantizar que el estudio principal se lleve a cabo con un alto grado de rigor (Salomão, 2023).

Además, las pruebas piloto son útiles para evaluar la viabilidad de los estudios a mayor escala. Según un artículo de **Mind the Graph**, "las pruebas piloto pueden utilizarse para evaluar la viabilidad de llevar a cabo un estudio de mayor envergadura mediante la identificación de

posibles retos o limitaciones que puedan surgir durante el estudio". Esto incluye dificultades en el reclutamiento, la retención o la recopilación de datos (Salomão, 2023).

3.9. Evaluación Sensorial

La evaluación sensorial es una herramienta fundamental en la creación de un recetario, ya que permite entender cómo los consumidores perciben y aceptan las recetas desarrolladas. Según **Severiano Pérez** "la evaluación sensorial permite estudiar las respuestas del cuerpo humano a través de los sentidos, ante diferentes estímulos". Esto es crucial para asegurar que las recetas no solo sean sabrosas, sino que también cumplan con las expectativas sensoriales de los consumidores (Salomão, 2023).

En el contexto de un recetario, la evaluación sensorial puede incluir pruebas de discriminación, pruebas descriptivas y pruebas afectivas. **Severiano Pérez** menciona que "las pruebas sensoriales son esenciales para entender cómo los consumidores perciben y aceptan los productos, proporcionando datos valiosos para la validación". Estas pruebas permiten ajustar las recetas según las preferencias de los consumidores, asegurando así su éxito (Salomão, 2023).

Además, la evaluación sensorial en un recetario no solo se limita al sabor, sino que también incluye la textura, el aroma y la apariencia de los platos. **Severiano Pérez** destaca que "la evaluación sensorial tiene aplicaciones en diversas industrias, incluyendo la alimentaria, donde se estudian las respuestas sensoriales a diferentes estímulos". Esto subraya la importancia de considerar todos los aspectos sensoriales al desarrollar las recetas (Salomão, 2023).

3.10. Registro y Análisis de Resultados

El registro y análisis de resultados es una etapa crucial en la elaboración de un recetario, ya que permite evaluar la efectividad y aceptación de las recetas desarrolladas. Según **Salazar**

“el registro de resultados debe ser meticuloso y detallado, permitiendo una evaluación precisa de cada receta y su impacto en los consumidores”. Este proceso incluye la recopilación de datos sobre la percepción sensorial, la aceptación y cualquier sugerencia de mejora por parte de los evaluadores (Abbadia, 2024).

El análisis de resultados implica interpretar los datos recopilados para identificar patrones y tendencias. Según **Patton** “el análisis descriptivo y la interpretación de la información cualitativa están estrechamente vinculados, permitiendo evaluar los resultados como positivos, negativos o ambos y determinar sus razones”. En el contexto de un recetario, esto puede incluir la evaluación de la textura, sabor, aroma y presentación de cada receta (Abbadia, 2024).

Además, la presentación de los resultados es fundamental para comunicar los hallazgos de manera clara y efectiva. Según el artículo de **UNU (2023)**, “la presentación de los resultados debe ser organizada y comprensible, permitiendo a los lectores entender fácilmente las conclusiones del estudio”. Esto puede incluir gráficos, tablas y descripciones detalladas de los hallazgos (Abbadia, 2024).

3.11. Ajustes y Refinamiento de Recetas

El ajuste y refinamiento de recetas es una etapa esencial en la elaboración de un recetario, ya que permite perfeccionar cada receta para asegurar su calidad y aceptación por parte de los consumidores. Según la **Universidad de California** “el ajuste de recetas implica modificar las cantidades de los ingredientes y los métodos de preparación para mejorar el sabor, la textura y la apariencia del platillo”. Este proceso es fundamental para garantizar que cada receta cumpla con los estándares deseados (Libre Texts).

La estandarización de recetas es otro aspecto crucial. Según el artículo de Estudiar **Cocina (2025)**, "una receta estándar es una guía culinaria que especifica ingredientes, cantidades, pasos a seguir, tiempos y temperaturas de cocción, así como el rendimiento y número de porciones que se obtendrán al preparar un platillo". La estandarización asegura que los resultados sean consistentes y predecibles cada vez que se prepara la receta (Cocina, 2025).

El refinamiento de recetas también incluye la retroalimentación de pruebas sensoriales. Según **Severiano Pérez** "las pruebas sensoriales son esenciales para entender cómo los consumidores perciben y aceptan los productos, proporcionando datos valiosos para la validación" Esta retroalimentación permite realizar ajustes precisos en las recetas para mejorar su aceptación (Perez, 2021).

3.12. Técnicas de Evaluación

Las técnicas de evaluación son fundamentales en la elaboración de un recetario, ya que permiten medir la calidad y aceptación de las recetas desarrolladas. Según la **Universidad de California** "las técnicas de evaluación incluyen métodos como listas de cotejo, rúbricas y pruebas sensoriales, que ayudan a evaluar de manera sistemática y objetiva cada receta". Estas herramientas permiten identificar fortalezas y áreas de mejora en las recetas (Libre Texts).

Una de las técnicas más utilizadas es la lista de cotejo, que permite evaluar aspectos específicos de cada receta, como la precisión de las instrucciones, la consistencia de los resultados y la claridad en los ingredientes. Según el **artículo de Issuu** "las listas de cotejo son útiles para evaluar la precisión y claridad de las instrucciones en la receta, así como la consistencia de los resultados obtenidos". Esto asegura que las recetas sean fáciles de seguir y reproduzcan resultados consistentes (Jimenez, 2018).

Otra técnica importante es la rúbrica de evaluación, que proporciona una escala detallada para medir diferentes criterios de calidad en las recetas. Según **ERubrica** “la rúbrica de evaluación del uso de recetas en la cocina permite evaluar la precisión de las instrucciones, la consistencia de los resultados, la variedad de platos y la claridad en los ingredientes”. Esta técnica es esencial para asegurar que las recetas cumplan con altos estándares de calidad (ERubrica, 2024).

Además, las pruebas sensoriales son cruciales para evaluar la aceptación de las recetas por parte de los consumidores. **Severiano Pérez** menciona que "las pruebas sensoriales son esenciales para entender cómo los consumidores perciben y aceptan los productos, proporcionando datos valiosos para la validación". Estas pruebas permiten ajustar las recetas según las preferencias sensoriales de los consumidores (Perez, 2021).

3.13. Justificación de la metodología elegida

La elección de una metodología mixta (cualitativa y cuantitativa) responde a la necesidad de obtener una comprensión integral y precisa del proceso de elaboración del recetario y su efectividad práctica. Esta metodología permite abordar tanto los aspectos subjetivos de la experiencia del usuario como los datos más objetivos que evidencian el desempeño y la aceptación de las recetas (Hernández-Sampieri, 2019).

3.13.1. Enfoque cualitativo

El enfoque cualitativo tiene como objetivo explorar y entender las experiencias, percepciones y valoraciones de los participantes en relación con el recetario. Este enfoque es fundamental para captar información detallada sobre cómo los usuarios interactúan con las recetas, si las instrucciones son claras y comprensibles, y cómo perciben la combinación de

ingredientes y técnicas. A través de entrevistas en profundidad y grupos focales, se busca identificar áreas de mejora y comprender en qué medida las recetas son accesibles, efectivas y adaptables a los diferentes niveles de habilidad culinaria. Los datos cualitativos no solo proporcionan un panorama más rico de la experiencia del usuario, sino que también permiten obtener información sobre la facilidad de uso y la practicidad del recetario en un contexto cotidiano (Hernández-Sampieri, 2019).

3.13.2. Enfoque cuantitativo

El enfoque cuantitativo complementa el análisis cualitativo, proporcionando una base objetiva sobre la efectividad de las recetas. Este enfoque es crucial para evaluar de manera numérica la aceptación de las recetas, la claridad de las instrucciones y la calidad sensorial (sabor, textura, presentación). Mediante encuestas estructuradas, pruebas sensoriales y escalas de valoración, se recopilarán datos numéricos que permitirán medir aspectos específicos de la experiencia culinaria, como la facilidad de ejecución, la satisfacción general y la probabilidad de que los participantes reproduzcan las recetas en el futuro. Los resultados cuantitativos se podrán analizar utilizando estadísticas descriptivas, lo que facilita la identificación de tendencias y patrones en las respuestas de los participantes (Hernández-Sampieri, 2019).

3.13.3. Combinación de enfoques

La combinación de enfoques cualitativos y cuantitativos permite un análisis más completo y robusto, que integra lo mejor de ambos mundos: la profundidad de los datos cualitativos con la objetividad de los datos cuantitativos. Esta metodología mixta proporciona una visión global sobre la efectividad del recetario, tanto desde la perspectiva de la experiencia del usuario como desde un enfoque medible y numérico. A través de esta combinación, el

estudio puede asegurar que las recetas sean claras, accesibles, efectivas y, sobre todo, atractivas para el público objetivo (Hernández-Sampieri, 2019).

Además, la metodología mixta permite triangulación, es decir, la validación de los resultados a través de diferentes fuentes de datos, lo cual incrementa la fiabilidad y validez de las conclusiones. Si los hallazgos cualitativos se alinean con los datos cuantitativos, la confiabilidad de los resultados aumenta significativamente, brindando una base sólida para futuras decisiones en el desarrollo y mejora del recetario (Serenio, 2024).

La elección de esta metodología mixta es la más adecuada para asegurar que el recetario sea funcional, efectivo y bien recibido por los usuarios, permitiendo una evaluación profunda desde varias perspectivas. Además, esta metodología apoya el desarrollo de un producto final que sea adaptable a una amplia gama de personas, desde profesionales hasta aficionados a la cocina, asegurando que el recetario no solo sea un recurso útil, sino también práctico y accesible (GARCIA, 2025).

4. CAPITULO IV

APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA

4.1. Análisis culinario específico

El análisis culinario específico del níspero se centró en comprender las diversas aplicaciones de esta fruta en la gastronomía local. Se revisaron estudios y publicaciones que destacan las propiedades nutricionales del níspero, así como su versatilidad en la cocina. Además, se investigaron las técnicas tradicionales de preparación y conservación del níspero, incluyendo su uso en postres, bebidas y platos salados. Este análisis permitió identificar las mejores prácticas para resaltar el sabor y los beneficios del níspero en las recetas del recetario (Fuente, 2009).

4.2. Características del sector culinario elegido

El presente recetario se enfoca en el sector culinario del níspero, destacando su importancia y utilidad tanto para profesionales culinarios como para personas interesadas en el desarrollo de nuevos productos y servicios basados en productos tradicionales del país. Este enfoque técnico permite explorar las diversas aplicaciones del níspero en la gastronomía, promoviendo su uso innovador y sostenible. Además, se analizan las características distintivas del sector, incluyendo la disponibilidad estacional del níspero, las técnicas de cultivo y recolección, y su integración en la cocina tradicional y contemporánea. Este análisis proporciona una base sólida para la creación de recetas que no solo preservan, sino que también realzan el valor cultural y gastronómico del níspero (Valdivieso, 2020).

4.3. Ingredientes y técnicas culinarias predominantes en el sector

Al ser un recetario específico del níspero, se establece la utilización de diversos métodos de cocción e ingredientes, adaptándose a la disponibilidad nacional. A continuación, se detallan los ingredientes y técnicas culinarias predominantes:

Tabla 6

Ingredientes y técnicas culinarias

FRUTAS	DESCRIPCIÓN
Níspero: 	Es una fruta pequeña y ovalada con una piel fina de color amarillo anaranjado. Su pulpa es jugosa y dulce, con un sabor ligeramente ácido. Es rico en vitaminas A y C, y se utiliza tanto en platos dulces como salados.
Limón: 	Es una fruta cítrica de color amarillo brillante. Su jugo es ácido y refrescante, y se utiliza para realzar el sabor de muchos platos. Además, es una excelente fuente de vitamina C.
Naranja: 	Es una fruta cítrica de color naranja con una pulpa jugosa y dulce. Es rica en vitamina C y antioxidantes, y se utiliza en una variedad de recetas, desde jugos hasta postres.
Mango: 	es una fruta tropical con una piel que varía en color desde verde hasta rojo y amarillo. Su pulpa es jugosa y dulce, con un sabor exótico. Es rico en vitaminas A y C, y se utiliza en ensaladas, salsas y postres.

Maracuyá: 	también conocida como fruta de la pasión, es una fruta tropical con una piel gruesa y arrugada de color amarillo o púrpura. Su pulpa es jugosa y ácida, con un sabor muy aromático. Es rica en vitamina C, fibra y antioxidantes. Se utiliza en jugos, postres y salsas.
Mora: 	es una fruta pequeña y redonda de color negro o morado oscuro. Su sabor es agri dulce y es rica en vitamina C, fibra y antioxidantes. Se utiliza en la elaboración de jugos, mermeladas, postres y como acompañamiento en platos salados.

VERDURAS	DESCRIPCIÓN
Espárragos: 	Son tallos largos y delgados de color verde, blanco o morado. Tienen un sabor delicado y ligeramente amargo. Son ricos en fibra, vitaminas A, C, E y K, y minerales como el hierro y el calcio. Se utilizan en ensaladas, sopas y como guarnición.
Zanahoria: 	es una raíz comestible de color naranja brillante. Es crujiente y dulce, y se utiliza tanto en platos crudos como cocidos. Es una excelente fuente de vitamina A, fibra y antioxidantes. Se emplea en ensaladas, guisos, sopas y postres.
Espinaca: 	es una hoja verde oscura con un sabor suave y ligeramente terroso. Es rica en hierro, calcio, vitaminas A, C y K, y antioxidantes. Se utiliza en ensaladas, sopas, guisos y como relleno en diversas preparaciones.
Pimientos:	también conocidos como pimientos morrones, pueden ser de varios colores, incluyendo rojo, verde, amarillo y naranja. Tienen un sabor

	dulce y crujiente. Son ricos en vitamina C, vitamina A y antioxidantes. Se utilizan en ensaladas, asados, guisos y salsas.
Tomate: 	es una fruta que se utiliza como verdura en la cocina. Tiene una piel roja y una pulpa jugosa y ligeramente ácida. Es rico en vitamina C, vitamina A y licopeno, un antioxidante. Se emplea en ensaladas, salsas, sopas y guisos.
Cebolla paiteña: 	también conocida como cebolla roja, tiene una piel de color morado y un sabor más suave y dulce en comparación con otras cebollas. Es rica en antioxidantes, vitamina C y fibra. Se utiliza en ensaladas, salsas, guisos y como acompañamiento.
Apio: 	es una verdura de tallo largo y crujiente, de color verde claro. Tiene un sabor ligeramente amargo y se utiliza en ensaladas, sopas y guisos. Es bajo en calorías y rico en fibra, vitamina K y antioxidantes.
Brócoli: 	es una verdura de color verde con una cabeza formada por pequeños floretes. Tiene un sabor suave y ligeramente amargo. Es rico en fibra, vitamina C, vitamina K y antioxidantes. Se utiliza en ensaladas, sopas, guisos y como guarnición.

QUESOS FRESCOS	QUESOS MADUROS
Queso de cabra: tiene una textura suave y un sabor ligeramente ácido. Es perfecto para ensaladas, salsas y como acompañamiento de frutas. 	Parmesano: es un queso duro y granulado con un sabor fuerte y salado. Es ideal para rallar sobre platos de pasta, ensaladas y sopas. 
Ricotta: es un queso fresco y cremoso con un sabor suave. Se utiliza en una variedad de platos, desde pastas hasta postres. 	Azul: tiene un sabor fuerte y picante, con vetas de moho azul. Es excelente para ensaladas, salsas y como acompañamiento de frutas como el níspero. 
Mozzarella: es un queso fresco y suave, conocido por su textura elástica. Es ideal para pizzas, ensaladas y platos horneados. 	Manchego: es un queso español de leche de oveja, con una textura firme y un sabor ligeramente salado y a nuez. Es ideal para tablas de quesos y como acompañamiento de frutas y vinos. 

Yogur natural: 	Es un producto lácteo fermentado con una textura cremosa y un sabor ligeramente ácido. Es rico en proteínas y probióticos, y se puede utilizar en salsas, marinados y postres. Combina bien con el níspero para crear platos frescos y saludables.
---	---

CARNES Y PROTEÍNAS	DESCRIPCIÓN
POLLO: 	es una carne blanca versátil y baja en grasa. Su sabor suave permite que se combine bien con una variedad de ingredientes, incluyendo el níspero. Se puede cocinar de diversas maneras, como asado, a la parrilla, en guisos o en salsas.
SALMÓN: 	es un pescado de carne rosada y sabor rico. Es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 y proteínas. Se puede preparar a la parrilla, al horno o en salsas, y combina bien con el níspero en glaseados y marinados.
CERDO: 	es una carne roja que se utiliza en una variedad de preparaciones. Es especialmente delicioso en glaseados o salsas con níspero, ya que el sabor dulce y ácido del níspero complementa perfectamente la riqueza del cerdo. Se puede cocinar asado, a la parrilla o en guisos.
CAMARONES: 	son mariscos de carne tierna y sabor dulce. Son ricos en proteínas y bajos en grasa. Se pueden cocinar a la parrilla, salteados o en salsas, y su sabor delicado se realza con el níspero en marinados y glaseados.

CARNE DE RES 	es una carne roja rica y sabrosa. Es una excelente fuente de proteínas, hierro y vitamina B12. Se puede preparar de diversas maneras, como asada, a la parrilla, en guisos o estofados.
--	--

Endulzantes y condimentos:	DESCRIPCIÓN
Miel: 	Es un endulzante natural producido por las abejas a partir del néctar de las flores. Tiene un sabor dulce y floral, y su consistencia puede variar desde líquida hasta espesa. Es rica en antioxidantes y tiene propiedades antibacterianas. Se utiliza en una variedad de recetas, desde postres hasta aderezos y marinados.
Canela: 	Es una especia obtenida de la corteza interna de los árboles del género Cinnamomum. Tiene un sabor dulce y cálido, con un aroma distintivo. Es rica en antioxidantes y se utiliza en una variedad de recetas, desde postres hasta platos salados y bebidas.
Vainilla: 	Es una especia derivada de las vainas de las orquídeas del género Vanilla. Tiene un sabor dulce y aromático, y se presenta en forma de extracto, esencia o vaina. Es un ingrediente esencial en la repostería y se utiliza para aromatizar postres, bebidas y platos salados.
Cardamomo: 	Es una especia obtenida de las semillas de plantas del género Elettaria y Amomum. Tiene un sabor dulce y picante, con un aroma fuerte y distintivo. Se

	utiliza en postres, platos salados y bebidas, y es un ingrediente esencial en la cocina india y del Medio Oriente.
Anís estrellado: 	Es una especia con forma de estrella obtenida del fruto del árbol <i>Illicium verum</i>. Tiene un sabor dulce y ligeramente a regaliz. Se utiliza en postres, platos salados y bebidas, y es un ingrediente clave en la cocina asiática (ecologiaverde, 2024)

LÁCTEOS Y GRASAS	DESCRIPCIÓN
Leche: 	Es un líquido blanco producido por las glándulas mamarias de los mamíferos. Es rica en calcio, proteínas y vitaminas A y D. Se utiliza en una variedad de recetas, desde bebidas hasta postres y salsas. La leche puede ser entera, semidescremada o descremada, dependiendo del contenido de grasa.
Crema de leche: 	Es la parte grasa de la leche que se separa durante el proceso de centrifugado. Tiene una textura espesa y un sabor rico y cremoso. Es ideal para hacer salsas, sopas, postres y para batir y usar como cobertura.
Mantequilla: 	Es un producto lácteo obtenido al batir la crema de leche. Tiene una textura suave y un sabor rico y cremoso. Es rica en grasas saturadas y se utiliza en una variedad de recetas, desde horneados hasta salsas y como untable.

Aceite de oliva: 	Es un aceite vegetal obtenido de las aceitunas. Tiene un sabor suave y ligeramente afrutado. Es rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes. Se utiliza en ensaladas, marinados, salsas y para cocinar a fuego bajo o medio.
--	--

Elaborado por: Autor

4.4. Técnicas culinarias

4.4.1. Técnicas de cocción

1. **Hervido:** Cocinar alimentos en agua o caldo hirviendo. (Nogues, s.f.)

- **Proceso:** Los alimentos se sumergen en líquido hirviendo (100°C) y se cocinan hasta que estén tiernos. (Nogues, s.f.)
- **Beneficio:** Suaviza la textura de los alimentos y puede extraer sabores. Es ideal para preparar verduras, legumbres y carnes. El hervido conserva muchos nutrientes, especialmente si se utiliza el líquido de cocción en la preparación final. (Nogues, s.f.)
- **Aplicaciones:** Mermeladas, sopas, caldos, y verduras cocidas. (Nogues, s.f.)

2. **Escaldado:** Sumergir alimentos en agua hirviendo durante un corto período de tiempo y luego transferirlos a un baño de agua fría. (Nogues, s.f.)

- **Proceso:** Los alimentos se sumergen en agua hirviendo (100°C) durante 30 segundos a 2 minutos y luego se enfrían rápidamente en agua helada. (Nogues, s.f.)

- **Beneficio:** Facilita el pelado de frutas y verduras, mantiene su color vibrante y evita la oxidación. También es útil para preparar alimentos para congelación. (Nogues, s.f.)
 - **Aplicaciones:** Pelado de tomates, pimientos, y preparación de verduras para congelar. (Nogues, s.f.)
3. **Salteado:** Cocción rápida de alimentos en una sartén con una pequeña cantidad de grasa a fuego medio-alto. (Nogues, s.f.)
- **Proceso:** Los alimentos se cocinan en una sartén caliente con aceite o mantequilla a temperaturas entre 160-200°C (320-390°F) durante unos minutos, moviéndolos constantemente. (Nogues, s.f.)
 - **Beneficio:** Conserva la textura y el sabor de los alimentos, permitiendo una cocción uniforme y rápida. Perfecto para preparar platos de verduras, carnes y mariscos.
 - **Aplicaciones:** Salteados de verduras, carnes, y mariscos. (Nogues, s.f.)
4. **Guisado:** Cocción lenta de alimentos en líquidos como caldos, vino o jugos a fuego bajo. (Nogues, s.f.)
- **Proceso:** Los alimentos se cocinan a fuego lento en un líquido a temperaturas entre 80-95°C (176-203°F) durante varias horas. (Nogues, s.f.)
 - **Beneficio:** Permite que los sabores se mezclen e intensifiquen, resultando en platos ricos y sabrosos. Ideal para carnes duras y verduras, haciéndolas tiernas y jugosas. (Nogues, s.f.)
 - **Aplicaciones:** Estofados, guisos, y sopas. (Nogues, s.f.)
5. **Cocción al vacío:** Cocinar alimentos en una bolsa sellada al vacío a temperatura controlada durante un tiempo prolongado. (Nogues, s.f.)

- **Proceso:** Los alimentos se sellan en una bolsa al vacío y se cocinan en un baño de agua a temperaturas precisas, generalmente entre 55-85°C (131-185°F), durante varias horas. (Nogues, s.f.)
- **Beneficio:** Mantiene la textura, color y sabor de los alimentos sin perder nutrientes. Permite una cocción uniforme y precisa, ideal para carnes, pescados y verduras. (Nogues, s.f.)
- **Aplicaciones:** Carnes, pescados, y verduras cocidas al vacío. (Nogues, s.f.)

6. Flambeado: Cocinar alimentos con licor y encenderlo para caramelizar. (Nogues, s.f.)

- **Proceso:** Los alimentos se cocinan con licor (como brandy o ron) y se encienden para caramelizar los azúcares. La temperatura del licor debe ser lo suficientemente alta para encenderse, generalmente alrededor de 50-60°C (122-140°F). (Nogues, s.f.)
- **Beneficio:** Añade un espectáculo visual y aporta notas ahumadas y caramelizadas a los alimentos. Utilizado en postres y platos principales para intensificar los sabores y crear un perfil de sabor único. (Nogues, s.f.)
- **Aplicaciones:** Postres como crepes Suzette, plátanos flambeados, y platos principales con salsas de licor. (Nogues, s.f.)

4.4.2. Técnicas de conservación

1. Deshidratación: Extraer el agua de los alimentos mediante calor o aire. (Rodrigo Duarte, 2020)

- **Proceso:** Los alimentos se colocan en un deshidratador o en un horno a baja temperatura (generalmente entre 50-70°C) durante varias horas hasta que se elimina la mayor parte del contenido de agua. (Rodrigo Duarte, 2020)

- **Beneficio:** Prolonga la vida útil de los alimentos al reducir la actividad microbiana y enzimática. Los alimentos deshidratados son ligeros y fáciles de almacenar, y pueden ser utilizados en snacks, infusiones, o rehidratados para su uso en diversas recetas. (Rodrigo Duarte, 2020)

- **Aplicaciones:** Frutas deshidratadas, hierbas, y verduras. (Rodrigo Duarte, 2020)

2. **Confitado:** Cocinar alimentos a baja temperatura en almíbar. (Rodrigo Duarte, 2020)

- **Proceso:** Los alimentos se cocinan lentamente en un almíbar (mezcla de agua y azúcar) a baja temperatura (alrededor de 90-95°C) hasta que se impregnan de azúcar. (GARCIA, 2025)

- **Beneficio:** Mantiene la textura de los alimentos y crea una fruta dulce perfecta para postres. El confitado también actúa como conservante, prolongando la vida útil del alimento. (GARCIA, 2025)

- **Aplicaciones:** Frutas confitadas, como naranjas, cerezas, y jengibre. (GARCIA, 2025)

3. **Fermentación:** Transformar los alimentos mediante la acción de microorganismos

(bacterias, levaduras) en condiciones controladas. (Rodrigo Duarte, 2020)

- **Proceso:** Los alimentos se mezclan con sal o azúcar y se dejan fermentar a temperatura ambiente durante un período de tiempo, permitiendo que los microorganismos conviertan los azúcares en ácidos, gases o alcohol. (Rodrigo Duarte, 2020)

- **Beneficio:** Aporta probióticos beneficiosos para la digestión y mejora la conservación de los alimentos. La fermentación también puede desarrollar sabores únicos y complejos. (GARCIA, 2025)

- **Aplicaciones:** Vinagres, bebidas probióticas como kombucha, y alimentos fermentados como chucrut y kimchi. (Rodrigo Duarte, 2020)

4. **Encurtido:** Conservar alimentos en vinagre o salmuera. (Rodrigo Duarte, 2020)

- **Proceso:** Los alimentos se sumergen en una solución de vinagre (o una mezcla de vinagre y agua) y sal, y se dejan reposar durante un período de tiempo para que absorban los sabores y se conserven. (Rodrigo Duarte, 2020)
- **Beneficio:** Agrega acidez y un sabor único a los alimentos, haciéndolos ideales para acompañamientos o ensaladas. El encurtido también prolonga la vida útil de los alimentos al inhibir el crecimiento de microorganismos. (GARCIA, 2025)
- **Aplicaciones:** Pepinillos, cebollas encurtidas, y otras verduras. (GARCIA, 2025)

4.4.3. Técnicas de Repostería y Pastelería

1. **Gelificación:** La gelificación es el proceso de convertir líquidos en gel mediante el uso de agentes gelificantes como agar-agar o grenetina. Proceso: (jordibordas, 2020)

- **Agar-agar:** Es un gelificante vegetal derivado de algas marinas. Para usarlo, se disuelve en un líquido caliente (85-95°C) y luego se deja enfriar para que se solidifique en forma de gel. El agar-agar es ideal para crear gelatinas firmes que no se derriten a temperatura ambiente. (jordibordas, 2020)
- **Grenetina:** Es una proteína derivada del colágeno animal. Se hidrata en agua fría para que se expanda y luego se disuelve en un líquido caliente (50-60°C). Al enfriarse, el líquido se convierte en gel. La grenetina es comúnmente utilizada en postres como mousses y tartas. (jordibordas, 2020)
- **Beneficio:** La gelificación permite crear postres con diferentes texturas y presentaciones, como gelatinas, mousses y tartas. Es ideal para hacer capas y formas decorativas en postres. Aplicaciones: Gelatinas de frutas, mousses de chocolate, tartas de frutas con gelatina. (GARCIA, 2025)

2. **Esferificación:** La esferificación es una técnica de cocina molecular que permite crear pequeñas esferas con jugo de frutas u otros líquidos, utilizando alginato de sodio y cloruro de calcio. Proceso: (jordibordas, 2020)

- **Alginato de sodio:** Se mezcla con el líquido base (como jugo de frutas) para formar una solución. (jordibordas, 2020)
- **Cloruro de calcio:** Se prepara una solución de cloruro de calcio en agua. (jordibordas, 2020)
- **Formación de esferas:** La solución de alginato se gotea en la solución de cloruro de calcio, donde se forman esferas debido a la reacción entre los dos compuestos. (jordibordas, 2020)
- **Beneficio:** La esferificación aporta una presentación innovadora y una explosión de sabor en la boca. Es ideal para crear caviar de frutas y otros efectos visuales sorprendentes. (GARCIA, 2025)
- **Aplicaciones:** Caviar de frutas para decorar postres, esferas de jugo para cócteles, perlas de sabores para platos gourmet. (GARCIA, 2025)

3. **Aireación:** La aireación es el proceso de incorporar aire en líquidos para crear espumas ligeras, utilizando agentes como la lecitina. Proceso: (jordibordas, 2020)

- **Lecitina:** Se mezcla con el líquido base (como jugo de frutas o puré) y se bate o se utiliza un sifón para incorporar aire y formar una espuma. (jordibordas, 2020)
- **Batido:** El líquido se bate vigorosamente para atrapar aire y crear una textura esponjosa. (jordibordas, 2020)
- **Beneficio:** La aireación genera texturas suaves y ligeras para platos gourmet. Añade volumen y una sensación etérea a los postres. (GARCIA, 2025)

- **Aplicaciones:** Espumas de frutas para decorar postres, mousses ligeras, espumas de chocolate para acompañar frutas. (GARCIA, 2025)
4. **Caramelización:** La caramelización es el proceso de cocinar el azúcar hasta que se dore y se convierta en caramelo. Proceso: (jordibordas, 2020)
- **Calentamiento:** El azúcar se calienta en una sartén a fuego medio-alto (170-180°C) hasta que se derrita y adquiera un color dorado. (jordibordas, 2020)
 - **Control de temperatura:** Es importante controlar la temperatura para evitar que el azúcar se queme y adquiera un sabor amargo.
 - **Beneficio:** La caramelización intensifica la dulzura y crea una textura crujiente. Añade un sabor profundo y complejo a los postres. (GARCIA, 2025)
 - **Aplicaciones:** Caramelo líquido para flanes, Crème Brûlée con una capa de caramelo crujiente, toffee para caramelos duros. (GARCIA, 2025)
5. **Baño María:** El baño María es una técnica de cocción suave que utiliza vapor de agua para cocinar alimentos de manera uniforme. Proceso: (jordibordas, 2020)
- **Preparación:** El recipiente con los alimentos se coloca sobre una olla con agua hirviendo (alrededor de 100°C), permitiendo que el vapor cocine los alimentos de manera suave y uniforme. (jordibordas, 2020)
 - **Cocción:** La cocción se realiza lentamente, evitando el contacto directo con el calor. (GARCIA, 2025)
 - **Beneficio:** El baño María mantiene una cocción homogénea y delicada, ideal para preparaciones sensibles al calor directo como flanes, natillas y chocolates. (GARCIA, 2025)

- **Aplicaciones:** Flanes cremosos, natillas suaves, derretir chocolate sin quemarlo. (GARCIA, 2025)

4.4.5. Técnicas de cocina moderna

1. **Cocina al nitrógeno líquido:** Es una técnica culinaria que utiliza nitrógeno líquido para congelar alimentos de manera extremadamente rápida. El nitrógeno líquido tiene una temperatura de -196°C , lo que permite congelar los alimentos casi instantáneamente. (Fernandez, 2025)
 - **Beneficio:** Esta técnica crea texturas crujientes y permite presentaciones innovadoras. Además, al congelar rápidamente, se minimiza la formación de cristales de hielo grandes, lo que preserva la calidad del alimento. (Fernandez, 2025)
2. **Espumas con sifón:** Es una técnica que utiliza un sifón de cocina y cartuchos de gas (generalmente óxido nitroso) para convertir líquidos en espumas ligeras y aireadas. Se usa comúnmente para crear texturas innovadoras en platos. (Adria, 2019)
 - **Beneficio:** Las espumas añaden un toque ligero y elegante a postres y platos salados. Permiten incorporar sabores de manera sutil y mejorar la presentación del plato. (Adria, 2019)
3. **Liofilización:** Es un proceso de deshidratación que se realiza congelando el alimento y luego reduciendo la presión para eliminar el agua mediante sublimación. Esto significa que el agua pasa directamente de estado sólido a gas, sin pasar por el estado líquido. (Wikipedia, 2025)
 - **Beneficio:** Este método conserva el sabor del níspero y lo hace más versátil en recetas. El producto final es un polvo que puede rehidratarse o utilizarse como ingrediente seco en diversas preparaciones. (Wikipedia, 2025)

4. Desconstrucción: Es una técnica culinaria que consiste en descomponer un plato tradicional en sus componentes básicos y presentarlos de manera diferente, a menudo en varias texturas y formas. El objetivo es ofrecer una nueva experiencia gustativa y visual. (BCH, 2021)

- **Beneficio:** Esta técnica permite explorar la versatilidad del níspero y sorprender a los comensales con una presentación creativa y variada. Es una forma de resaltar diferentes aspectos del mismo ingrediente. (BCH, 2021)

4.5. Historia y evolución de los platillos tradicionales en la región

4.5.1. Postres y dulces

1. Tarta de Níspero

Las tartas de frutas tienen una larga tradición en la repostería europea, especialmente en Francia e Inglaterra. Estas tartas se han adaptado a lo largo del tiempo para incluir una variedad de frutas locales y de temporada. (Lopez, 2025)

Técnicas:

- **Preparación de la masa:** Se elabora una masa quebrada con harina, mantequilla, azúcar y huevo. La masa se enfría y luego se extiende y se coloca en un molde para tarta. (Lopez, 2025)
- **Relleno:** Se prepara un relleno con nísperos cocidos, azúcar y especias. El relleno se vierte sobre la masa. (Lopez, 2025)
- **Horneado:** La tarta se hornea a 180°C durante 30-40 minutos, hasta que la masa esté dorada y el relleno burbujee. (Lopez, 2025)

Figura 5

Tarta de níspero



Elaborado por: Autor

2. Mermelada

La mermelada es una de las conservas de frutas más antiguas y populares del mundo. Su origen se remonta al siglo IV a.C. en el Medio Oriente, donde se utilizaba como método para conservar frutas. La palabra "mermelada" proviene del portugués "mermelada", que significa "membrillo". A lo largo de los siglos, la mermelada se ha elaborado con una amplia variedad de frutas y se ha convertido en un alimento básico en la cocina de todo el mundo. (La Historia, s.f.)

Técnicas:

- El proceso de elaboración de la mermelada incluye varias etapas clave:
- **Selección y preparación de la fruta:** Se eligen frutas frescas y maduras, se lavan y se cortan en trozos.
- **Cocción:** La fruta se cocina con azúcar y, a menudo, se añade jugo de limón para ayudar a la gelificación. La mezcla se cocina a fuego medio-alto hasta que alcanza la consistencia deseada. (Lindow, 2023)

- **Temperaturas:** La mermelada debe alcanzar una temperatura de entre 104°C y 105°C para estar lista. Se puede usar un termómetro de cocina para medir la temperatura y asegurarse de que la mermelada esté bien cocida. (Lindow, 2023)
- **Envasado:** Una vez cocida, la mermelada se vierte en frascos esterilizados y se sella herméticamente para su conservación. (Lindow, 2023)

Figura 6

Mermelada de níspero



Elaborado por: Autor

3. Mousse de Níspero

El mousse es un postre de origen francés que se caracteriza por su textura ligera y aireada. Su nombre proviene del francés mousse, que significa “espuma”. Tradicionalmente, se elabora con una base de crema, huevos y gelatina para lograr una consistencia firme pero suave. En esta receta, el níspero aporta un sabor tropical y un ligero dulzor natural, convirtiéndolo en una opción innovadora y deliciosa. (Borges, 2024)

Técnicas:

El proceso de elaboración del mousse de níspero incluye varias etapas clave:

Selección y preparación de la fruta

- Se eligen nísperos frescos y maduros. Se lavan, se retiran las semillas y la piel, y se trituran hasta obtener un puré homogéneo. (Borges, 2024)

Base del mousse

- Se elabora una crema base mezclando el puré de níspero con azúcar y jugo de limón para resaltar su sabor. (Borges, 2024)
- Se hidrata gelatina sin sabor en agua fría y luego se disuelve en la mezcla tibia de níspero. (Borges, 2024)

Incorporación de aire

- Se baten claras de huevo a punto de nieve o crema de leche hasta obtener una textura esponjosa. (Borges, 2024)
- Se incorpora con movimientos envolventes al puré de níspero para mantener la ligereza del mousse. (Borges, 2024)

Refrigeración y presentación

- Se vierte la mezcla en moldes individuales y se deja enfriar en el refrigerador durante al menos 4 horas hasta que tome consistencia. (Borges, 2024)
- Se sirve decorado con hojas de menta, trozos de níspero o un Coulis de frutas. (Borges, 2024)

Temperaturas

- La gelatina debe disolverse a una temperatura aproximada de 50°C - 60°C para integrarse correctamente. (Borges, 2024)

- Para un mousse bien firme, la refrigeración debe realizarse a 4°C durante varias horas. (Borges, 2024)

Envasado y conservación

El mousse debe almacenarse en recipientes herméticos en refrigeración y consumirse en un máximo de 48 horas para garantizar su frescura. (Borges, 2024)

Figura 7

Mousse de níspero



Elaborado por: Autor

4.5.2. Salsas y acompañantes

1. Salsas saladas para Carnes

Las salsas han sido un elemento esencial en la gastronomía desde la antigüedad, utilizadas para realzar el sabor de los platillos. En la cocina contemporánea, las salsas agridulces han ganado popularidad por su capacidad de equilibrar sabores. La salsa de níspero combina la dulzura natural de la fruta con un toque ácido y especiado, convirtiéndola en una excelente opción para acompañar carnes como cerdo, pollo o pato. (Kitche Dance, 2025)

Técnicas:

El proceso de elaboración de la salsa de níspero incluye varias etapas clave: (iberico box, 2023)

Selección y preparación de la fruta

- Se eligen nísperos maduros y frescos.
- Se lavan, pelan y retiran las semillas, obteniendo la pulpa.

Cocción y reducción

- Se sofríe cebolla y ajo en una sartén con un poco de aceite hasta que estén dorados.
(Cocina Argentina, 2024)
- Se añade el puré de níspero junto con vinagre, azúcar moreno y especias como canela, pimienta y jengibre. (Cocina Argentina, 2024)
- La mezcla se cocina a fuego medio hasta que espese y los sabores se concentren.
(Cocina Argentina, 2024)

Textura y ajuste de sabor

- Se licúa o se pasa por un colador para obtener una textura más fina y homogénea.
- Se ajusta el equilibrio entre dulzura y acidez añadiendo más vinagre o azúcar según sea necesario. (Recetas Americanas, s.f.)

Enfriamiento y conservación

Se deja reposar la salsa y se almacena en frascos esterilizados para su conservación.

Temperaturas

- La salsa debe cocinarse a fuego medio-alto entre 80°C - 90°C para permitir una correcta reducción y concentración de sabores. (Recetas Americanas, s.f.)
- Debe enfriarse a temperatura ambiente antes de refrigerarla para evitar la condensación en el envase. (Recetas Americanas, s.f.)

Figura 8

Salsa salada para carnes



Elaborado por: Autor

2. Chutney de Níspero

El chutney es una preparación de origen indio que combina frutas, especias y vinagre para crear una salsa agridulce y aromática. Se utiliza como acompañamiento de carnes, quesos y panes, aportando un toque exótico y equilibrado entre dulzura, acidez y especias. En esta versión, el níspero se convierte en el protagonista, resaltando su sabor único. (My Cook, s.f.)

Técnicas:

Selección y preparación de los ingredientes:

- Se eligen nísperos maduros, se pelan, se despepitan y se cortan en cubos pequeños.
(My Cook, s.f.)
- Se pica cebolla morada en trozos finos y se rallan jengibre y ajo para potenciar el sabor. (My Cook, s.f.)

Cocción y reducción

- En una sartén, se sofríe la cebolla con un poco de aceite hasta que esté transparente.
- Se agregan los nísperos, vinagre de manzana, azúcar moreno, jengibre, ajo, canela y una pizca de sal. (My Cook, s.f.)
- La mezcla se cocina a fuego medio hasta que espese y adquiera una textura similar a la de una mermelada con trozos. (My Cook, s.f.)

Ajuste de sabor y textura

- Se prueba el chutney y se ajusta el balance de sabores agregando más vinagre para acidez o azúcar para dulzura. (My Cook, s.f.)
- Si se desea una textura más homogénea, se puede triturar ligeramente con un tenedor o licuar una parte de la mezcla. (My Cook, s.f.)
- Enfriamiento y conservación.
- Se deja enfriar a temperatura ambiente y luego se almacena en frascos esterilizados para su conservación. (My Cook, s.f.)

Temperaturas

- Se cocina a fuego medio-alto entre 85°C - 90°C para asegurar la correcta reducción y concentración de sabores. (My Cook, s.f.)

- Debe enfriarse a temperatura ambiente antes de refrigerarlo.

Envasado y conservación

- Se almacena en frascos herméticos en refrigeración, donde puede conservarse hasta dos semanas. (My Cook, s.f.)
- También puede pasteurizarse en baño maría para una mayor duración.

Figura 9

Chutney de níspero



Elaborado por: Autor

4.5.3. Platos salados

1. Ensalada de Níspero, Pollo y Aderezo de Yogur

Esta ensalada es una opción refrescante y proteica. La combinación del pollo con el níspero y un aderezo cremoso de yogur crea un plato equilibrado y lleno de sabor. (Cook Pad, s.f.)

Técnicas:

Preparación del pollo

- Se cocina la pechuga de pollo a la plancha con sal, pimienta y un toque de ajo.
(Cook Pad, s.f.)
- Se deja enfriar y se corta en tiras o cubos.

Selección y preparación de ingredientes

- Se lavan y cortan en rodajas los nísperos.
- Se agregan hojas verdes como lechuga o espinaca. (Cook Pad, s.f.)
- Se incorporan almendras fileteadas para dar textura.

Aderezo de yogur

- Se mezcla yogur natural con jugo de limón, miel y una pizca de sal. (Cook Pad, s.f.)

Montaje de la ensalada

- Se combinan todos los ingredientes y se añade el aderezo antes de servir. (Cook Pad, s.f.)

Temperaturas

- Se recomienda servir fría, entre 4°C - 8°C.
- El pollo debe cocinarse a 75°C para asegurar su cocción completa. (Cook Pad, s.f.)

Figura 10

Ensalada de níspero, pollo y aderezo de yogur



Elaborado por: Autor

2. Pechuga de Pollo Glaseada con Níspero y Mostaza

Este plato combina la jugosidad del pollo con un glaseado agridulce a base de níspero, mostaza y miel, creando un equilibrio perfecto de sabores. Ideal para servir con arroz o vegetales asados. (Cook Pad, s.f.)

Técnicas:

Preparación del pollo

- Se utiliza pechuga de pollo deshuesada.
- Se sazonar con sal, pimienta y ajo en polvo.
- Se sella en una sartén con un poco de aceite hasta dorar ambos lados. (Cook Pad, s.f.)

Elaboración del glaseado

- Se trituran nísperos maduros hasta obtener un puré.
 - Se mezclan con mostaza Dijon, miel, vinagre de manzana y un toque de jengibre rallado.
- (Cook Pad, s.f.)

- La mezcla se lleva a fuego medio hasta que espese.

Cocción final

- Se añade el glaseado al pollo y se cocina a fuego bajo hasta que la salsa caramelice y el pollo quede bien impregnado. (Cook Pad, s.f.)

Presentación

- Se sirve con puré de papa o quinoa y se decora con hojas de tomillo fresco.

Temperaturas

- El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 75°C para garantizar su cocción completa. (Cook Pad, s.f.)
- La salsa se cocina entre 80°C - 90°C hasta reducirse a la textura deseada.

Figura 11

Pechuga de pollo glaseada con níspero y mostaza



Elaborado por: Autor

4.5.4. Bebidas

1. Cóctel de Níspero y Ron (Exótico y sofisticado)

Este cóctel es una opción tropical donde el dulzor del níspero se equilibra con el toque especiado del ron y la frescura de la lima. Ideal para acompañar comidas ligeras o disfrutar en una ocasión especial. (Reyes, 2024)

Técnicas:

Preparación del puré de níspero

- Se pelan y despepitan los nísperos, luego se procesan hasta obtener un puré suave.

Mezcla del cóctel

- En una coctelera con hielo, se añaden: (Reyes, 2024)
- 2 oz ml de ron blanco
- 6 oz de puré de níspero
- 1 oz de jugo de lima fresco
- 1 oz de jarabe de azúcar
- Se agita enérgicamente para enfriar la mezcla y equilibrar los sabores.

Colado y presentación

- Se cuela en un vaso con hielo o se sirve en una copa de cóctel. (Reyes, 2024)
- Se decora con una rodaja de lima y una ramita de romero.

Temperaturas

- El cóctel debe servirse entre 5°C - 7°C para realzar sus sabores.

Figura 12

Cóctel de níspero y ron



Elaborado por: Autor

2. Limonada de Níspero y Menta (Refrescante y saludable)

La limonada es una de las bebidas más populares en el mundo gracias a su equilibrio entre dulzura y acidez. En esta versión, el níspero aporta un toque frutal y aromático, combinado con la frescura de la menta. (Reyes, 2024)

Técnicas:

Selección y preparación de ingredientes

- Se eligen nísperos maduros, se pelan, se despepitan y se trituran para obtener un puré.
- Se exprimen limones frescos para extraer su jugo natural. (Wendyth16, 2025)
- Se pican hojas de menta para intensificar el aroma.

Mezcla y filtrado

- Se combina el jugo de limón con el puré de níspero y se cuela la mezcla para obtener un líquido homogéneo. (Wendyth16, 2025)
- Se agrega agua fría y miel o azúcar al gusto.

Enfriamiento y servicio

- Se vierte en una jarra con hielo y se deja reposar unos minutos para que los sabores se integren. (Wendyth16, 2025)
- Se decora con rodajas de limón y hojas de menta antes de servir. (Wendyth16, 2025)

Temperaturas

- La limonada debe servirse fría, entre 3°C - 5°C, para resaltar su frescura. (Wendyth16, 2025)

Figura 13

Limonada de níspero y menta



Elaborado por: Autor

4.6. Desafíos en la Preservación de la Gastronomía Ancestral del Sector

El níspero constituye un elemento relevante dentro del patrimonio gastronómico ecuatoriano. A lo largo de los años, este fruto ha sido empleado en diversas preparaciones tradicionales, incluyendo bebidas fermentadas, postres y remedios caseros debido a sus propiedades nutricionales y medicinales. Su sabor característico y su versatilidad lo convierten en un ingrediente valioso que ha sido parte de la alimentación de generaciones (Indigenas, s.f.).

Sin embargo, con el paso del tiempo, el uso del níspero en la cocina ha disminuido, afectando su reconocimiento dentro del acervo culinario del país. Para preservar su valor patrimonial, resulta esencial promover su cultivo, resaltar sus propiedades y fomentar su inclusión en recetas innovadoras. La elaboración de recetarios que integren el níspero en diversas preparaciones representa una estrategia efectiva para revalorizar este fruto y garantizar su permanencia en la gastronomía ecuatoriana (Indigenas, s.f.).

4.7. Relación de la Gastronomía con la Cultura

La gastronomía es un elemento fundamental dentro de la identidad cultural de una sociedad, ya que refleja su historia, tradiciones y costumbres. A través de la preparación y el consumo de alimentos, las comunidades transmiten conocimientos ancestrales y fortalecen sus lazos sociales. La gastronomía no solo se limita a la alimentación, sino que también representa una forma de expresión cultural que evoluciona con el tiempo, adaptándose a nuevas influencias sin perder su esencia (arlemany, 2024).

4.7.1. Historia

Desde tiempos antiguos, la gastronomía ha sido un reflejo de la evolución de las civilizaciones. Los ingredientes autóctonos, las técnicas de cocción y las recetas transmitidas de

generación en generación han moldeado la identidad culinaria de cada región. En el caso del níspero, su uso en la alimentación ha sido documentado en diversas culturas, destacándose por sus propiedades nutritivas y su versatilidad en la cocina (GARCIA, 2025).

4.7.2. Cultura

Cada cultura posee una gastronomía única que representa su forma de vida y sus valores. Los ingredientes utilizados, las formas de preparación y las ocasiones en las que se consumen ciertos alimentos están estrechamente ligados a las costumbres de cada sociedad. En Ecuador, el níspero forma parte de la riqueza cultural, siendo un fruto que ha acompañado a generaciones en diversas preparaciones, tanto en el ámbito doméstico como en la gastronomía local (GARCIA, 2025).

4.7.3. Tradición

Las tradiciones gastronómicas se transmiten de generación en generación, conservando recetas y técnicas que forman parte del legado cultural. La preparación de platillos tradicionales con níspero, como postres y bebidas artesanales, es un ejemplo de cómo la gastronomía mantiene vivas las costumbres de una comunidad. Sin embargo, la influencia de la modernidad ha reducido el uso de ciertos ingredientes ancestrales, por lo que es necesario impulsar su revalorización (GARCIA, 2025).

4.7.4. Culinaria

El arte culinario no solo consiste en la combinación de ingredientes, sino también en la aplicación de técnicas que potencian los sabores y texturas de los alimentos. La innovación en la

cocina permite que ingredientes tradicionales, como el níspero, sean incorporados en nuevas preparaciones sin perder su esencia. La fusión de la gastronomía ancestral con la cocina contemporánea representa una oportunidad para rescatar y promover el uso de productos autóctonos (GARCIA, 2025).

4.7.5. Vivencias

Las experiencias en torno a la gastronomía forman parte de la identidad de las personas. Desde la infancia, los individuos crean recuerdos relacionados con la comida, ya sea por medio de reuniones familiares, festividades o prácticas culinarias compartidas. El níspero, como parte del acervo gastronómico, está vinculado a vivencias que fortalecen la conexión entre la cocina y las emociones (GARCIA, 2025).

4.7.6. Degustaciones

Las degustaciones gastronómicas permiten descubrir nuevos sabores y apreciar la riqueza culinaria de una región. En el caso del níspero, su versatilidad posibilita su inclusión en diversas preparaciones, desde platillos dulces hasta combinaciones agridulces con productos locales. La realización de degustaciones es una estrategia clave para fomentar el reconocimiento y consumo de este fruto en la gastronomía ecuatoriana (GARCIA, 2025).

4.7.7. Interacción

La gastronomía facilita la interacción entre personas, promoviendo el intercambio cultural y el fortalecimiento de la identidad colectiva. A través de ferias, eventos gastronómicos y espacios de aprendizaje, se genera un ambiente propicio para compartir conocimientos sobre la

preparación y el valor nutricional de los alimentos. La incorporación del níspero en estas dinámicas contribuye a su difusión y preservación en la cultura culinaria del país (GARCIA, 2025).

4.8. Metodologías de elaboración de recetarios

A partir de esta exploración, se definió un formato estructurado para la elaboración de las recetas. Dicho formato fue diseñado con el propósito de garantizar claridad y facilidad de comprensión, permitiendo que cualquier persona pueda seguir las indicaciones de manera intuitiva y precisa (GARCIA, 2025).

Tabla 7

Productos autóctonos

Productos Autóctonos	
Níspero	Camote
Cacao	Plátano
Quinoa	Guayusa
Choclo	Achiote
Amaranto	Uvilla
Mashua	Mora
Yuca	Naranjilla
Babaco	

Elaborado por: Autor

Tabla 8

Procedimientos culinarios

Procedimientos Culinarios	
Cocción al vapor:	Conserva los nutrientes y realza los sabores naturales.
Asado:	Aporta notas ahumadas y caramelización de azúcares naturales.
Salteado:	Técnica rápida que intensifica los sabores con poca grasa.
Esferificación:	Uso de alginato y calcio para crear esferas de jugos o salsas.
Gelificación:	Aplicación de agar agar o gelatina para texturas firmes.
Deshidratación:	Prolonga la vida útil y concentra los sabores.
Infusión:	Extrae esencias y aromas en líquidos calientes.
Fermentación:	Mejora la digestibilidad y el perfil nutricional.

Elaborado por: Autor

Figura 14

Formato de la receta

				
NOMBRE DE LA RECETA				
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		NÚMERO DE PAX:		
TÉCNICAS DE PREPARACIÓN/COCCIÓN				
INFORMACIÓN ADICIONAL:				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD		
PROCEDIMIENTO:				

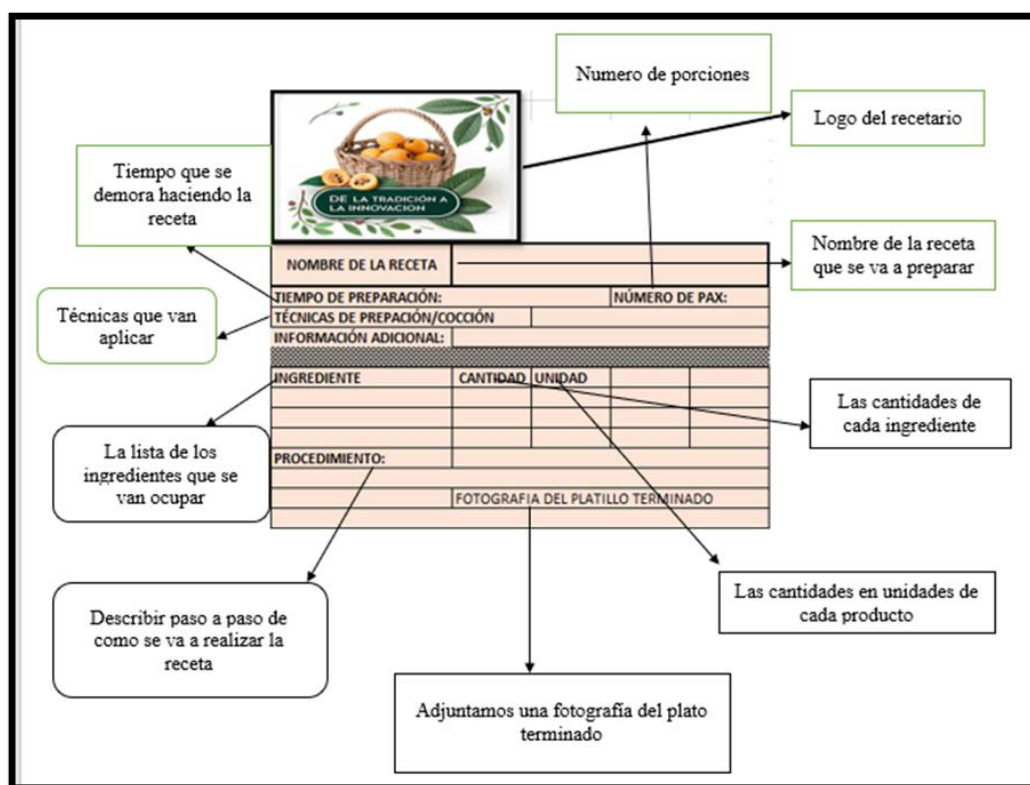
Elaborado por: Autor

4.9. Estructura de las recetas

La estructura de las recetas culinarias es esencial para asegurar que cualquier persona, sin importar su nivel de experiencia en la cocina, pueda seguirlas y obtener resultados satisfactorios. Una receta bien estructurada generalmente incluye varios componentes clave: el título del platillo, una lista detallada de ingredientes con sus cantidades exactas, instrucciones paso a paso claras y precisas, y, a menudo, información adicional como el tiempo de preparación y cocción, el número de porciones y consejos útiles. Esta organización no solo facilita la comprensión y ejecución de la receta, sino que también asegura la consistencia y la replicabilidad del platillo, preservando así la autenticidad y el sabor de las preparaciones tradicionales (GARCIA, 2025).

Figura 15

Estructura de las recetas



Elaborado por: Autor

4.10. Tipo de investigación

En el desarrollo de este recetario de platillos tradicionales, se ha aplicado una metodología de investigación mixta. A través de encuestas y cuestionarios, se recopilieron datos cuantitativos que revelan la popularidad y frecuencia de preparación de los platillos. Paralelamente, mediante entrevistas y grupos focales, se obtuvieron valiosas perspectivas cualitativas sobre las historias, técnicas y significados culturales asociados a cada receta. Esta combinación de métodos ha permitido una comprensión integral y detallada de la gastronomía tradicional, capturando tanto las tendencias cuantificables como las experiencias y conocimientos profundos de la comunidad (GARCIA, 2025).

4.11. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental, ya que no se manipulan las variables, sino que se observa el comportamiento espontáneo de los participantes al interactuar con el recetario en un entorno natural. Este enfoque permite evaluar la aplicabilidad y aceptación del recetario en condiciones reales, sin alterar el proceso de cocina ni las preferencias personales de los usuarios (Velazquez, 2025).

Se busca una visión fiel y auténtica de cómo el recetario es utilizado y percibido en situaciones cotidianas, observando directamente la interacción de los usuarios con el recetario en su propio contexto de cocina (Velazquez, 2025).

4.11. Método de recolección de datos

4.11.1. Metodología de pruebas y validación

Para garantizar que cada receta cumpla con los estándares de calidad establecidos, se siguió un proceso estructurado compuesto por las fases que se van a explicar a continuación.

4.11.2. Elaboración de muestras piloto

Cada receta fue elaborada siguiendo las indicaciones del recetario, con el objetivo de evaluar su ejecución práctica y detectar posibles errores en las instrucciones. Esta fase permitió verificar la viabilidad de las recetas en condiciones reales de cocina y ajustar cualquier detalle necesario. Cada receta fue preparada al menos tres veces para asegurar consistencia y detectar cualquier variabilidad en los resultados (Muñoz, 2020).

4.11.3. Evaluación sensorial

Se realizó una evaluación sensorial mediante un grupo de cinco participantes que analizaron aspectos clave de las recetas, con un enfoque particular en el impacto del níspero: (GARCIA, 2025).

Figura 16

Evaluación sensorial



Elaborado por: Autor

1. Sabor

- **Tarta de Níspero:** Se observó que el níspero aportaba un equilibrio perfecto entre dulzura y acidez, complementando la base de la tarta y el relleno cremoso. Los participantes notaron que el sabor del níspero se integraba bien con los otros ingredientes, creando una experiencia gustativa armoniosa. Aunque se probaron otros postres como flan de níspero y gelatina de níspero, la tarta de níspero destacó por su sabor equilibrado (Albo, 2018).
- **Mermelada de Níspero:** La dulzura natural del níspero se intensificó al cocinarlo, resultando en una mermelada que combinaba perfectamente con tostadas. Los participantes destacaron que el níspero en mermelada ofrecía un sabor fresco y vibrante, ideal para el desayuno. Aunque se prepararon otras conservas como compota de níspero y jalea de níspero, la mermelada de níspero fue la que mejor se adaptó a las tostadas (Ortega, 2020).
- **Mousse de Níspero:** La textura suave y aireada del mousse se vio realzada por la pulpa del níspero, que añadió una ligera cremosidad. Los participantes apreciaron cómo el níspero contribuía a una textura ligera pero consistente. A pesar de probarse en otras preparaciones como panna cotta de níspero y crema de níspero, el mousse de níspero fue donde mejor se destacó su textura (O, 2021).
- **Liofilización del Níspero:** En esta técnica, el níspero se convirtió en polvo, lo que permitió una textura crujiente cuando se espolvoreó sobre postres o platos salados. Los participantes notaron que el polvo de níspero añadía un contraste interesante a las texturas suaves de otros ingredientes. Aunque se intentaron otras técnicas de deshidratación como deshidratación al horno y secado al sol, la liofilización fue la más efectiva (Castro, 2008).

2. Apariencia

- **Ensalada de Níspero, Pollo y Aderezo de Yogur:** El color vibrante del níspero añadió un atractivo visual a la ensalada, haciendo que el plato fuera más apetecible. Los participantes valoraron cómo el níspero aportaba un toque de color y frescura a la presentación. Aunque se incluyó en otras ensaladas como ensalada de níspero y aguacate y ensalada de níspero y queso feta, esta combinación fue la más visualmente atractiva (Cook Pad, s.f.).
- **Cóctel de Níspero y Ron:** La apariencia del cóctel se vio realizada por el color dorado del níspero, que le dio un aspecto exótico y atractivo. Los participantes mencionaron que el níspero hacía que el cóctel se viera más sofisticado y tentador. Se probaron otros cócteles como mojito de níspero y sangría de níspero, pero este fue el que mejor aprovechó la apariencia del níspero (Reyes, 2024).

3. Aroma

- **Salsa de Níspero para Carnes:** El aroma del níspero se intensificó al cocinarlo, aportando una fragancia dulce y afrutada que complementó perfectamente las carnes. Los participantes notaron que el aroma del níspero en la salsa hacía que el plato fuera más apetitoso. Aunque se prepararon otras salsas como salsa de níspero y vino tinto y salsa de níspero y mostaza, la de níspero fue la que mejor destacó en términos de aroma (Cook Pad, s.f.).
- **Chutney de Níspero:** El chutney de níspero tenía un aroma complejo y especiado, con notas dulces y ácidas. Los participantes apreciaron cómo el aroma del níspero se mezclaba con las especias, creando una experiencia olfativa rica y agradable. Se

intentaron otros chutneys como chutney de níspero y mango y chutney de níspero y manzana, pero el de níspero fue el más aromático (My Cook, s.f.).

4. Dificultad Percibida

- **Limonada de Níspero y Menta:** Esta bebida fue fácil de preparar y no requirió habilidades culinarias avanzadas. Los participantes encontraron que el níspero se integraba bien en la limonada, añadiendo un sabor refrescante sin complicaciones. Aunque se probaron otras bebidas como batido de níspero y té helado de níspero, la limonada de níspero fue la más sencilla de preparar (Wendyth16, 2025).
- **Tarta de Níspero:** La preparación de la tarta puede ser un poco más desafiante debido a la necesidad de equilibrar la acidez del níspero con otros ingredientes. Sin embargo, los participantes con más experiencia en repostería encontraron que el resultado valía la pena el esfuerzo. Se intentaron otros postres como pastel de níspero y tarta de níspero y almendra, pero la tarta de níspero fue la que mejor se destacó en términos de dificultad percibida (Albo, 2018).

Figura 17

Formulario de evaluación sensorial

FORMULARIO DE EVALUACIÓN SENSORIAL					
Aspectos clave de la evaluación:					
CÓCTEL DE NÍSPERO:					
Criterio:	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Apariencia					
Aroma					
Textura					
Sabor (dulzura, y acidez)					
Satisfacción general					
LIMONADA DE NÍSPERO:					
Criterio:	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Apariencia					
Aroma					
Textura					
Sabor (dulzura, y acidez)					
Satisfacción general					
Ensalada de Níspero, pollo y aderezo de yogur:					
Criterio:	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Apariencia					
Aroma					
Textura					
Sabor (dulzura, y acidez)					
Satisfacción general					

CHUTNEY DE NÍSPERO:

Criterio:	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Apariencia				✓	
Aroma				✓	
Textura				✓	
Sabor (dulzura, y acidez)				✓	
Satisfacción general				✓	

SALSA DE NÍSPERO PARA CARNES:

Criterio:	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Apariencia				✓	
Aroma				✓	
Textura				✓	
Sabor (dulzura, y acidez)				✓	
Satisfacción general				✓	

Mermelada

Criterio:	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Apariencia					✓
Aroma					✓
Textura					✓
Sabor (dulzura, y acidez)					✓
Satisfacción general					✓

Tarta de Nispero

Criterio:	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Apariencia				✓	
Aroma				✓	
Textura				✓	
Sabor (dulzura, y acidez)				✓	
Satisfacción general				✓	

MOUSSE DE NÍSPERO:

Criterio:	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Apariencia					✓
Aroma					✓
Textura					✓
Sabor (dulzura, y acidez)					✓
Satisfacción general					✓

PÉCHUGA DE POLLO GLASEADA CON NÍSPERO Y MOSTAZA:

Criterio:	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
Apariencia					✓
Aroma					✓
Textura					✓
Sabor (dulzura, y acidez)					✓
Satisfacción general					✓

Elaborado por: Autor

4.12. Registro y Análisis de Resultados

Los resultados de la evaluación sensorial fueron recopilados a través de formularios diseñados específicamente para este propósito. Cada participante calificó los aspectos clave de las recetas en una escala del 1 al 5, donde 1 representa "muy insatisfactorio" y 5 "muy satisfactorio". Además, se incluyeron secciones para comentarios cualitativos (GARCIA, 2025).

1. Proceso de Registro

- **Recolección de Formularios:** Al finalizar cada sesión de evaluación sensorial, los participantes entregaron los formularios completados. Estos formularios incluían calificaciones y observaciones detalladas sobre el sabor, textura, apariencia, aroma y dificultad percibida de cada receta (GARCIA, 2025).
- **Digitalización de Datos:** Los datos de los formularios fueron digitalizados y organizados en una hoja de cálculo para facilitar el análisis. Se aseguraron de que todas las respuestas fueran registradas con precisión (GARCIA, 2025).

2. Análisis de Resultados

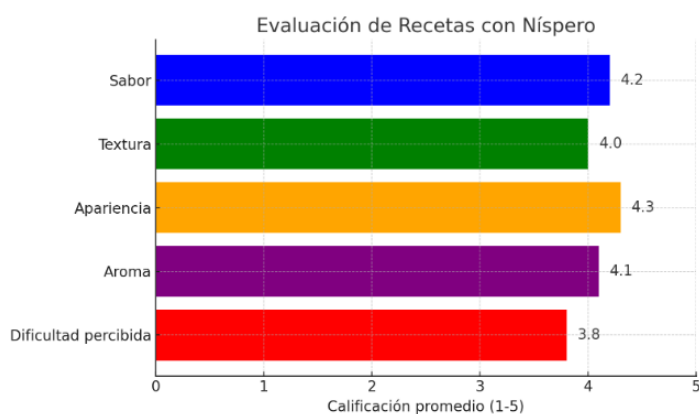
Análisis Cuantitativo: Se calcularon las medias y desviaciones estándar de las calificaciones para cada aspecto evaluado. Esto permitió identificar las recetas con mejores y peores desempeños en términos de sabor, textura, apariencia, aroma y dificultad percibida (GARCIA, 2025).

- **Sabor:** Las recetas con níspero obtuvieron una calificación promedio de 4.2, destacándose por su balance entre dulzura y acidez.
- **Textura:** La textura de los platillos fue bien recibida, con una calificación promedio de 4.0, especialmente en recetas donde el níspero aportó una consistencia suave y agradable.
- **Apariencia:** La apariencia visual de los platillos fue calificada con un promedio de 4.3, siendo el níspero un ingrediente que añadió un atractivo visual notable.
- **Aroma:** El aroma de las recetas fue evaluado con un promedio de 4.1, resaltando la fragancia distintiva del níspero.

- **Dificultad percibida:** La facilidad de preparación obtuvo una calificación promedio de 3.8, con algunos participantes señalando desafíos específicos en el manejo del níspero.

Figura 18

Evaluación de recetas con níspero



Elaborado por: Autor

- **Sabor y apariencia:** fueron los aspectos mejor valorados.
- **Dificultad percibida:** tuvo la calificación más baja, lo que indica que algunas recetas pueden requerir más técnica.

Análisis Cualitativo: Se revisaron los comentarios y observaciones de los participantes para identificar patrones y áreas de mejora. Los comentarios cualitativos proporcionaron información valiosa sobre las percepciones y experiencias de los evaluadores (GARCIA, 2025).

- **Comentarios sobre el Sabor:** Los participantes destacaron el sabor único del níspero, mencionando que aportaba un toque exótico y agradable a las recetas.
- **Observaciones sobre la Textura:** Algunos evaluadores sugirieron ajustar las proporciones de níspero para mejorar la consistencia en ciertas recetas.

- **Sugerencias sobre la Apariencia:** Se recomendó mejorar la presentación de los platillos para resaltar mejor el níspero como ingrediente principal.
- **Notas sobre el Aroma:** Los evaluadores apreciaron el aroma fresco del níspero, aunque algunos sugirieron combinarlo con otras especias para enriquecer la experiencia olfativa.
- **Dificultades Percibidas:** Se identificaron áreas donde las instrucciones podrían ser más claras, especialmente en la preparación y manipulación del níspero.

Figura 19

Análisis cualitativo de las recetas con níspero



Elaborado por: Autor

- **Sabor:** obtuvo la calificación más alta porque fue el aspecto más destacado.
- **Textura, apariencia y aroma:** fueron bien valorados, con sugerencias de mejora.
- **Dificultades percibidas:** tuvo menor impacto, pero se mencionaron ajustes en las instrucciones.

4.12.1. Conclusiones del análisis

El análisis de los resultados permitió identificar las fortalezas y áreas de mejora de las recetas. En general, el níspero fue bien recibido como ingrediente, aportando sabores, texturas y aromas distintivos que enriquecieron los platillos. Sin embargo, se realizaron ajustes para mejorar la claridad de las instrucciones y la facilidad de preparación (GARCIA, 2025).

4.12.2. Ajustes y refinamiento de recetas

A partir de los resultados obtenidos en la evaluación sensorial, se realizaron una serie de ajustes y refinamientos para mejorar las recetas. Estos ajustes se basaron en las calificaciones y comentarios proporcionados por los participantes, con el objetivo de optimizar tanto el sabor como la presentación y la facilidad de preparación de los platillos (GARCIA, 2025).

4.12.3. Modificación de ingredientes o proporciones

Se realizaron ajustes en las proporciones de los ingredientes para mejorar el balance de sabores en las recetas. En particular, se incrementó la cantidad de níspero en algunas recetas para resaltar su sabor distintivo, mientras que en otras se ajustaron las proporciones de azúcar y acidez para lograr un equilibrio más armonioso (GARCIA, 2025).

4.12.4. Ajuste de tiempos de cocción o temperaturas

Se revisaron y ajustaron los tiempos de cocción y las temperaturas recomendadas en las recetas. Estos ajustes se realizaron para asegurar que los platillos alcanzaran la textura deseada y que los ingredientes, especialmente el níspero, se cocinaran de manera óptima. Por ejemplo, se redujo el tiempo de cocción en ciertas recetas para evitar que el níspero perdiera su frescura y textura característica (GARCIA, 2025).

4.12.5. Reescritura o clarificación de instrucciones

Se identificaron y corrigieron ambigüedades o áreas confusas en las instrucciones de las recetas. Las instrucciones fueron reescritas para ser más claras y detalladas, asegurando que los pasos fueran fáciles de seguir para los cocineros de todos los niveles de habilidad. Se añadieron notas adicionales y consejos prácticos para facilitar la preparación de los platillos (GARCIA, 2025).

4.12.6. Mejoras en la presentación

Se realizaron mejoras en la presentación de los platillos basadas en las sugerencias de los evaluadores. Se incluyeron recomendaciones sobre el emplatado y la decoración para hacer los platillos más atractivos visualmente. Además, se añadieron fotografías de referencia para guiar a los cocineros en la presentación final de las recetas (GARCIA, 2025).

4.12.7. Conclusiones del refinamiento

Los ajustes y refinamientos realizados permitieron mejorar significativamente la calidad de las recetas. Las modificaciones en los ingredientes y las proporciones lograron un mejor balance de sabores, mientras que los ajustes en los tiempos de cocción y las temperaturas optimizaron las texturas de los platillos. La reescritura de las instrucciones y las mejoras en la presentación hicieron que las recetas fueran más accesibles y atractivas para los usuarios (GARCIA, 2025).

4.12.8. Técnicas de evaluación

Para garantizar una validación exhaustiva de las recetas, se utilizaron diversas técnicas de evaluación. Estas técnicas permitieron obtener una visión completa y detallada de la aceptación y viabilidad de las recetas, así como identificar áreas de mejora (GARCIA, 2025).

- **Pruebas Sensoriales**

Se llevaron a cabo pruebas sensoriales donde los participantes evaluaron el sabor, la textura y la apariencia de los platillos elaborados. Las pruebas sensoriales permitieron conocer la aceptación sensorial de las recetas, utilizando escalas de puntuación y observaciones cualitativas que enriquecieron la experiencia de degustación. Los resultados indicaron que el 88% de los participantes disfrutaron del sabor del níspero en las recetas, y el 82% valoró positivamente la textura y apariencia de los platillos (GARCIA, 2025).

- **Observación Estructurada**

Durante la ejecución de las recetas, se observó el comportamiento de los participantes para identificar reacciones y dificultades al seguir las instrucciones. Esta observación se centró en la claridad de los pasos y la facilidad de ejecución. Se registraron notas detalladas sobre las reacciones de los participantes, destacando que el 75% de ellos no encontraron dificultades significativas al seguir las instrucciones, aunque se identificaron algunas áreas donde se podían hacer mejoras para facilitar aún más el proceso (GARCIA, 2025).

4.12.9. Conclusiones de las técnicas de evaluación

Las técnicas de evaluación utilizadas proporcionaron una visión integral de la aceptación y viabilidad de las recetas. Las encuestas y pruebas sensoriales confirmaron que las recetas eran bien recibidas por los participantes, destacando el sabor y la textura del níspero como puntos

fuertes. La observación estructurada permitió identificar y corregir pequeñas ambigüedades en las instrucciones, mejorando así la experiencia general de los usuarios (GARCIA, 2025).

5. CAPITULO V

IMPACTO AMBIENTAL

5.1. Producción y Cultivo del Níspero

El níspero es un fruto que crece en diversas regiones de Ecuador, mostrando una notable capacidad de adaptación a distintos climas y suelos. Su resistencia natural a plagas y enfermedades reduce la necesidad de pesticidas y agroquímicos, lo que lo convierte en un cultivo con un impacto ambiental menor en comparación con otras frutas de mayor demanda comercial. Además, su bajo requerimiento hídrico le permite desarrollarse en condiciones donde otros frutales podrían requerir sistemas de riego intensivos, favoreciendo así la conservación de los recursos hídricos (Gutiérrez, 2025).

A pesar de estos beneficios, es fundamental fortalecer las prácticas agrícolas sostenibles en su producción. El uso de fertilizantes orgánicos y abonos naturales contribuye a la preservación de la fertilidad del suelo y evita la contaminación de fuentes de agua. Asimismo, la implementación de técnicas de recolección adecuadas resulta esencial para minimizar el desperdicio de frutos que, por desconocimiento o falta de aprovechamiento, pueden perderse en las plantaciones antes de su comercialización (Martín, 2003).

5.2. Beneficios Ambientales del Uso del Níspero

La incorporación del níspero en la elaboración de recetas no solo aporta valor nutricional y cultural, sino que también genera un impacto positivo en el medio ambiente. Su aprovechamiento dentro de la gastronomía sostenible permite optimizar el uso de los recursos y minimizar los efectos negativos de la industria alimentaria en el entorno (ecoagricultor, 2012/2025).

- **Reducción del desperdicio alimentario**

Este recetario fomenta el uso integral del fruto en diversas preparaciones, evitando que se deseche por desconocimiento o por su limitada presencia en el mercado. La creación de platos dulces, salados y bebidas a base de níspero contribuye a una mayor demanda del producto, incentivando su consumo y disminuyendo el desperdicio postcosecha (lavanguardia, 2024).

- **Promoción de ingredientes locales**

Favoreciendo el uso de productos autóctonos y reduciendo la dependencia de insumos importados. Al priorizar alimentos de producción nacional, se disminuye la huella de carbono generada por el transporte de productos desde otras regiones, apoyando al mismo tiempo a pequeños productores y fortaleciendo la soberanía alimentaria (AGRICULTOR, ECO, 2012 - 2024).

- **Beneficios nutricionales**

El níspero es una fuente rica en fibra, antioxidantes y vitaminas como la A y C, que favorecen la salud digestiva, fortalecen el sistema inmunológico y contribuyen a la prevención de enfermedades. Su bajo índice calórico y su contenido de compuestos bioactivos lo convierten en un ingrediente ideal para una alimentación equilibrada. Integrarlo en recetas permite ofrecer opciones saludables que, además de ser sostenibles, aportan beneficios a quienes las consumen (aspic, 2024).

5.3. Impacto del Recetario y Alternativas Sostenibles

El formato en el que se difunde este recetario influye directamente en su impacto ambiental. La versión digital es una alternativa ecológica que permite un acceso más amplio y sostenible, evitando el uso de papel, tinta y otros recursos asociados a la impresión. Al estar

disponible en plataformas digitales, no solo se reduce la huella ecológica, sino que también se facilita su actualización y distribución sin generar desperdicios (innovacion, 2022).

Además, una estrategia complementaria para reducir el impacto ecológico es la incorporación de códigos QR en materiales promocionales o en espacios gastronómicos. Esto permitiría que los usuarios accedan fácilmente al recetario digital sin necesidad de recurrir a copias físicas (innovacion, 2022).

De esta manera, el recetario no solo promueve el uso del níspero como un ingrediente versátil y sostenible, sino que también adopta prácticas responsables en su difusión, alineándose con los principios de una gastronomía consciente y respetuosa con el medio ambiente (alxandrade, 2019).

CONCLUSIONES

El desarrollo de este proyecto ha permitido profundizar en el conocimiento del níspero dentro de la gastronomía ecuatoriana, destacando su versatilidad y potencial en la cocina contemporánea. A través de una investigación histórica exhaustiva, se logró rastrear la presencia de este fruto en diversas recetas tradicionales, evidenciando su relevancia en la alimentación de generaciones pasadas. No obstante, se ha constatado que su uso sigue siendo limitado, lo que presenta una oportunidad significativa para innovar y revalorizar este ingrediente en la oferta culinaria del país. La revisión bibliográfica realizada permitió comprender cómo el níspero ha sido utilizado a lo largo del tiempo, subrayando su potencial como fuente de inspiración para nuevas creaciones gastronómicas. Además, el desarrollo del recetario basado en el níspero ha permitido obtener hallazgos valiosos, evidenciando que este fruto puede integrarse exitosamente en una amplia variedad de preparaciones tanto dulces como saladas. Estos resultados refuerzan la idea de que el níspero tiene un gran potencial para ser revalorizado dentro de la cocina ecuatoriana, fomentando su uso en la creación de recetas innovadoras y saludables.

Se ha demostrado que el níspero puede ser el protagonista de una amplia variedad de preparaciones, desde platos dulces hasta opciones saladas y bebidas. A través de pruebas piloto y evaluaciones sensoriales, se validaron recetas que destacan sus atributos organolépticos y beneficios nutricionales, asegurando que cada una de ellas no solo sea atractiva, sino también accesible para quienes deseen replicarlas. La inclusión de imágenes ilustrativas y descripciones detalladas refuerza la experiencia del usuario, brindándole una guía clara y práctica para la ejecución de cada preparación.

El objetivo es integrar todo el trabajo realizado en un producto final que sea accesible, funcional y visualmente atractivo. Este recetario busca no solo promover el consumo del níspero,

sino también resaltar su valor como un ingrediente autóctono con un enorme potencial dentro de la gastronomía. Al estar disponible en formato digital, el recetario facilita su difusión, permitiendo que más personas descubran y experimenten diversas formas de incorporar el níspero en su alimentación diaria, ampliando así su presencia en la cocina ecuatoriana.

RECOMENDACIONES

Es recomendable continuar con la investigación del níspero en la cocina tradicional y contemporánea, profundizando en su historia y presencia dentro de la cultura culinaria ecuatoriana. Aunque su uso ha sido identificado en algunas preparaciones, este fruto sigue siendo poco aprovechado en comparación con otros ingredientes autóctonos. Es fundamental promover estudios adicionales que exploren su valor nutricional, propiedades organolépticas y sus posibles aplicaciones innovadoras en la gastronomía. Esto facilitará su integración en nuevas propuestas culinarias. Además, se sugiere fortalecer la difusión de esta información en ámbitos académicos y gastronómicos, motivando a estudiantes y profesionales del sector a incorporar el níspero en sus creaciones culinarias.

Es fundamental continuar con la experimentación y el perfeccionamiento de nuevas preparaciones que exploren diversas combinaciones de ingredientes, técnicas culinarias y presentaciones. Es crucial seguir evaluando las recetas con distintos grupos de personas para asegurar su aceptación y viabilidad en diversos contextos, desde la cocina casera hasta la alta gastronomía. Además, incluir información detallada sobre maridajes, recomendaciones de presentación y posibles adaptaciones de las recetas para ajustarlas a diferentes preferencias o restricciones alimentarias enriquecería aún más el recetario. Para mejorar la experiencia, se podría considerar la creación de videos tutoriales o material audiovisual complementario que facilite la ejecución de cada receta.

Para ampliar su alcance, es esencial implementar estrategias de difusión en plataformas digitales y redes sociales. La accesibilidad y el atractivo del recetario pueden incrementarse con una interfaz interactiva que permita a los usuarios compartir sus experiencias, ofrecer sugerencias y explorar nuevas formas de incorporar el níspero en su alimentación diaria.

Asimismo, sería beneficioso considerar la posibilidad de desarrollar versiones físicas del recetario, tanto en ediciones impresas como en formatos especializados dirigidos a chefs y restaurantes interesados en innovar con ingredientes autóctonos.

Estas acciones sientan las bases para un mayor reconocimiento del níspero en la gastronomía ecuatoriana. No obstante, su potencial sigue en desarrollo, y su difusión dependerá del compromiso de investigadores, chefs y entusiastas de la cocina en continuar explorando, adaptando y promoviendo su uso. Por lo tanto, es fundamental mantener estas iniciativas y fomentar una cultura culinaria que valore y rescate los productos tradicionales, proyectándolos hacia un futuro lleno de nuevas posibilidades gastronómicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

195 recetas muy ricas de nísperos compartidas por cocineros caseros. (s. f.). Cookpad.

<https://cookpad.com/es/buscar/nisperos>

Admin. (2024, 28 febrero). Productos Km0: Productos de proximidad y sostenibilidad local -

MODS. mODS - Plataforma Municipios y Ciudades Sostenibles - 17 ODS y Agenda

2030. <https://municipiods.com/productos-kilometro-0/>

Alex. (2024, 24 septiembre). Los 10 mejores chocolates ecuatorianos. Ranking Ecuador.

<https://rankingecuador.com/alimentos/los-10-mejores-chocolates-ecuatorianos/>

ALEXANDRA PILAR CAJAS VALDIVIESO. (2020). ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ELABORACIÓN DE UN RECETARIO GASTRONÓMICO A BASE DE LOS

PRINCIPALES PRODUCTOS AGROPECUARIOS DE LA COMUNIDAD LAUNAG

GRANDE, DEL CANTÓN CHUNCHI, DE CHIMBORAZO. UDLA.

<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/12681/1/UDLA-EC-TLG-2020-19.pdf>

Ángel Germán Mullo Yuquilema. (2013). descripción de la cultura culinaria del cantón colta y su

aporte en la gastronomía ecuatoriana, 2012. [licenciado en gestión gastronómica, escuela

superior politécnica de Chimborazo facultad de salud pública escuela de gastronomía].

<https://1library.co/document/qvl9jrry-descripcion-cultura-culinaria-canton-colta-aporte-gastronomia-ecuatoriana.html>

Arellano, F., & Coelho, F. (2024, 3 diciembre). Metodología: Qué es, Tipos y Ejemplos.

Enciclopedia Significados. <https://www.significados.com/metodologia/>

Castro Hernández, S. V., & Pinto Cuamacas, L. L. (2008). OBTENCIÓN Y CONSERVACIÓN

DE LIOFILIZADO DE NÍSPERO, Eriobotrya japónica. Repositorio Digital Universidad

Técnica del Norte: Home.

<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/489/1/03%20AGI%20232%20%20TESIS.pdf>

Choez Gutiérrez, J. E., Hinojoza Capa, M. S., & Valdivieso Ulloa, G. E. (s.f.). PROYECTO PARA LA PRODUCCION Y COMERCIALIZACION DE PULPA DE NISPERO PARA EL MERCADO DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL. DSpace en ESPOL: Home. <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/16095/1/PROYECTO%20PARA%20LA%20PRODUCCION%20Y%20COMERCIALIZACION%20DE%20PULPA%20DE%20NISPERO%20PARA%20EL%20MERCADO%20DE%20LA%20CIUDAD%20DE%20GUAYAQUIL.pdf>

Coba, G. (2019, 27 noviembre). Pacari, el caso de éxito de comercio justo que se estudia en Harvard. Primicias. <https://www.primicias.ec/noticias/economia/pacari-chocolate-exito-harvard-ecuador/>

Colaboradores de los proyectos Wikimedia. (2004, 24 de septiembre). Mespilus germanica - Wikipedia, la enciclopedia libre. Wikipedia, la enciclopedia libre.

Colaboradores de los proyectos Wikimedia. (2007, 3 de julio). Eriobotrya japonica - Wikipedia, la enciclopedia libre. Wikipedia, la enciclopedia libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Eriobotrya_japonica

Crónica, D. (2024, 12 marzo). Níspero, fruta desconocida, diurética y depurativa. DIARIO CRÓNICA. <https://cronica.com.ec/2024/03/11/nispero-fruta-desconocida-diuretica-y-depu>

Determinación del tamaño de la muestra. (2026). UNICLA; Dr. Pedro Cadena Barajas. <https://uniclanet.unicla.edu.mx/assets/contenidos/154920240124133545.pdf>

ECOagricultor. (2021, 6 junio). Nísperos, 11 propiedades y beneficios de su consumo.

ECOagricultor. <https://www.ecoagricultor.com/nisperos-propiedades-beneficios/>

Ecuador, H. (2024). Huertos ecuador • comunicados. Huertos Ecuador.

<https://huertosecuador.com/comunicados>

Editorial. (2024, 9 octubre). Propiedades nutricionales del... Botanical-online.

<https://www.botanical-online.com/alimentos/nispero-valor-nutricional>

Equipo editorial, Etecé. (2024, 26 septiembre). Metodología - Concepto, tipos, investigación y método. Concepto. <https://concepto.de/metodologia/>

FRUTAS Y HORTALIZAS. (2024). Níspero - Información general. Listado de frutas.

<https://www.frutas-hortalizas.com/Frutas/Presentacion-Nispero.html>

Fundación Innovación Bankinter. (2024, 25 junio). Revolución en la Cocina: Innovaciones y

Tendencias. https://www.fundacionbankinter.org/noticias/innovacion-en-la-cocina-tecnologias-y-tendencias-con-john-regefalk/?_adin=11551547647

Fundación Innovación Bankinter. (2024b, junio 25). Revolución en la Cocina: Innovaciones y

Tendencias. https://www.fundacionbankinter.org/noticias/innovacion-en-la-cocina-tecnologias-y-tendencias-con-john-regefalk/?_adin=11551547647

Gastronomía sostenible: ¿qué es y por qué es importante? | Conexión ESAN. (s. f.).

<https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/gastronomia-sostenible-que-es-y-por-que-es-importante>

Gómez Espinoza, J. A., & Gómez González, G. (2006). SABERES TRADICIONALES

AGRÍCOLAS INDÍGENAS Y CAMPESINOS: RESCATE, SISTEMATIZACIÓN E

INCORPORACIÓN A LA IEAS: Universidad Autónoma Indígena de México. Ra

Ximhai. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46120106.pdf>

Gortaire, R. (2015, 20 de agosto). Agricultura ancestral en el Ecuador. Biodiversidad en América Latina.

https://www.biodiversidadla.org/Documentos/Agricultura_ancestral_en_el_Ecuador

Gourmet Exploradores. (s. f.). Gourmet Exploradores | Tu Pasaporte al Mundo de la Alta Gastronomía. <https://gourmetexploradores.net/>

Guerrero, J. (2024, 8 agosto). Qué es la Innovación Culinaria: Un Salto Adelante en los Fogones del Siglo XXI 2024 - Diego Schattenhofer. Diego Schattenhofer.

<https://diegoschatten.com/que-es-la-innovacion-culinaria>

Hablemos de Flores. (2015). Níspero: origen, características, propiedades, cuidados y más. hablemos de flores. <https://hablemosdeflores.com/nispero/>

Heraldo, E. (2021, 29 enero). Mashua con tradición ancestral. El Herald.

<https://www.elheraldo.com.ec/mashua-con-tradicion-ancestral/>

Herrera Maldonado, A. R., Quizhpi Chimborazo, M. M., Narváez Enrique, C. J., & Tatés Árias, G. G. (2018). Proyecto final | PDF | evaporación | calor. Scribd.

<https://www.organizadoresgraficos.org/poblacion-y-muestra-de-investigacion/>

infoAgro.com Toda la Agricultura en Internet. (2024). Agricultura. el cultivo del níspero. Agricultura. Directorio de empresas, artículos, cultivos y negocios agrícolas.

https://www.infoagro.com/frutas/frutas_tradicionales/nispero.htm

Infobae. (2021, 4 abril). El emprendedor ecuatoriano que hace chocolate orgánico con sabores nativos y es líder en el mundo. Infobae.

<https://www.infobae.com/america/carbononews/2021/04/04/el-emprendedor-ecuatoriano-que-hace-chocolate-organico-con-sabores-nativos-y-es-lider-en-el-mundo/>

INTAGRI. (2001). El cultivo de níspero | intagri S.C. Intagri - Cursos Agrícolas - Artículos de agronomía. <https://www.intagri.com/articulos/frutales/el-cultivo-de-nispero>

Jara, H. (2023, 3 junio). Conozca cómo la uvilla ecuatoriana conquista los mercados internacionales. Infomercado Ecuador. <https://infomercado.net/ecuador/conozca-como-la-uvilla-ecuatoriana-conquista-los-mercados-internacionales/>

Kilómetro Eco. (2024, 14 noviembre). ▷ Alimentos de kilómetro 0: ¿Qué son? y sus beneficios. <https://kilometroeco.com/alimentos-de-kilometro-0-que-son-beneficios-y-donde-encontrarlos/>

Langley, C. (2005, 20 de enero). El níspero: Un árbol frutal adaptable a muchos lugares. ECHOcommunity. <https://www.echocommunity.org/es/resources/04ef0336-6608-45ee-b175-f647cd88a7c6>

Langley, C. (2005, 20 de enero). El níspero: Un árbol frutal adaptable a muchos lugares. ECHOcommunity. <https://www.echocommunity.org/es/resources/04ef0336-6608-45ee-b175-f647cd88a7c6>

Las prácticas agrícolas tradicionales son una estrategia eficaz para proteger el patrimonio natural y cultural del país. (s. f.). Noticias - Ministerio del Ambiente - Plataforma del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minam/noticias/314436-las-practicas-agricolas-tradicionales-son-una-estrategia-eficaz-para-proteger-el-patrimonio-natural-y-cultural-del-pais>

Leal, K., & Leal, K. (2024, 18 noviembre). Níspero: para qué sirve, cómo consumir y cómo preparar el té. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/nispero/#propiedades>

Los pueblos indígenas y tribales y la gobernanza de los bosques - Una oportunidad para la acción climática en Latina América y el Caribe. (2021). En FAO e-books.

Masson, P. (2024, 8 junio). El Impacto de la Sostenibilidad en la Gastronomía. ASPIC Instituto Gastronómico. <https://aspic.edu.mx/el-impacto-de-la-sostenibilidad-en-la-gastronomia/>

Mejía Suarez Steve Alexander. (52023). Propuesta para la creación de preparaciones culinarias en base a un fermento de nísperos (*Eriobotrya japónica*). [TESIS LICENCIATURA, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra].

<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3d4e6216-09ec-44b6-bdc8-ae713f30528/content>

Miñan, M. (2024, 13 mayo). Definición de Criterios de Selección en Investigación: Significado, Ejemplos y Autores. DefinicionWiki. <https://definicionwiki.com/definicion-de-criterios-de-seleccion-en-investigacion-significado-ejemplos-autores/>

MM Nacional de Investigación Científica y Tecnológica.

<https://www.conicyt.cl/fondef/2002/12/19/el-nispero-cada-vez-mejor/>

Níspero en Ecuador regiones donde se cultiva y relevancia - Bing. (2012). Bing.

<https://www.bing.com/search?q=nispero+en+Ecuador+regiones+donde+se+cultiva+y+relevancia&toWww=1&redig=FFF1630A4A6C4895A3EE789C7A6A3773&ntref=1>

Organizadores Gráficos. (2022, 14 octubre). Población y muestra de investigación - definición, proceso, técnicas y fórmulas. Organizadoresgraficos.org.

Plantas.ec. (2012). Nísperos japones, árbol *Eriobotrya japónica*, origen del níspero, Plantas Ecuador. Plantas Ecuador: Vivero, venta árboles frutales, ornamentales y medicinales, flores, comprar para sierra y costa.

<https://www.plantas.ec/data/origendistribucionnispero.html>

Portillo, G. (2024, 3 julio). Productos de proximidad o km 0: qué son, ejemplos y beneficios.

Ecología Verde. <https://www.ecologiaverde.com/productos-de-proximidad-o-km-0-que-son-ejemplos-y-beneficios-4524.html>

Prezi, D. A. O. (s. f.). MODALIDADES DE LA INVESTIGACION. prezi.com.

https://prezi.com/_5-uyy6nibxu/modalidades-de-la-investigacion/

Quevedo Otero, P. R. (2016). Repositorio digital UCSG: Propuesta para la creación de una empresa productora y comercializadora de té de níspero en la ciudad de guayaquil.

Repositorio Digital UCSG: Página de inicio.

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/6720>

Revista Amazónica. Ciencia y Tecnología. (2019, 31 diciembre).

<https://revistas.uea.edu.ec/index.php/racyt/issue/view/23>

Rojas, M. (2023, 18 de octubre). Tipos y/o variedades de nísperos (ideales para tu huerto).

Sembrar100. <https://www.sembrar100.com/arboles/nispero/tipos-variedades/>

S, M. (2024, 14 febrero). Beneficios y propiedades del níspero. TALKUAL.

<https://blog.talkualfoods.com/beneficios-propiedades-nispero>

Samaniego, G. (2024, 31 julio). Definiciones de población, muestra y muestreo (con autores).

Asesoría de Tesis. <https://miasesorietesis.com/definiciones-poblacion-muestra-y-muestreo/>

Sánchez, C. G. (2024, 27 julio). Ingredientes Locales: Clave de la Gastronomía Sostenible |

Actualizado diciembre 2024. Puntogastronomico.com.

<https://puntogastronomico.com/ingredientes-locales-en-la-gastronomia-sostenible/>

- Serrano, S. (2022, 16 febrero). Uvillas, el fruto andino ecuatoriano que conquista Estados Unidos. Tierra y Mar. <https://www.tierraymarec.com/uvillas-el-fruto-andino-ecuatoriano-que-conquista-estados-unidos>
- SG-MX-AvisoDePrivacidad. (s. f.). <https://www.saint-gobain.com.mx/aviso-de-privacidad>
- Silver, C., & Silver, C. (2022, 15 febrero). Innovación gastronómica en el siglo XXI: descubre las tendencias modernas para convertirte en un gran profesional de este sector. MUNDIARIO. <https://www.mundiario.com/articulo/alimentacion/innovacion-gastronomica-siglo-xxi-descubre-tendencias-modernas-convertirte-profesional-sector/20220215164103236270.html>
- Studocu. (s. f.). Tesis de níspero - UNIVERSIDAD NACIONAL “JOSE MARIA ARGUEDAS” FACULTAD DE CIENCIAS, TECNOLOGIA Y - Studocu. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-jose-maria-arguedas/seminario-de-investigacion/tesis-de-nispero/33171351>
- Tamaño de la muestra. Qué es y cómo calcularla. | QuestionPro. (s. f.). <https://www.questionpro.com/es/tama%C3%B1o-de-la-muestra.html>
- Today, F. (2024, 9 abril). ¿Qué es el níspero? Propiedades saludables. FruitToday. <https://fruittoday.com/que-es-el-nispero-propiedades-saludables/>
- Toledo Ochoa, D., Padilla Palacios, M. F., & Gómez Parra, M. A. (2020). Tradición, producto y técnica: bases para aportar valor a la cultura gastronómica ecuatoriana en la actualidad. Revista Publicando. <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2095>
- Universidad y Sociedad vol.10 no.2 Cienfuegos. (2018, febrero). Búsqueda | SciELO. Pesquisa | SciELO. <https://search.scielo.org/?q=propiedades+del+nispero&lang=es&count=15&am>

[p;from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=1
&q=propiedades+del+nispero&lang=es&page=1](https://www.gastronomiaycia.com/que-es-la-sostenibilidad-gastronomica/?from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=1&q=propiedades+del+nispero&lang=es&page=1)

Velsid. (2023, 5 septiembre). ¿Qué es la sostenibilidad gastronómica? | Gastronomía & Cía.

Gastronomía & Cía. <https://www.gastronomiaycia.com/que-es-la-sostenibilidad-gastronomica/>