

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**  
**TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA**



**TRABAJO DE GRADO PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
TECNOLOGA EN GASTRONOMÍA**

**TEMA: “LA MORA Y  
SU USO GASTRONÓMICO EN POSTRES FRÍOS”**

**AUTORA: GLADYS LORENA TANDAYAMO VALENCIA  
DIRECTORA DE TESINA: DRA. PATRICIA CARRASCO**

**IBARRA  
OCTUBRE 2011**

TEMA:

**“LA MORA Y  
SU USO GASTRONÓMICO EN POSTRES  
FRÍOS”**

## RESUMEN

El presente trabajo es el resultado de una revisión bibliográfica y la aplicación de la innovación que el campo gastronómico nos permite crear. Mediante la innovación de recetas de postres fríos de mora se contribuirá a variar su consumo y se genera una mayor demanda de la misma a los productores, despertando un interés social general por mejorar la salud de las familias.

Las moras son de origen Asiático y Europeo pero se encuentran cultivadas por todo el mundo. La mora es una fruta de gran valor nutritivo. Posee una cantidad regular de sales minerales como el calcio y fósforo. Es rica en vitaminas de A, B y elevadísima es la concentración de vitamina C. En nuestro país las zonas donde existe mayor producción son Tungurahua, Cotopaxi, Imbabura y Pichincha.

Desde este punto de vista se ha revisado las preparaciones más comunes que se le da a la mora en nuestro país, en base a ello se han innovado diez recetas combinando las moras con otros productos, demostrando que se puede combinar los alimentos, obteniendo postres de características nutritivas y organolépticas aceptables por su sabor, olor, color y textura. Además cada innovación ha permitido que cada preparación tenga su aporte nutricional, costo real y costo de venta al consumidor.

## SUMMARY

The present work results from a bibliographic revision and the application of the invention that the gastronomic field allows creating to us. By means of the cold- desserts invention of recipes of berry he will contribute to vary your consumption and a bigger request of the same one is generated to the producers, arousing a social general interest to improve the health of the families.

Delays in payments become of Asiatic and European origin but they find themselves cultivated all over the world. The berry is a fruit of great food value. Have a fairly good quantity of mineral salts like calcium and match. It is vitamin-rich of To, B and lifted the concentration of vitamin is C. In our country zones where there is bigger production are Tungurahua, Cotopaxi, Imbabura and Pichincha.

In this light he has checked the most common preparations that they give to to him the berry in our country, on the basis of it other products have innovated ten recipes combining with berries themselves, proving that foods can be combined, getting desserts from nutritious and organoleptic acceptable characteristics for your taste, odor, color and texture. Besides each invention has let that each preparation have her nutritional contribution, real cost and selling cost to the consumer.

## INTRODUCCIÓN

No existe un registro unificado en donde se unifique el valor nutricional que tiene la mora, así como su uso gastronómico en postres fríos, el mismo que sirva como guía tanto a una madre de familia como a un experto en repostería por ello se buscara a lo largo de la investigación sintetizar y expresar de manera clara los distintos valores nutricionales que contiene la mora.

En la actualidad es de gran interés para toda la sociedad priorizar el consumo de alimentos ricos en vitaminas y sobre todo naturales, al no realizar este estudio estaremos dejando de lado una fruta que está al alcance de la mayoría de la población ecuatoriana.

Esta investigación permitió conocer el valor nutritivo que contiene la mora y su uso gastronómico en postres fríos, los cuales fueron preparados de la manera más natural posible para no perder las propiedades nutritivas de la mora.

El desarrollo de esta investigación busca convertirse en una fuente de información que unifique dos aspectos importantes relacionados con la alimentación y su utilización en postres fríos.

La mora es una fruta con múltiples beneficios para el ser humano protege el sistema cardiovascular, la fibra mejora la digestión de los alimentos, también ayuda a reducir la inflamación de las células.<sup>1</sup>

Las moras son fuente de minerales y vitaminas especialmente de la C, contiene bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, lo que las hace un alimento beneficioso, contienen antocianinas y carotinoides, asociados en diversos estudios a ciertas propiedades beneficiosas para el organismo.

---

<sup>1</sup>(S.a). (S.f). (Septiembre-Octubre, 2008). Las moras son gigantes en vitamina C. Revista Fybeca. Quito, Ecuador.

Por lo expuesto es importante el desarrollo de la presente investigación **LA MORA Y SU USO GASTRONÓMICO EN POSTRES FRIOS**.ya que permitió conocer las bondades de este alimento que muchas veces la población Ecuatoriana desconoce, como su valor nutritivo y la diversidad de recetas que se pueden elaborar, de esta manera se puede variar su consumo y se genera una mayor demanda de la misma a los productores retribuyéndose en beneficios económicos y un interés general por mejorar la salud de las familias.

## **METODOLOGIA**

Esta investigación es de tipo Descriptivo, ya que permite conocer la importancia que tiene la mora en la gastronomía como sus características, propiedades nutritivas y medicinales, procesos de manipulación, así como una adecuada exposición de los diferentes postres que se pueden lograr con la mora recurriendo para esto a la revisión bibliográfica en base a libros, documentos científicos, revistas internet que sean actualizadas y acorde a las necesidades de la investigación.

La observación fue aplicada en todo momento pues se necesitó tener a detalle cada aspecto importante o nuevo para la investigación más aun al momento de realizar una adecuada recopilación de los postres, para lo cual se procedió a manejar herramientas de apoyo como un cuaderno de notas y fichas que permitan ir levantando la información más esencial.

En cuanto a la innovación de postres fríos a base de mora, se utilizó la creatividad y conocimiento adquirido en los años de estudio, también se realizó una degustación de los postres lo cual ayudo a definir las innovaciones presentadas.

Para el análisis nutricional se utilizó la tabla de composición de alimentos ecuatorianos, la ficha de producción la misma que sirve para determinar todo lo que contiene una receta, como el tiempo de preparación dificultad, ingredientes, cantidad, etc. Además el precio de producción y el precio de venta al consumidor.

Una vez establecida la información se procedió de manera organizada y lógica a plasmarla en la información que es presentada dentro de esta investigación.

## RECOMENDACIONES

- Sociabilizar sobre mejores formas para la producción y manejo de la mora, en las zonas de producción del país a tal punto que se beneficie mutuamente tanto el productor con mejores cosechas así como los consumidores con frutos de mejor calidad y resistencia.
- Buscar la manera de ingresar a la cocina diaria ecuatoriana con postres diferentes y fáciles que les permitan variar las formas tradicionales de procesamiento de la mora como es el arrope, o la colada, ofreciendo alternativas claras y prácticas como se muestran en este trabajo.
- Resaltar la importancia nutricional que tiene la mora frente a otras frutas, como son sus características organolépticas, ya se cree que por ser una fruta ácida no combina muy bien con otras frutas
- Renovar la utilización de la mora en la repostería, cambiando sabores y texturas de postres, de esta manera se incentivara a las amas de casa, chefs reposteros, propietarios de restaurantes y público en general a utilizar es sus preparaciones esta nutritiva fruta.
- Permitir que la información recabada de esta investigación así como en otras, sea divulgada a la comunidad en general, para que esta pueda conocer la manera más adecuada de manipular los alimentos y la mejor forma de conservarlos.



## **APORTE CRÍTICO**

- De acuerdo a la investigación realizada acerca de **LA MORA Y SU USO GASTRONÓMICO EN POSTRES FRIOS**. La mora es una fruta muy nutritiva, deliciosa, de textura muy agradable, y de fragancia extraordinaria, se la puede combinar fácilmente con otros productos de esta manera se obtienen otras combinaciones gastronómicas, es muy utilizada en la repostería, panadería, pastelería, a nivel industrial es utilizada para elaborar gelatinas, mermeladas, confituras.
- El cultivo de la Mora en nuestro país ha ido creciendo con el pasar de los años, esto se debe a que es un cultivo que se adapta con gran facilidad a la mayoría de nuestros suelos Ecuatorianos los cuales dan como resultado gran productividad ya que se puede cultivar todo el año.
- La mora es fuente de sales minerales y vitaminas, contiene bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, además contienen antocianinas y carotinoides,
- La mora se comercializa a un precio accesible para los Ecuatorianos se la puede conseguir en los mercados, tiendas, supermercados, lo que da a entender que está a disposición de manera fácil en la mayoría de lugares de expendio de productos alimenticios.
- La falta de consumo de la mora en la población es por el desconocimiento que tienen las personas de los valores nutricionales que posee la mora y de la preparación que se le puede dar, la mora es un sustituto ideal de todas las frutas ácidas o rojas ya que poseen casi las mismas características, además se adapta con gran facilidad a otros sabores por lo cual es muy sencillo crear e innovar nuevas recetas que contribuyan al consumo de la fruta,

## CONCLUSIONES

- La mora es originaria de Europa y Asia, pero se adaptó con gran facilidad a nuestro suelo ecuatoriano, llegando incluso a ser mejoradas las variedades primarias por las características agro- ecológicas del país.
- La mora por sus múltiples características, especialmente su sabor único es apreciado dentro de la gastronomía; permite un manejo práctico especialmente en la repostería, en donde su valor nutritivo no desaparece lo que es beneficioso para la salud, principalmente cuando se trata de ingresar alimentos sanos a la dieta de los ecuatorianos.
- La investigación bibliográfica permite tener mayor información de las características de la fruta, su costo real así como las diferentes variedades, la época de cosecha, así como las características que estas tienen en sabor color, duración y la temperatura adecuada de conservación de la misma, lo que ayuda al momento de escoger determinada fruta para la elaboración de los postres.
- La innovación y la creatividad se complementan en esta investigación lo que permite entregar postres mejorados tanto al paladar como a la vista, optimizando el uso gastronómico que se le da a la mora.
- Cada uno de los aspectos que se toman en cuenta dentro de la investigación son un complemento para brindar una guía para la elaboración de postres a base de mora en donde uno de los más importantes es el relacionado a la sanidad y una adecuada manipulación de la mora.

# **AGRADECIMIENTOS**

**Expreso mis agradecimientos a:**

- **A Dios por haberme permitido culminar con esta meta tan importante en mi vida**
- **A mis padres que estuvieron junto a mí para orientarme y motivarme para salir adelante**
- **A la Dra. Patricia Carrasco por guiarme en la elaboración de esta investigación.**
- **A todos los docentes de la carrera de Gastronomía por brindarme y enseñarme sus conocimientos.**

## BIBLIOGRAFIA

- Whiteman, Kate y Mayhew Maggie. (1998). *La gran enciclopedia de la fruta*. Barcelona: Edipresse.
- Itzik, Alejandro. (2007). *Guía alfabética de plantas sanadoras*. Colombia: Arquetipo.
- Taboada, Marcial. (2007). *Medicina Natural*. Colombia: Arquetipo.
- Unimago. (2009). *El sabor de la salud: Alimentos recomendados para la anemia*. Perú
- Bellahsen, Fabien y Daniel, Edición original 2007, impreso en china, los maestros de la cocina Europea invitan a comer, española, Barcelona.
- RBA Coleccionables, S.A. (2006). *Cocina Sana y Natural: Postres, jugos, dietas*. Ecuador
- Kozel, Carlos. (1986). *Guía de medicina natural*. Colombia: Printer Colombiana Ltda.
- Heinerman, John. (1998). *Enciclopedia de frutas, vegetales y hierbas*. Estados Unidos: Prentice Hall.
- Wade, Carlos. (1997). *Limpieza interna*. Estados Unidos: Prentice Hall.
- Nestle, servicio al consumidor, Edición Quito 2003, impreso en mariscal, tu mejor día, Ecuador, Nestlé.
- Anson, Rafael, Edición española 2005, impreso en España, girardet cocina de las emociones, España, Everest.
- Amadia, Rosa, Edición nacional 2001, impreso en Ecuador, el gran libro de la cocina criolla, nacional, hogar.
- Sabatini, Marco, Edición española, impreso en España, decorare la tavola con frutta e verdura, española, Evergraficas.
- Instituto Nacional de Nutrición, Edición Nacional 1965, Tabla de composición de los Alimentos Ecuatorianos.

## NETGRAFIA

- [www.revistahogar.com](http://www.revistahogar.com)
- [www.huitoto.udea.edu.co/FrutasTropicales/oportunidades\\_por\\_fruta.html](http://www.huitoto.udea.edu.co/FrutasTropicales/oportunidades_por_fruta.html)
- [www.sica.gov.ec](http://www.sica.gov.ec)
- [www.iniap-ecuador.gov.ec/](http://www.iniap-ecuador.gov.ec/)
- [www.worldlingo.com/ma/enwiki/es/Mora\\_\(plant\)](http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/es/Mora_(plant))
- [www.lavidaencasa.com/RECETARIO/Alimentos/LL-NY/mora.htm](http://www.lavidaencasa.com/RECETARIO/Alimentos/LL-NY/mora.htm)
- [www.recetas.com/reportajes/noticias-Berries:-Rojo-pasion-74.html](http://www.recetas.com/reportajes/noticias-Berries:-Rojo-pasion-74.html)
- [www.wikipedia.org/wiki/Mora\\_\(fruta\)](http://www.wikipedia.org/wiki/Mora_(fruta))
- [www.lavidaencasa.com/RECETARIO/Alimentos/LL-NY/mora.htm](http://www.lavidaencasa.com/RECETARIO/Alimentos/LL-NY/mora.htm)
- [www.alimentacionsana.com.ar/informaciones](http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones)
- [www.nutricion.pro](http://www.nutricion.pro)
- (S.a.). (s.f.). (Septiembre-Octubre, 2008). Las moras son gigantes en vitamina C. Revista Fybeca. Quito, Ecuador
- [www.hoy.com](http://www.hoy.com)
- [www.ecuadorciencia.org](http://www.ecuadorciencia.org)
- [www.elcomercio.com](http://www.elcomercio.com)