

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



TESINA DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TECNOLOGA EN GASTRONOMIA

TEMA: “USOS ALTERNATIVOS GASTRONÓMICOS DEL
ZAPALLO EN LA ELABORACIÓN DE SOPAS Y CREMAS”

AUTORA: DIANA MARICELA PINEDA CRIOLLO

DIRECTOR DE TESINA: LIC. ÁNGEL ORTEGA

IBARRA – NOVIEMBRE - 2012

CERTIFICACIÓN

Quien suscribe Lic. Ángel Ortega en calidad de Director de Tesina titulado “USOS ALTERNATIVOS GASTRONÓMICOS DEL ZAPALLO EN LA ELABORACIÓN DE SOPAS Y CREMAS” de autoría de la Sra. Diana Maricela Pineda Criollo, Egresada de la Facultad Ciencias de la Salud, TECNOLOGÍA EN GASTRONOMIA una vez revisado el trabajo, cumple con los requisitos necesarios por lo que autorizo su publicación.

.....

DIRECTOR DE TESINA

IBARRA –NOVIEMBRE DEL 2012

DEDICATORIA

Este proyecto lo dedico a Dios por darme la fortaleza necesaria para seguir adelante.

A mis padres por tener una confianza incondicional y por saber brindarme su apoyo.

A mi hijo que es pilar fundamental en mi vida.

A mis hermanos porque con ellos me siento feliz.

A mis amigas que siempre han estado presentes conmigo en las buenas y en las malas.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Técnica del Norte

A los docentes por sus sabios conocimientos

A mi tutor de tesina Ángel Ortega

RESUMEN

En el Ecuador generalmente hay una mala práctica de hábitos alimenticios, por lo que no se puede aprovechar mejor los productos que ofrece la naturaleza, como las hortalizas que son una fuente alimenticia popular.

En las diferentes zonas de nuestro país se lo cultiva al zapallo de forma natural entre otras hortalizas, que es rico en vitaminas como A, B, B2, B5, C, E, minerales tales como el calcio, fósforo y hierro, el zapallo se transforma en una gran ayuda nutricional de los seres humanos.¹

El zapallo es un producto de bajo costo y se lo puede conseguir en todo el país.

Se lo utiliza para la preparación de diversos platos como pasteles, dulces, sopas y cremas que son el objetivo principal a desarrollarse en el presente plan de trabajo.

En este documento sobre el zapallo se da a conocer los beneficios nutricionales y curativos, un recetario para la preparación de diferentes sopas y cremas; un informe sobre el valor nutritivo y los métodos de cocción para elaborar los diferentes platos.

Es importante y recomendable que en nuestra dieta gastronómica, se incluya los platos preparados a base del zapallo, debido a su alto valor nutritivo.

¹www.planamanecer.com/portada/.../content/modo/view/id/399/

1. TEMA

USOS ALTERNATIVOS GASTRONÓMICOS DEL ZAPALLO EN LA ELABORACIÓN DE SOPAS Y CREMAS.

2. ANTECEDENTES

El zapallo es conocido o denominado con los siguientes nombres ahuyama, auyama, uyama o (Cucúrbita máxima). Su nombre común o vulgar es calabaza, o a su vez como calabacera. Es una planta anual, herbácea, vivaz sus tallos son flexibles y trepadores las hojas son pentalobuladas, de gran tamaño y nervaduras bien marcadas; presenta abundante pilosidad en hojas y tallo. El fruto es una baya grande, su cáscara es dura y su fruto permanece suave y carnoso.

La pulpa es de color amarillo-anaranjado, densa, de textura firme y de sabor dulce. Su aroma es característico, particularmente llamativo por lo cual se lo utiliza culinariamente en gran medida en sus distintas preparaciones. Es originaria de Sudamérica, donde se desarrolla de forma silvestre en el Cono Sur y Mesoamérica.²

Los registros más antiguos de su cultivo se encuentran en la cultura Las Vegas, en la península de Santa Elena, Ecuador.³

En el Ecuador el zapallo produce en las partes que hay más humedad. Esto ayuda a que se reproduzca bien. Hoy se cultiva extensamente en regiones templadas y subtropicales de todo el mundo.⁴

²<http://rossanaleon1.blogspot.com/2009/03/la-ayama-cucurbita-maxima-la-calabaza.html>

³[http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita máxima](http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_m%C3%A1xima)

⁴www.monografias.com › [Agricultura y Ganadería](#)

3. PROBLEMA

Debido a las condiciones de trabajo o estudio y por el limitado tiempo, muchas personas en la actualidad se ven obligadas a comer en bares y restaurantes, esta alimentación ha sido formulada pensando en los requerimientos de todas las personas.

El desconocimiento de las personas, sobre los valores nutricionales del zapallo hace que el producto no sea tomado en cuenta para hacer preparaciones gastronómicas a pesar del costo accesible. La mayoría de las personas no saben de los beneficios que podemos obtener al consumir la calabaza, aprovechando no solamente su fruto, sino toda su planta.

La forma de alimentación de las familias hace que se prevea un alto índice de enfermedades, como son la obesidad, problemas cardiacos, diabetes, gastritis, estreñimiento, que tiene relación a los malos hábitos alimenticios.

El alto consumo de grasas, una dieta pobre sin incluir algún tipo de hortalizas propias de la zona como el zapallo implica sobrepeso, la obesidad, el tabaquismo, el estrés y la vida sedentaria pueden provocar ciertos desequilibrios en el organismo, como aumento del colesterol y triglicéridos en la sangre, incremento de la presión arterial (hipertensión) y diabetes

El zapallo no es muy utilizado en la elaboración de platos, debido al desconocimiento del ama de casa, sobre las propiedades nutricionales y las varias formas de preparaciones.

4. JUSTIFICACIÓN.

Este trabajo se lo realizó con el propósito de incentivar a la población de la provincia de Imbabura al consumo del zapallo, puesto que es un producto que tiene bajo costo y se lo puede conseguir con facilidad. De acuerdo a estudios realizados es una hortaliza que brinda grandes beneficios como: alto contenido en fibra, vitamina A, C y E, un gran valor diurético, bajo en calorías y es aconsejable su consumo para problemas de obesidad y estreñimiento.

Con el consumo de este producto, se pretende estimular en las personas del área suburbana a la siembra de esta hortaliza a nivel de huerta familiares, para evitar que se extinga y garantizar así la utilización en el hogar.

El presente trabajo de investigación, también plantea facilitar y difundir el uso del zapallo en el arte culinario, proponiendo promover diferentes tipos de preparaciones de sopas y cremas, aprovechando al máximo sus valores alimenticios; así se contribuirá con los requerimientos nutricionales en la alimentación.

5. OBJETIVOS.

5.1. Objetivo General

- Establecer los usos alternativos del zapallo en la elaboración de sopas y cremas.

5.2. Objetivos Específicos

- Determinar el origen usos y comercialización del zapallo en el entorno gastronómico.
- Analizar el aporte nutricional del zapallo en preparaciones culinarias.
- Elaborar un recetario de sopas y cremas de zapallo.

CAPITULO IV

4. TIPOS DE INVESTIGACIÓN.

4.1. Bibliográfica

Esta investigación bibliográfica se realizara mediante una amplia búsqueda de información sobre alternativas de uso gastronómico del zapallo. Para lo que se utilizara bibliotecas, archivos, entre otros. Investigación bibliográfica de autores que interprete datos o información de la calabaza su origen y a la vez presentación del plato.

4.2. Documental

También se hará una investigación documental a través de la consulta de documentos (libros, revistas, periódicos, memorias, anuarios, registros, códigos, constituciones.). Referencia de proyectos presentados sobre temas que aunque la investigación de calabaza o se asemejen al tema propuesto.

4.3. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

4.3.1. Inductivo

Es un proceso analítico sintético mediante el cual se parte del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio o ley general que lo rige. Este método será utilizado porque nos ayudará buscar las alternativas, para el uso gastronómico del zapallo.

4.4.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

4.4.1. Observación

Se usara esta técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo.

Se utilizara la técnica de observación porque el producto como el zapallo lo observamos para determinar que esté en buenas condiciones a parte de utilizar el tacto y el olfato.

4.5.FUENTES DE INFORMACIÓN

4.5.1. Primarias:

Es básica, busca el progreso científico, acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas.

4.5.2. Secundarias.

Es aquel tipo de información que el investigador recoge de otros estudios realizados anteriormente. Para obtener este tipo de información el investigador no hace contacto físico alguno con el objeto de estudio; se trata de un conocimiento o información que se adquiere indirectamente.

CAPITULO V

5.1. APORTE CRÍTICO DEL ESTUDIANTE

La mayoría de las personas suelen realizar preparaciones de zapallo, tanto platos de sal como de dulce, pero sin saber en gran parte de los beneficios nutricionales que nos brinda.

En el desarrollo de esta investigación, se dará a conocer toda la información nutricional así como sus diferentes métodos de cocción, para así facilitar sus preparaciones.

Las personas suelen hacer preparaciones de zapallo como por ejemplo: el locro de zapallo, pero aquí en este proyecto se dará a conocer las diferentes alternativas de preparaciones dando un toque diferente y exquisito a cada preparación.

No es lo mismo hacer una preparación de sopa o de una crema, con un diferente método de cocción por ejemplo el procedimiento de estofar o guisar que daría un sabor diferente, si utilizamos otra técnica de baño maría o al horno; obtendríamos otro sabor diferente.

5.2. CONCLUSIONES

- El zapallo es utilizado de un forma correcta y en cantidades recomendables es beneficioso para nuestro cuerpo gracias a sus propiedades medicinales, y nutricionales.
- Debido a su alto contenido de agua, ayuda a todas las personas que sufren de colesterol.
- Con este trabajo de investigación y gracias a las recetas realizadas se ayudara para que las personas tenga formas varias de preparaciones de zapallo.
- De acuerdo a estudios realizados es muy beneficioso para los niños, en preparaciones como el puré y cremas debido a que es un ablandativo, así tendremos una alternativa más para preparar el zapallo.

5.3. RECOMENDACIONES

Debido a que el zapallo contiene potasio y junto con la vitamina A, es beneficioso para personas que sufren de hipertensión, además ayuda a contrarrestar el vómito y mareo en las mujeres embarazadas.

Es beneficioso para el tratamiento contra inflamaciones, paludismo, diarreas, disentería, hemorragias uterinas, hemorroides y enfermedades renales. Generalmente, en los hospitales el zapallo forma parte de la dieta de los pacientes porque no tiene contraindicaciones.⁵

No debemos exceder del consumo de este producto, porque es un laxante natural y podría darnos diarrea.

Cuando se prepare cremas y no posea la espesura deseada agregar leche.

El éxito de una sopa es hacer un buen sofrito o tener previamente preparado un fondo o caldo ya sea de verduras, de cárnicos como de ave o de pescado, para así realzar su sabor.

A la crema de zapallo se les puede acompañar con pan tostado, canguil, maíz tostado.

Si hacemos una preparación de sopa o crema de zapallo se le podría agregar por ejemplo queso mozzarella para dar un distinto sabor a cada preparación.

Para que las preparaciones no se sequen durante la cocción, cocinar a fuego moderado.

⁵http://www.planamanecer.com/recursos/familia/nutricion/n14_el_zapallo.pdf

5.4. GLOSARIO

Hibridación: Producción artificial de seres híbridos: trabajan en la hibridación de cereales para conseguir que sean más nutritivos.

Monoica: Se dice de las plantas que tienen separadas las flores masculinas y femeninas, pero en un mismo pie.

Polimorfismo: propiedad de ciertos cuerpos que pueden cambiar de forma sin variar su naturaleza.

Diurético: Se dice de lo que tiene virtud para aumentar la secreción y eliminación de orina

Germinación: Comienzo del desarrollo de una semilla

Herbácea: Que tiene la naturaleza o las características de la hierba: tallos herbáceos

Vivaz: Que tiene la naturaleza o las características de la hierba: tallos herbáceos

Cordiformes: Que tiene forma de corazón: hojas cordiformes.

Pilosidad: Agrupamiento de pelos en la piel.

Próticos: Proteínas

Baya: Fruto carnoso, jugoso, cuyas semillas están rodeadas de pulpa, como la uva, la grosella y otros.

Convexas: Se dice de la línea o superficie curvas cuya parte más prominente está del lado del que mira

Diurético: Se dice de lo que tiene virtud para aumentar la secreción y eliminación de orina

Dispepsia: Enfermedad caracterizada por disfunciones en el proceso digestivo: su dispepsia es crónica, tiene muy malas digestiones.

Nefritis: Inflamación de los riñones: ha sufrido ya varias nefritis.

Triptófano: Aminoácido proteico esencial para el hombre

Adenoma: Tumor no maligno de tejido glándula.

Hipertrofia: FISIOL. Aumento excesivo del volumen de un órgano: el hipertiroidismo se manifiesta con hipertrofia de la glándula tiroides.

Cistitis: Inflamación de la vejiga de la orina: la cistitis es una dolencia muy común.

5.5. BIBLIOGRAFÍA:

Tema	Autor
1.- Producción de hortalizas 1890	Casseres Ernesto
2.- Manejo de la diversidad de los cultivos en los agro sistemas tradicionales 2004	Chávez Servía
3.- Instrumentos musicales populares Registrados en el Ecuador 1981	Coba Carlos
4.- Caracterización morfológica y revisión taxonómica de capsicum SPP (ajíes) y curcubitas PP (calabazas) en la granja de la ONARCAC, Cantón Cotacachi 2004	Pablo Garcés Galo

5.6. NETGRAFICA:

Obtenido de "http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_ficifolia"

Obtenido de <http://www.botanical-online.com/>

Obtenido de <http://www.botanical-online.com/calabazas.htm>

Obtenido de <http://www.recetas-saludables.com/calabaza.html>

Obtenido de http://urbanext.illinois.edu/yourhealth_sp/pdf/YHAY10-03Sp.pdf

Obtenido de <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/calabaza-calabazas-zapallo-calabacera.htm>

Obtenido de <http://www.mis-recetas.org/recetas/show/6394-fanesca>

Obtenido de http://pascualinonet.com.ar/los_zapallos.htm

Obtenido de <http://www.recetasparacocina.net/verduras/>

Obtenido de <http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20110302122616AAjz4QT>

Obtenido de http://www.pronaca.com/site/principal.jsp?arb=704&arb_hijo=377

Obtenido de www.nfsmi.org/DocumentDownload.aspx?id=1312

Obtenido de www.planamanecer.com/portada/.../content/modo/view/id/399/

Obtenido de www.solovegetales.com/ver-articulo.php?id=57

Obtenido de <http://www.ecovisiones.cl/ecovida/nutricion/alimentos/zapallo>

Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos59/cultivo-zapallo/cultivo-zapallo.shtml>

Obtenido de <http://zapallo-nutritivo.blogspot.com/2011/04/origen-del-zapallo.html>

Obtenido de <http://zapallo-nutritivo.blogspot.com/2011/04/origen-del-zapallo.html>

Obtenido de <http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20111102133414AAfQ3ni>

Obtenido de

<http://www.planamanecer.com/familia/Nutrici%C3%B3n%207C%20Art%C3%ADculos/content/modo/view/id/399/>

Obtenido de

<http://www.planamanecer.com/familia/Nutrici%C3%B3n%207C%20Art%C3%ADculos/content/modo/view/id/399/>

5.7. ANEXOS

VARIETADES DEL ZAPALLO NACIONALES

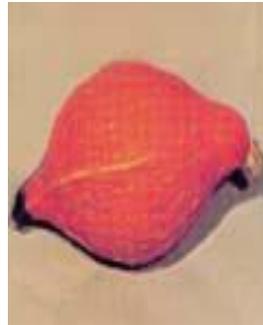
Variedad de verano

Zapallos italianos

Zucchini



Cocozelle



Variedad de invierno

Macre



Chilete



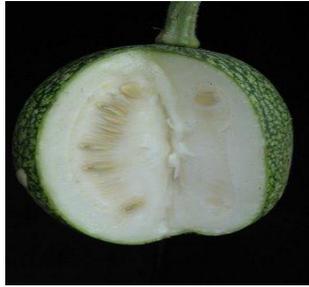
Pepinillos



Calabaza común



Zapallo pepo o zambo



Zapallón



VARIETADES INTERNACIONALES DE ZAPALLO

Butternut Waltham



Table queen acorn



Table queen bush



Spaguetti



Criollo plomo

