



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD



CARRERA DE GASTRONOMÍA

**TEMA: “LA GUAYABA Y SUS APLICACIONES  
GASTRONÓMICAS EN EL ECUADOR”**

TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA

Autora: PAULINA LEON C.

Tutor: ING. IVAN GALARZA

Ibarra – 2013

# **“LA GUAYABA Y SUS APLICACIONES GASTRONÓMICAS EN EL ECUADOR”**

Autora: Paulina León  
Tutor: Ing. Iván Galarza

## **RESUMEN**

El presente trabajo nos da a conocer las bondades e importancia que posee la guayaba dentro de la gastronomía, a más de ser una fruta rica en macro y micro nutriente, es de fácil adquisición en el mercado.

Se indica la gran variedad de preparaciones que se pueden obtener con este ingrediente principal la guayaba, como son: entradas, salsas para carnes, postres y otros; todos estos presentan excelentes características organolépticas.

Este fruto es de fácil adquisición, durante la cosecha, transporte y almacenamiento pueden sufrir daños mecánicos, los cuales aceleran la actividad fisiológica de este ocasionando una reducción en su conservación.

Para que la materia prima se encuentre en óptimas condiciones se recomienda que la pulpa de la guayaba se la mantenga en congelación y en recipientes herméticos con la finalidad de disponer este fruto en tiempos de escasez.

La guayaba refuerza las defensas del organismo, tiene una gran cantidad de vitamina C y es muy rica en fibra, por lo que estimula la motilidad intestinal, previene el estreñimiento y otras enfermedades del tracto digestivo; además es rica en potasio, que es clave para controlar la presión arterial, reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, y es ideal para el control de la diabetes.

# **“LA GUAYABA Y SUS APLICACIONES GASTRONÓMICAS EN EL ECUADOR”**

Autora: Paulina León  
Tutor: Ing. Iván Galarza

## **SUMMARY**

This work gives us the opportunity to know the advantages and the importance that guayaba has inside the gastronomy, more than be a delicious fruit in macro and micro nutrients it's easy to get it in the market. It shows the big variety of preparations that you can get with this principal ingredient guayaba. Such us: first dishes, salads for beef, desserts and so on. All of these have perfect characteristics organolepticas.

Is easy to get this fruit, but during the harvest, transport and storing can have some mechanic damages, the ones that make the physiologic activity faster, producing a reduction in its conservation.

So to make the roe material be in perfect conditions its recommendable that the guayaba`s pulp stays in refrigeration and in hermetic recipients with the finality to find it when is not season.

The guayaba reinforce the body defenses. It has a big quantity of vitamin c and fiber, for this reason it makes the intestinal movement faster avoiding digestive problems, also it has potassium that is very important to control the high blood pressure, reduce cholesterol and triglycerides, and is ideal to control diabetes too.

## **Introducción**

En nuestra Provincia de Imbabura y en el país en general, encontramos una significativa producción de la guayaba fresa, guayaba manzana, guayaba guinea, guayaba cattley y guayaba de la montaña tanto en jardines como huertos familiares.

La guayaba es fuente de importantes macro y micro nutrientes por lo cual es de gran importancia dentro de la dieta saludable y dieta terapéutica, cuyo objetivo será siempre contribuir al mantenimiento de la salud y mejoramiento del estado nutricional que necesita nuestro cuerpo para desarrollarse sano y fuerte, transformándose en una fruta comercial.

La planta puede ser utilizada en forma integral, los frutos como fruta fresca, o para la preparación de pastas, jaleas, jugos o dulces. Las hojas y la descamación de la corteza para la preparación de medicamentos. La planta en general tiene propiedades antibióticas, sedante, antidiarreico, antiinflamatoria, astringente, y expectorante. La corteza produce efectos beneficiosos para el tratamiento de las diarreas.

El desconocimiento de las alternativas de consumo y su fuente nutricional que posee es uno de los principales problemas de esta fruta.

El presente trabajo va dirigido a la población Imbabureña y a los/as estudiantes de gastronomía, el mismo que servirá de guía dando nuevas alternativas de consumo con una variedad de recetas, en este se encontraran preparaciones de alta calidad y aceptación en el mercado, que pasará a favorecer al desarrollo económico de las poblaciones que manejan este cultivo.

## **Metodología**

### **Objetivo general:**

Investigar sobre la guayaba y proponer aplicaciones en el área de la gastronomía del Ecuador.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar el origen y nutrientes de la guayaba para aprovechar las ventajas en el consumo.
- Aplicar la guayaba en diferentes preparaciones para incrementar la oferta de productos.

- Conocer el cultivo de la planta, para identificar periodos de disponibilidad en el mercado, variedad de productos y características organolépticas.
- Aplicar métodos de conservación de alimentos para tenerlo disponible todo el año.

## **Sujetos y métodos**

### **Tipos de investigación**

La metodología aplicada en la presente investigación se basó en:

**Descriptiva:** La investigación es descriptiva ya que se da información sobre las características y variedad de preparaciones que se pueden obtener con la guayaba.

**Bibliográfica:** El presente trabajo se lo realizó mediante una investigación bibliográfica para la cual se acudió a bibliotecas, archivos, entre otros; que ayudaron a la recolección de datos e información acerca de la guayaba.

**Experimental:** La presente fue llevado a cabo mediante la elaboración experimental de las diferentes preparaciones donde se pudo determinar las diferentes características organolépticas.

### **Métodos de investigación.**

**Inductivo:** Ya que se conoce pocas alternativas de consumo se informa las diversas preparaciones que se pueden dar con el ingrediente principal la guayaba.

**Deductivo:** Este método ayudo a determinar las características de la guayaba ya que posee propiedades necesarias para espesar y compactar las diferentes preparaciones.

### **Técnicas e instrumentos de investigación**

**Observación:** Se usa esta técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomando la información y luego registrarla para su posterior análisis.

#### **Instrumentos:**

- Cocinas

- Balanzas
- Bols
- Cuchillos
- Licuadora
- Colador
- Batidor de mano
- Espátulas
- Horno
- Jarra medidora
- Moldes
- Platos
- Refrigerador
- Tabla para picar
- Ficha de registro y elaboración de productos

### **Fuentes de información**

**Primarias:** Teniendo en cuenta conocimientos teóricos se puso en práctica para luego tener buenos resultados en cada una de las preparaciones.

### **Aporte crítico**

El presente estudio tiene la finalidad de conocer y aprovechar las diferentes bondades que nos proporciona la guayaba como son sus nutrientes y sus diferentes preparaciones y sus características organolépticas.

La guayaba con su bajo valor calórico, su escaso aporte de hidratos de carbono, proteínas y grasas, es rica en minerales como el potasio, su alto contenido en vitamina C, otras vitaminas del grupo B. la pulpa es anaranjada, rica en provitamina A (carotenos). También encontramos en la guayaba otros minerales como son: calcio, hierro, magnesio, sodio y zinc.

Todos estos componentes hacen que esta fruta sea utilizada para múltiples usos medicinales y nutricionales, ya que previene o reduce el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades.

## **Conclusiones y recomendaciones**

### **Conclusiones:**

- Al realizar la presente investigación sobre el uso y el valor nutricional de la guayaba se pudo encontrar las siguientes conclusiones:
- La guayaba es una fruta rica en macro y micro nutrientes los cuales son de mucha utilidad en medicina ya que aportan por un lado en la prevención y por otro en la curación de enfermedades.
- Es una fruta con excelentes características organolépticas, que se la puede utilizar en las diferentes preparaciones, sean estas: entradas, principales y/o postres.
- Siendo una fruta de gran producción en nuestra zona, es menester dar a conocer a nuestra población los diferentes usos que podemos darle a la guayaba.

### **Recomendaciones:**

- Es necesario que los estudiantes de la Carrera de Gastronomía y la población en general conozca sobre el valor nutricional que posee la guayaba y así aprovechar los beneficios que esta nos brinda.
- Es importante consumir la gran variedad de preparaciones para de esta forma conocer sus características organolépticas.
- Saber sobre los poderes preventivos y curativos que posee el uso adecuado de la guayaba.
- Aprovechar las múltiples aplicaciones gastronómicas que posee la guayaba.
- Utilizar en preparaciones tanto de dulce como de sal ya que este fruto es adaptable en la cocina caliente y fría.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arenas de M, L, M. Marín, C. Castro de R, y L. Sandoval. (2007). Determinación por HPLC de los azúcares en los frutos de guayaba (*Psidiumguajava* L.) de una plantación comercial del municipio Mara.
- Avilán, L., F. Leal y D. Bautista. (2005). Manual de Fruticultura. Caracas. Editorial América. Vol. 2.
- Coountaceau, M. (2009). Fruticultura. Ediciones de Occidente S.A. Barcelona, España.
- Convenir. (2010). Frutas y productos derivados. Determinación de la acidez. En normas Venezolanas. Caracas. Venezuela. N° 1.151-77.
- Laguado, N., M. Marín y S. Oliveros. (2006). Estudio exploratorio de plantaciones de guayabo del Municipio Mara, Estado Zulia. III.
- Marín, M., A. Abreu de Vargas, L. Sosa, C. Castro de Rincón. (2010). Variación de las características químicas de frutos de guayaba (*Psidiumguajava* L.) en una plantación comercial del municipio Mara del estado Zulia.
- Marín, F. (2002). Manejo Poscosecha de Guayaba (*Psidiumguajava* L.) en Pacayitas de Turrialba. Consejo Nacional de Producción. San José.
- Pantastico, E. (2006). Fisiología de la postre colección, manejo y utilización de frutos y hortalizas tropicales y subtropicales. Editorial Continental, S.A. Primera edición. México.
- BLOCKET, Máximo F. MEI, Américo y otros. (2004). "Manual de conservación de frutas y hortalizas". Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Cuyo.
- BOGADO, Lidia. (2003). "Conservas: elaboración artesanal". Actualización. CECAIN INTA EEA El Colorado, Formosa.
- DE MICHELIS, Antonio. (2004). "Conservación de frutas y hortalizas. Convenio INTA-CORFO. INTAEEA Bariloche, Chubut.
- EPAGRI, (2004). "Industrializaçãocaseira Frutas y Verduras" CETRE – Florianópolis (Brasil).
- IBAÑEZ, Zunilda. (2009). Apuntes personales. CECAIN INTA EEA Colonia Benítez, Chaco.
- ORBEGOZO, Yolanda (2001) M. de. "Conservas". INTA AER Laguna Blanca, Formosa.

## NET GRAFÍA:

- Timorexgold. 2009. Noticias del sector de frutas y verduras. Ecuador: tecnologías agroindustriales en Guayaba. Disponible en: [www.freshplaza.es/news\\_detail.asp?id=18682](http://www.freshplaza.es/news_detail.asp?id=18682)
- La guayaba net. 2011. Cultivo, producción, siembra Guayaba: características principales. Disponible en: [www.laguayaba.net/Guayaba-caracteristicas.../6](http://www.laguayaba.net/Guayaba-caracteristicas.../6)
- La guayaba en Ecuador. 2008. Intercambio guayaba en Ecuador, guayaba. Disponible en: [www.ecuador.acambiode.com/intercambio\\_guayaba.html](http://www.ecuador.acambiode.com/intercambio_guayaba.html)
- Dulce de guayaba. 2012. Comida típica del Ecuador. Disponible en: [www.codeso.com/...Ecuador/Dulce\\_guayaba.html](http://www.codeso.com/...Ecuador/Dulce_guayaba.html)
- Autor Tannya Ec Ecuador. 2010. Recetas de guayaba de Ecuador. Disponible en: [www.mis-recetas.org/recetas/search?...157&text=guayaba](http://www.mis-recetas.org/recetas/search?...157&text=guayaba)
- COFUPRO. 2009. Origen, distribución y descripción del cultivo de guayaba. Disponible en: [www.encolombia.com/.../Origenydistribucionguayaba.htm](http://www.encolombia.com/.../Origenydistribucionguayaba.htm)
- Vivir salud. 2007. Frutas exótica: <http://www.exoticseeds.com/0177s.jpg>
- UCDAVIS. 2007. Producción de guayaba: <http://rics.ucdavis.edu/postharvest2/Produce/ProduceFacts/Espanol/Guayaba.shtml>
- La guayaba. 2009. Métodos de conservación <http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/guava.html>
- Producción de Guayaba. 2011. Tecnología en la producción de guayaba: [http://www.mag.go.cr/tecnologia/tec\\_guayaba.htm](http://www.mag.go.cr/tecnologia/tec_guayaba.htm)