Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

La gastronomía ecuatoriana como opción sustentable para turistas veganos

Cultura gastronómica ecuatoriana. Gastronomía, cultura y patrimonio

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía

Autor:

Joseline Katrina Molina Parra

Director:

Marlene del Cisne Jaramillo Granda

ORCID: 0000-0002-3770-3004

Cuenca, Ecuador

2025-09-12

Resumen

El Ecuador ofrece una gran variedad de platos típicos que en su mayoría son de origen animal, pero por su posición geográfica permite una oferta culinaria diversa y saludable a los principios del veganismo, con frutas tropicales y legumbres propios de la zona por medio de este estudio se plantea la gastronomía tradicional ecuatoriana como una opción sustentable para turistas veganos. Ecuador presenta una mezcla de influencias indígenas y mestizas, lo que permite a los turistas veganos explorar sabores únicos y saludables. La propuesta está enfocada en los platos tradicionales los cuales fueron preparados reemplazando los ingredientes de origen animal por ingredientes veganos, estas recetas se sometieron a una degustación de dichos turistas los cuales tuvieron una gran aceptación por la propuesta planteada en este trabajo de titulación.

Palabras clave: Ecuador, vegano, turista,salud

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: https://dspace.ucuenca.edu.ec/

ABSTRACT

Ecuador offers a wide variety of typical dishes that are mostly of animal origin, but due to its geographical position it allows a diverse and healthy culinary offer at the beginning of veganism, with tropical fruits and legumes typical of the area through this study traditional Ecuadorian gastronomy is proposed as a sustainable option for vegan tourists. Ecuador features a mix of indigenous and mestizo influences, allowing vegan tourists to explore unique and healthy flavors. The proposal is focused on traditional dishes which were prepared by replacing ingredients of animal origin with vegan ingredients, these recipes were subjected to a tasting of these tourists who had a great acceptance for the proposal raised in this degree work.

Keywords: Ecuador, vegan, tourist, health

Trabajo de Titulación: La Gastronomía Ecuatoriana como Opción Sustentable para Turistas Veganos

Autora: Joseline Katrina Molina Parra

Director: Marlene del Cisne Jaramillo Grande - **ORCID:** 0000-0002-3770-3004

Certificado de Precisión FCH-LicGas-515

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.

Firmado electrónicamente por:
GUIDO ESTEBAN ABAD VICUNA
Validar únicamente con FirmaEC

guido.abad@ucuenca.edu.ec

creative commons

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Índice de contenido **5**

Introducción 7

Capítulo 1. Comida vegana como opción de platos típicos 8

1.1 Generalidades de la dieta vegana 8

1.2 Recopilación de recetas adaptables 13

1.3 Comparación entre la cocina vegana y la cocina tradicional cuencana 14

Capítulo 2 Comida Vegana en el Ecuador 16

2.1 Ingredientes locales y orgánicos en la preparación de comidas veganas 16

2.1.1 Soja texturizada 16

2.1.2 Hongo ostra (*pleurotus ostreatus*) 16

2.1.3 Crimini (agaricus bisporus) 17

2.1.4 Tofu 17

2.2 **Platos tradicionales del Ecuador** 17

2.3 **Platos tradicionales del Ecuador presentados como veganos** 19

2.3.1 Locro de papas vegano 19

2.3.2 Fanesca vegana 19

2.3.3 Ceviche de chochos 20

2.3.4 Llapingacho vegano 23 20

Capítulo 3. Propuesta de platos típicos ecuatorianos con ingredientes veganos 22

3.1 **Platos típicos veganos** 22

3.1.2. Tamal vegano 22

3.1.3. Cazuela vegana 23

3.1.4. Ají de pepa de zambo 24

3.2 **Fichas técnicas** 24

3.3 **Degustación** 30

Referencias 31

Anexos 34

Dedicatoria 2

5
Agradecimientos 3
Resumen 4
Abstract 5
Índice de figuras

Figura 1 …….. 21

Figura 2…….. 22

Figura 3…….. 22

Figura 4…….. 23

Figura 5…….. 24

Figura 6…….. 25

Figura 7……- 25

Dedicatoria

Dedico este trabajo de titulación a mis padres, mi madre quien ha estado en cada paso y logro grande o pequeño, quien me ha inculcado el amor por la cocina, su dedicación y sabiduría han sido primordiales para llegar donde estoy. A mi padre a quién le tengo una profunda admiración ya que me ha enseñado a no rendirme y a estar orgullosa de lo que soy y lo que tengo. A mi Hermano quien siempre ha sido el primero en probar mis preparaciones siendo honesto y ayudándome a mejorar, y a mi perrito Nenecos quien ha sido mi compañía en la cocina y en los estudios hasta altas horas de la noche.

Agradecimientos

Las expectativas de este trabajo de titulación han sido altas y no hubiese podido lograrlo sin el apoyo de algunas personas, deseo expresar mi eterno agradecimiento a mis padres y hermano que son parte fundamental de este trabajo, a mi prima Vanessa y Betina quienes me acompañaron durante este proceso aportando con la realización de esta tesis, a mi familia, tías y primos que siempre probaban mis platillos, dándome sus consejos, sabiduría y críticas constructivas que me alentaban a seguir, a mis Abuelitos gracias eternas, a los turistas veganos que llevan este estilo de vida y pudieron guiarme a conocer e investigar más a fondo, mis amigos, por ser parte de mi vida universitaria con anécdotas increíbles, que durante el proceso de estudio estuvieron para mí con risas, preocupaciones, altos y bajos. Finalmente, a mi directora de tesis Marlene del Cisne Jaramillo quien apoyó mi trabajo de titulación aportando paciencia y compromiso en el proceso, Gracias.

Introducción

Ecuador, reconocido por su biodiversidad y riqueza cultural, posee una herencia gastronómica profundamente ligada a productos vegetales autóctonos como la papa, el maíz, la yuca, el plátano y una amplia variedad de legumbres y hierbas. Esta base vegetal abre la posibilidad de reinterpretar muchos de sus platos típicos en versiones veganas, sin sacrificar el sabor ni

la autenticidad. Así, se presenta una oportunidad para posicionar a la gastronomía ecuatoriana como una opción sustentable y atractiva para turistas veganos que buscan experiencias coherentes con sus valores éticos y ambientales.

Este trabajo propone analizar el potencial de la gastronomía ecuatoriana como una alternativa viable y sostenible para el turismo vegano, considerando aspectos como la identidad cultural, la disponibilidad de ingredientes locales, la adaptabilidad de las recetas tradicionales, y las perspectivas del sector turístico frente a este nicho de mercado. Al explorar esta relación entre gastronomía, sostenibilidad y turismo especializado, se busca aportar al desarrollo de propuestas culinarias que promuevan el consumo responsable, la valorización del patrimonio cultural y la diversificación del turismo en el país.

Capítulo 1. Comida vegana como opción de platos típicos

1.1 Generalidades de la dieta vegana

La dieta vegana es un estilo de alimentación que excluye todo producto de origen animal, lo que incluye carnes, lácteos, huevos y miel. (*National Geographic*, 2022).

Su enfoque se basa en el consumo de alimentos vegetales como legumbres, cereales, frutas, verduras, semillas, frutos secos y productos derivados de origen vegetal, como leches vegetales, tofu o seitán. (*National Geographic*, 2022).

Esta forma de alimentación busca no solo beneficios para la salud, sino también un impacto positivo en el medio ambiente y el respeto hacia los animales (Biogredos, 2023).

En contraste, la cocina cuencana tradicional está fuertemente ligada con el uso de proteína animal (Salas, 2023). Platos típicos como el hornado, la fritada, el cuy asado o el caldo de patas tienen como base diferentes tipos de carnes. Incluso las preparaciones que pueden parecer más ligeras, como el mote pillo o las humitas, suelen llevar ingredientes como huevo, queso o manteca de cerdo. Sin embargo, la gastronomía cuencana también incluye una rica variedad de productos vegetales que forman parte esencial de su identidad culinaria y que pueden ser fácilmente aprovechados en una dieta vegana (Hidalgo Lazo, 2024).

La gastronomía vegana en Cuenca ha emergido como una alternativa innovadora que dialoga con la tradición culinaria local, adaptando recetas patrimoniales a un enfoque libre de productos animales. Esta transformación no solo responde a una conciencia ética y ambiental creciente, sino que también rescata ingredientes autóctonos como el mote, el maíz, el zapallo y las hierbas andinas, que han sido parte esencial de la cocina cuencana. Platos típicos como el bolón, los tamales y las sopas tradicionales han sido reinterpretados en versiones veganas, conservando su valor cultural mientras se alinean con nuevas prácticas alimentarias sostenibles.

Así, el veganismo en Cuenca no representa una ruptura con la identidad culinaria, sino una evolución que la fortalece y diversifica (Rodríguez, 2021).

Entre estos ingredientes se destacan el mote, las papas, los mellocos, el chocho, las habas, la acelga y una amplia variedad de hierbas y especias locales. Estos alimentos, tradicionales de la región andina, ofrecen una base sólida para la elaboración de platillos nutritivos y sabrosos sin necesidad de recurrir a productos de origen animal. De hecho, muchas preparaciones pueden adaptarse, reemplazando ingredientes de origen animal por alternativas vegetales sin perder el carácter local ni el sabor propio de la cocina cuencana.

La combinación de una dieta vegana con la comida cuencana exige creatividad y conocimiento de los ingredientes disponibles, pero también representa una oportunidad de reinterpretar la tradición desde una perspectiva más ética y sostenible. Así, la cocina cuencana puede abrirse a nuevas posibilidades culinarias sin renunciar a sus raíces ni a su identidad cultural.

La dieta vegana es un modelo alimenticio que ha ganado popularidad a nivel mundial no solo por razones éticas y medioambientales, sino también por los beneficios que ofrece a la salud (Clemente-Suárez et al., 2025, p. X). Diversos estudios han demostrado que una alimentación basada en plantas puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (McMacken & Shah, 2017, p. 343). Además, es una dieta que favorece la salud cardiovascular y digestiva gracias al alto consumo de fibra, antioxidantes y grasas saludables provenientes de frutos secos, aguacate y aceites vegetales (Healthline, 2016)

Cuando se intenta aplicar este modelo en un contexto local como el cuencano, es necesario tener en cuenta tanto las costumbres culinarias como la disponibilidad de alimentos. Cuenca, ubicada en la región interandina del Ecuador, posee una biodiversidad agrícola privilegiada, ya que, gracias a su clima templado y su altitud, produce una variedad

de tubérculos, granos y vegetales (Instituto Nacional de Biodiversidad [INABIO], 2025) que encajan perfectamente con las necesidades de una dieta vegana.

Uno de los pilares de la alimentación cuencana es el mote, un tipo de maíz cocido que sirve como acompañante en numerosos platos. En la dieta vegana, el mote no solo aporta energía en forma de carbohidratos complejos, sino también pequeñas cantidades de proteína vegetal (Casado, s. f.). Junto con el chocho o tarwi, una leguminosa rica en proteínas y ácidos grasos esenciales, se puede alcanzar un equilibrio nutricional importante (Pérez Facundo & Ramos Escudero, 2025).

Otro ingrediente central es la papa, en todas sus variedades locales, así como los mellocos, ocas y zanahorias blancas, que ofrecen una diversidad de sabores y nutrientes que enriquecen cualquier preparación. Estos tubérculos, además de ser fuente de energía, contienen compuestos bioactivos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes (Chandrasekara & Kumar, 2016, p. 298).

La cocina cuencana también se destaca por su uso de hierbas aromáticas como el cilantro, la hierba luisa, el orégano criollo y el cedrón, que no solo aportan sabor, sino también propiedades medicinales reconocidas por la sabiduría ancestral andina (Salazar Duque, s. f.). Estas hierbas permiten realizar platos sin recurrir a caldos animales o condimentos industriales, manteniendo una propuesta natural y saludable.

Adaptar la cocina cuencana al veganismo no significa abandonar la tradición, sino interpretarla desde una perspectiva contemporánea y consciente. El concepto de “cocina de la tierra”, que valora lo local, lo estacional y lo autóctono, está muy alineado con los principios del veganismo. La sabiduría campesina, que ha cultivado alimentos por generaciones sin depender de la ganadería intensiva, puede ser una fuente de inspiración para una cocina vegana profundamente arraigada en la identidad cuencana.Además, con el auge de movimientos de alimentación consciente en Ecuador, especialmente en ciudades como Cuenca donde se valora la vida tranquila y natural, han surgido más opciones de productos veganos locales, ferias agroecológicas y restaurantes con alternativas basadas en plantas. Esto abre la puerta a una nueva etapa de la gastronomía cuencana: una cocina que honra su pasado, pero que también responde a las preocupaciones del presente y del futuro.

A pesar de los beneficios conocidos de la dieta vegana, su adopción en el contexto cuencano enfrenta diversas barreras que van más allá de las preferencias individuales. Uno de los principales motivos radica en la fuerte relación entre la alimentación y la identidad cultural. La gastronomía cuencana no solo cumple una función nutricional, sino que es también una

manifestación simbólica de la historia, las costumbres y la pertenencia a una comunidad (Cáceres, 2024, p. X).

Platos tradicionales como el hormado, el cuy asado, el caldo de patas, la fritada o el mote pillo están profundamente ligados a las celebraciones, rituales y momentos familiares. Proponer alternativas veganas puede ser percibido como una alteración de lo “auténtico” o incluso como una amenaza a la tradición (El Mercurio, 2021).

Además, en la cultura cuencana, como en muchas otras culturas andinas, el consumo de carne ha sido históricamente un símbolo de estatus social y bienestar económico. Aunque en el pasado las dietas campesinas eran mayormente vegetales por necesidad, la inclusión de productos animales en la alimentación diaria llegó a representar progreso y abundancia. Por esta razón, para muchas personas, renunciar voluntariamente al consumo de carne puede resultar difícil de comprender y puede asociarse erróneamente con privación o carencia, especialmente en sectores de la población que han trabajado duro para poder acceder a estos alimentos.

Otro factor importante es la percepción que se tiene sobre el valor nutricional de la carne y los productos animales. En el imaginario colectivo, estos alimentos son vistos como

esenciales para una buena salud, particularmente por su aporte de proteínas, hierro y energía. La idea de que una dieta sin carne es “incompleta” o “débil” sigue muy presente, y aunque existen evidencias científicas que respaldan el equilibrio nutricional de la dieta vegana, esta información no siempre llega de manera accesible o confiable a la población.

También hay que considerar las dinámicas familiares y sociales. En muchas casas cuencanas, especialmente en zonas rurales o en familias tradicionales, las mujeres son las encargadas de preparar los alimentos. Si uno de los miembros decide adoptar una dieta vegana, puede generar tensiones o incomodidades, ya que implicaría cambiar rutinas culinarias establecidas, aprender nuevas formas de cocinar o comprar ingredientes que no son de uso común. Esto puede interpretarse como una complicación innecesaria o incluso como un acto de rebeldía frente a la autoridad familiar o al rol asignado a la cocina en la vida diaria.

La cocina tradicional cuencana se define como la herencia de conocimientos que se aprenden y transmiten a través del tiempo y espacio” (Ríos Yánez, 2019, p. 13).

Por último, influye también el acceso limitado a productos alternativos. Aunque Cuenca ha comenzado a incorporar opciones veganas en supermercados, ferias y restaurantes, estas aún no son ampliamente accesibles en todos los sectores ni económicamente viables para

todas las personas. Muchos productos veganos procesados como quesos vegetales, leches especiales, o sustitutos de carne tienen un precio elevado, lo que puede reforzar la idea de que esta dieta es elitista o fuera del alcance de la mayoría.

En conjunto, estos factores explican por qué la dieta vegana no es fácilmente aceptada en el contexto cuencano. La resistencia no responde a una única causa, sino a una combinación de creencias culturales, estructuras sociales, percepciones económicas y vínculos emocionales con la comida. Superar estas barreras implica no solo informar, sino también dialogar con la cultura local, mostrando que es posible reinterpretar sin negar la tradición.

1.2 Recopilación de recetas adaptables

La cocina cuencana, rica en historia y sabor, ha sido durante generaciones una expresión del entorno andino y de la identidad local. Aunque muchos de sus platos tradicionales incluyen ingredientes de origen animal, existe un amplio abanico de preparaciones que pueden ser adaptadas fácilmente a una dieta vegana sin perder su carácter autóctono. Esta reinterpretación culinaria no pretende borrar la tradición, sino más bien dialogar con ella desde una perspectiva ética, saludable y sostenible.

Una de las preparaciones más emblemáticas es el mote pillo, un plato sencillo y muy presente en los desayunos o almuerzos familiares. Tradicionalmente se prepara con mote cocido y huevo, acompañado de cebolla blanca, achiote y culantro. En su versión vegana, el huevo puede ser sustituido por tofu desmenuzado y ligeramente sazonado con cúrcuma para imitar el color y sabor del original. El resultado es una mezcla que conserva la textura cremosa y el sabor especiado del plato tradicional, respetando al mismo tiempo los principios del veganismo.

Otra receta que permite una adaptación sin esfuerzo es el locro de papas, una sopa espesa y reconfortante preparada con papas, leche y queso. En la versión vegana, la leche de vaca se puede reemplazar por leche vegetal (como la de avena o almendra), y el queso por un queso vegetal o una crema de anacardos. Al mantener el uso de papa criolla y hierbas como el orégano o el cebollín, el locro conserva su esencia andina y su sabor profundo, tan característico de los platos de altura.

Las humitas, preparadas con choclo molido, cebolla, manteca y a veces queso o huevo, también pueden ser transformadas con facilidad. En lugar de manteca de cerdo se puede utilizar aceite de coco o margarina vegetal, y el queso puede sustituirse por una mezcla de tofu, levadura nutricional y sal para lograr un relleno cremoso y sabroso. El sabor dulce del maíz tierno sigue siendo el protagonista, y el envoltorio en hojas de maíz mantiene la

presentación tradicional intacta.El ceviche de chochos es, curiosamente, uno de los pocos platos típicos cuencanos que ya es vegano en su forma original. Preparado con chochos (tarwi), tomate, cebolla, jugo de limón, cilantro y a veces aguacate, este plato es una muestra clara de cómo la cocina andina puede ser naturalmente apta para una dieta basada en plantas. Rico en proteínas y refrescante, el ceviche de chochos es también un ejemplo de la sabiduría alimentaria ancestral.

Finalmente, platos como los tamales y las empanadas de viento pueden adaptarse eliminando los productos animales de sus masas y rellenos. Los tamales pueden elaborarse con harina de maíz, manteca vegetal y rellenos de vegetales salteados, mientras que las empanadas pueden ser fritas en aceite y rellenas de plátano, fréjol dulce, maní o guayaba, ingredientes que ya forman parte del repertorio tradicional.

Estas adaptaciones no solo son viables, sino que también abren nuevas posibilidades creativas dentro de la cocina cuencana. Permiten mantener el vínculo emocional y cultural con los alimentos de la infancia, al tiempo que promueven una forma de vida más compasiva y sostenible. En un mundo que cada vez valora más la salud y el respeto por el medio ambiente, estas versiones veganas de recetas tradicionales pueden ser vistas no como una ruptura, sino como una evolución respetuosa y consciente de la gastronomía local.

1.3 Comparación entre la cocina vegana y la cocina tradicional cuencana

La tendencia vegana en Cuenca también se ha visto influenciada por un creciente interés en prácticas alimentarias que promuevan la sostenibilidad y el respeto hacia el medio ambiente. Platos icónicos de la gastronomía cuencana, como las empanadas de viento, han sido adaptados sin el uso de productos de origen animal, incorporando alternativas como el aguacate o el tofu para lograr una textura similar a la original (El Mercurio, 2023). Esta transformación es parte de un movimiento más amplio en el país, que

busca no solo reducir el impacto ambiental de la producción alimentaria, sino también ofrecer opciones saludables y nutritivas. Los restaurantes que promueven esta nueva visión, como Nandala y Comer Sanar Vivir, no solo reinterpretan recetas tradicionales, sino que también utilizan ingredientes locales y orgánicos, contribuyendo al apoyo de la economía circular y la agricultura sostenible en la región (Mansión Alcázar, 2024). De este modo, la fusión de lo vegano con la comida tradicional cuencana no solo resalta la versatilidad de los sabores locales, sino también la conciencia social y ambiental que caracteriza a las nuevas generaciones de chefs y consumidores en Cuenca.

La introducción de la gastronomía vegana en Cuenca ha promovido una reflexión sobre el valor cultural y la sostenibilidad de los alimentos tradicionales. Aunque la comida cuencana ha sido históricamente asociada con ingredientes de origen animal, como la carne de cerdo en el cuy asado o el pollo en el seco de carne, la adopción de alternativas veganas refleja un cambio hacia la búsqueda de opciones que respeten tanto el bienestar animal como la salud humana.

En este contexto, la quinua, el amaranto y otros granos autóctonos han ganado protagonismo como fuentes de proteína vegetal en la cocina local, sustituyendo la carne sin perder los valores nutricionales y las propiedades que históricamente han aportado los productos animales (Mansión Alcázar, 2024). Además, la práctica de la cocina vegana en Cuenca está alineada con una tendencia global hacia la reducción de la huella de carbono asociada con la producción de alimentos, al promover la agricultura regenerativa y el consumo de productos locales, lo que disminuye la dependencia de la ganadería intensiva (El Mercurio, 2023). De esta manera, el veganismo no solo ofrece una alternativa ética y saludable, sino que también actúa como un motor para la revitalización de la cocina cuencana mediante la incorporación de nuevas perspectivas sobre la relación entre alimentos, medio ambiente y cultura.

La gastronomía cuencana, reconocida por su riqueza cultural y diversidad de ingredientes autóctonos, ha comenzado a experimentar una transformación hacia opciones más sostenibles y éticas mediante la incorporación de la cocina vegana. Platos emblemáticos como el mote pillo, tradicionalmente preparado con maíz cocido y huevo, han sido reinterpretados en versiones veganas utilizando ingredientes como tofu o sustitutos vegetales para el huevo, manteniendo así su esencia cultural y adaptándose a nuevas prácticas alimentarias (Wikipedia, 2023). Esta adaptación no solo responde a una creciente conciencia sobre la salud y el medio ambiente, sino que también refleja una evolución en la identidad culinaria de Cuenca, donde la tradición y la innovación convergen para ofrecer alternativas que respetan tanto el patrimonio gastronómico como las demandas contemporáneas de sostenibilidad y ética alimentaria.

Capítulo 2 Comida Vegana en el Ecuador

2.1 Ingredientes locales y orgánicos en la preparación de comidas veganas.

Las dietas veganas han sido erróneamente conceptualizadas como nutricionalmente pobres en comparación con una dieta tradicional, debido a la creencia de que restringen el uso de ingredientes esenciales dentro de la pirámide nutricional (Ricaurte, 2017) Sin embargo, estas sí pueden llegar a saciar los nutrientes requeridos por el organismo, a través del uso de distintos reemplazos de proteínas y lácteos.

Las leguminosas, después de los cereales son consideradas la segunda fuente de proteínas, aportando a la dieta carbohidratos, lípidos y alto contenido proteico. Aquí podemos encontrar alimentos como: lentejas (Lens culinaris), frijol negro (Phaseolus vulgaris), habas (Vicia faba) y garbanzo (Cicer arietinum), arveja (Pisum satibum) con un 19 a 36% de contenido proteico (Gil; Varela, 2020).

2.1.1 Soja texturizada

Es una alternativa versátil y accesible para la creación de platos veganos ecuatorianos, lo que permite adaptar platos tradicionales sin ingredientes de origen animal. Este producto, derivado de la harina de soya desgrasada, posee una textura muy parecida a la carne, lo que facilita el reemplazo en recetas típicas como el bolón, tamales, locros, etc., manteniendo sabores y consistencias similares. Además, es una fuente rica en proteínas vegetales, minerales y fibra, convirtiéndola en una opción nutritiva, económica, saludable y amigable con el medio ambiente para quienes siguen una dieta vegana, dándole una innovación culinaria sin perder la esencia cultural de la gastronomía local. Este ingrediente ofrece alternativas saludables y responsables, alineadas con las tendencias actuales del turismo gastronómico consciente.

2.1.2 Hongo ostra (pleurotus ostreatus)

Su textura carnosa y su sabor umami lo convierten en un alimento sustituto de la carne como estofados, tamales, ceviches etc, sin perder las cualidades gastronómicas del país. Además, son ricos en proteínas, fibra, antioxidantes y beneficiosos para la salud. Es considerado un ingrediente clave para la oferta de alimentos veganos de origen ecuatoriano, su uso enriquece muchas opciones gastronómicas veganas, como también apoyando emprendimientos innovadores.

2.1.3 Crimini (agaricus bisporus)

También conocido como champiñón marrón, tiene un sabor terroso, textura firme y alto valor nutricional convirtiéndolo en un sustituto de ingredientes cárnicos en preparaciones tradicionales. Este hongo es rico en proteína vegetal, vitaminas del complejo B, potasio y antioxidantes. En Ecuador, su demanda es de alto valor incorporándose en la cocina local y logrando una tendencia global.

2.1.4 Tofu

Elaborado a partir de la coagulación de la leche de soya, es una alternativa adaptable para la preparación de comida vegana ecuatoriana. Su textura suave permite integrarlo en diversas recetas tradicionales, sustituyendo las proteínas animales sin perder la identidad gastronómica local. Además, el tofu es una fuente rica en proteínas completas, hierro y calcio, elementos esenciales para una dieta equilibrada basada en plantas. En Ecuador, se ha dado su inclusión en la gastronomía vegana y ha ido en aumento, por la creciente demanda de opciones saludables y sostenibles. El tofu también contribuye a la promoción de prácticas con la sostenibilidad ambiental, aspectos valorados dentro del turismo gastronómico consciente.

2.2 Platos tradicionales del Ecuador

La gastronomía ecuatoriana se distingue por su diversidad, resultado de la amplia variedad de ingredientes que se cultivan en el país, las múltiples combinaciones de sabores, y las diferentes técnicas culinarias empleadas en la preparación de sus platos. Esta riqueza se ve aún más enriquecida por las distintas regiones del Ecuador, cada una con sus propios productos y métodos de cocina únicos, lo que contribuye significativamente a la amplitud y originalidad de su propuesta gastronómica.

En el Ecuador y alrededor del mundo se han realizado varias investigaciones y se han escrito diversas noticias con respecto a esta temática para indagar acerca de diferentes aspectos que comprenden llevar esta ideología y estilo de vida, a continuación, se mencionan papers y artículos más utilizados para esta investigación.

El diario El Comercio ha publicado algunos artículos referentes al veganismo. En el año 2018 se publicó “Alimentación vegana evitaría la muerte de 23189 personas en el Ecuador”. Este fue redactado por Isabel Alarcón y trata sobre la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero basado en un estudio que realizó la Universidad de Oxford.

Además, se muestran varios datos y estadísticas sobre el impacto que causa la industria de la carne y menciona que mantener una dieta con menor consumo de carne ayudaría a ahorrar 1070 billones de dólares en gastos vinculados con salud a nivel mundial (Alarcón, 2018).

Marlene Jaramillo, comenta que la gastronomía ecuatoriana es diversa, con influencias de las tradiciones indígenas, españolas y africanas, dando a conocer que el Ecuador tiene una amplia gama de productos autóctonos, como la quinua, la yuca, el chocho entre otros. Jaramillo Granda, M. (2012).

El veganismo ha ganado popularidad debido a sus beneficios para la salud, el bienestar animal y el medio ambiente. En este contexto, la comida basada en plantas está siendo cada vez más aceptada por turistas que buscan alternativas alimenticias en sus viajes, especialmente en países con una rica biodiversidad, como Ecuador. (MundOrganic, n.d.)

Un eje importante a considerar en la dieta vegana es la nutrición. Winston Craig , en su paper académico publicado en el 2009 con el título Health effects of vegan diets, explica que existen muchos beneficios de no comer productos derivados de los animales como bajo colesterol y presión arterial adecuada, lo que reduce el riesgo de problemas cardíacos. (Craig, 2009).

Al mismo tiempo, existe el riesgo de deficiencia de varios componentes importantes para una vida sana. Los micronutrientes que se deben tomar en cuenta primordialmente son las vitaminas B-12 y D, calcio y ácidos grasos. En este texto se especifica que a no ser que los veganos ingieran regularmente comidas que contengan estos nutrientes, será necesario complementar las comidas con suplementos externos. Este artículo publicado en The American Journal of Clinical Nutrition, lleva como conclusión que usualmente los veganos pueden evadir problemas de nutrición si llevan adecuadamente su dieta y toman las decisiones correctas con respecto a lo que consumen diariamente (Craig, 2009).

El veganismo es un tema que no ha sido investigado a fondo en el Ecuador. Incluso a nivel latinoamericano no existe suficiente información al respecto. La mayor parte de información se encuentra en trabajos académicos, papers, artículos, y tesis de grado. Periodísticamente este tema ha sido abordado en manera de noticias, y artículos de opinión; sin embargo, los reportajes son escasos.

Se ha hablado del costo de los productos y de la nutrición de las personas que son veganas, pero no existe demasiada información acerca de estos aspectos y son ejes muy importantes a considerar cuando se habla del veganismo. Se considera que hace falta investigar sobre el costo específico de los productos veganos en el Ecuador y si son superiores a los productos de consumo común.

A partir de las investigaciones previamente mencionadas se indagó más a profundidad el veganismo y algunos conceptos específicos vinculados a este estilo de vida.

2.3 Platos tradicionales del Ecuador presentados como veganos

En el Ecuador contamos con una rica diversidad de alimentos tradicionales que se pueden adaptar de forma fácil a versiones veganas, aprovechando ingredientes locales de alto valor nutricional y cultural, a continuación, presentaré algunas opciones de estos platos.

2.3.1 Locro de papas vegano

Este locro tradicional puede ser adaptado sin lácteos utilizando leche vegetal y levadura nutricional. Algunos estudios también han explorado su reconstrucción histórica en la cultura ecuatoriana (Herrera Egüez & Pazmiño Ramos, 2024).

Figura 1

Locro de papas

2.3.2 Fanesca vegana

Esta es una sopa emblemática que se prepara en semana santa, se puede adaptar al veganismo utilizando granos tiernos, zapallo, habas, chochos y leche vegetal en lugar de lácteos.

Figura 2

Fanesca vegana

2.3.3 Ceviche de chochos

Esta es considerada una versión vegana del ceviche tradicional andino, se prepara con tomate, cebolla, limón y cilantro. Algunos estudios realizados en Riobamba resaltan tanto su valor nutricional como su importancia cultural en la dieta urbana informal (Albuja Landi et al., 2021; Calvache Andramuño, 2020).

Figura 3

Ceviche de chocho

2.3.4 Llapingacho vegano

Este plato típico del país es una tortilla de papa preferentemente andina cocida y majada que puede o no tener relleno, en este caso se lo puede reemplazar con queso vegano o no utilizar relleno. Se suele acompañar con ensalada y salsa de maní picante, lo cual lo convierte en una alternativa vegana deliciosa y nutritiva. (El Universo, 2023; Primicias/El Expreso, 2025)

Figura 4

Llapingachos

Capítulo 3 Propuesta de platos típicos ecuatorianos con ingredientes veganos

3.1 Platos típicos veganos

En la gran variedad de platos típicos del Ecuador, y por medio de este estudio, se determinó que algunos de ellos pueden ser reemplazados por productos veganos, dándole a la cocina tradicional innovación y un planteamiento más saludable y consciente. Fue todo un desafío encontrar platos típicos a realizar dicha transformación para que los turistas disfruten de nuestra gastronomía, pero después de un profundo estudio y gracias a los consejos y recomendaciones de algunas personas con este estilo de vida, se pudieron plasmar los platos más apetecidos que se presentaran a continuación

.3.1.1 Bolón mixto con gel de cebolla

El bolón mixto nace en la costa ecuatoriana, es elaborado con plátano verde, manteca de chancho, chicharrón y queso, que tradicionalmente se acompaña de un encurtido de cebolla, en esta propuesta reemplazamos los productos no veganos. Para el bolón se utilizó el plátano verde, se reemplazó el chicharrón con soja texturizada, la cual le dio el toque de chicharrón crujiente, para el queso se utilizó tofu, y la manteca por aceite vegetal.

Figura 5

Bolón Vegano

[Fotografía]. Cristina Barzallo (2025)

3.1.2 Tamal vegano

El tamal de pollo autóctono de la sierra, su elaboración es a base de harina de maíz, con manteca de cerdo, mantequilla, pollo, verduras como: arvejas, cebolla y pimiento. Par esta

preparación se añadió harina de maíz morada para darle un color poco convencional, la manteca y mantequilla por manteca vegetal, el tofu siendo el reemplazo del huevo dentro de la masa y así mismo en tiras para darle el aspecto del pollo desmenuzado como relleno.

Figura 6

Tamal Vegano

[Fotografía]. Cristina Barzallo (2025)

3.1.3 Cazuela vegana

La cazuela de mariscos, plato estrella de nuestra costa ecuatoriana, está preparada con una base de plátano verde, mariscos frescos, vegetales y caldo de marisco, acompañado de arroz blanco y limón. Realizarlo fue todo un desafío por el sabor a marisco, el hongo ostra y el crimini salteados fueron la mejor opción para reemplazar los mariscos por su textura y el alga nori dando el sabor a marisco que se buscaba conseguir.

Además, se buscaba una presentación diferente del arroz tradicional por lo que se decidió hacer un crocante de arroz para el emplatado final.

Figura 7

Cazuela Vegana

[Fotografía]. Cristina Barzallo (2025)

3.1.4 Ají de pepa de zambo

En toda esta planeación de platos típicos, no podemos dejar de lado la salsa que la gran mayoría de ecuatorianos consume que es el Ají, esta vez la propuesta fue hacer un ají a base de pepa de zambo, es totalmente vegano, siendo la salsa indicada para los platos anteriores que se sometieron a degustación.

3.2 Fichas técnicas

Reemplazos:

Queso vegano. - ½ taza de leche de almendras, 2 cucharadas de almidón de harina levadura nutricional, una pizca de sal, ½ cucharada de zumo de limón

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta:	Bolon Vegano	Fecha:	06/06/2025
Número de porciones:	15	Tiempo por porción:	90 minutos
Costo por porción:	$0.91	P.V.P: $1,75	% Costo de ingredientes:

Receta			porcetaje	Costo bruto unidad			Costo de la receta
Ingredientes	Cantidad	U.M.	%	Costo	Cantidad	U.M.	
platano verde	680	gr	49.71%	$1.50	680	gr	$1.50
soja texturizada	300	gr	21.93%	$2.00	300	gr	$2.00
leche de almendras	120	gr	8.77%	$5.00	120	gr	$5.00
almidon de harina	30	gr	2.19%	$0.50	30	gr	$0.50
zumo de limon	150	gr	10.96%	$0.50	150	gr	$0.50
humo liquido	15	gr	1.10%	$1.00	15	ml	$1.00
salsa de soja	15	gr	1.10%	$0.50	15	gr	$0.50
levadura nutricional	30	gr	2.19%	$0.50	30	gr	$0.50
cebolla en polvo	7	gr	0.51%	$0.50	7	gr	$0.50
ajo en polvo	7	gr	0.51%	$0.50	7	gr	$0.50
sal	7	gr	0.51%	$0.50	7	gr	$0.50
pimienta	7	gr	0.51%	$0.50	7	gr	$0.50
	1368	gr	98%				
Peso total receta							
				Costo total			$13.50
				Costo total+15%			$13.65

Chicharrón vegano. - 1 taza de soja texturizada hidratada, 1 cucharada de humo líquido, 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de cebolla en polvo, 1 cucharadita de ajo en polvo, una pizca de sal y pimienta.

Preparación:

En una olla de presión colocamos los verdes pelados en trozos medianos que fueron sometidos a cocción con sal y aceite.

Hidratamos la soja texturizada en agua caliente por 10 minutos y escurrimos.

En un bowl colocamos la soja, el humo líquido, salsa de soja sal, comino, cebolla y ajo en polvo y dejamos marinar por 24 horas.

Al siguiente día ponemos esta mezcla en el horno a 180° de 10-15 minutos hasta que tome un color dorado y crocante.

Para el queso vegano mezclamos la leche de almendras, el almidón de harina, la levadura nutricional y la sal.

Colocamos en una olla a fuego medio sin dejar de mover hasta que la mezcla espese.

Retiramos del fuego y agregamos el zumo de limón y seguimos mezclando hasta obtener una textura semi suave.

Majamos el verde con el aceite, hasta obtener una masa homogénea, y realizamos pequeñas esferas colocando el chicharrón y el queso vegano, y cerramos hasta obtener una pequeña bola compacta.

Se colocan los bolones en el horno a 200° de 15-20 minutos hasta que se vean dorados y crujientes.

Preparación de gel de cebolla

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Gel de cebolla **Fecha:** 06/06/2025
Número de porciones: 15 **Tiempo por porción:** 20 minutos
Costo por porción: $0.81 **P.V.P:** $1,50 **% Costo de ingredientes:**

Receta			porcetaje	Costo bruto unidad			Costo de la receta
Ingredientes	Cantidad	U.M.	%	Costo	Cantidad	U.M.	
vinagre de manzana	180	ml	21.65%	$1.50	180	gr	$1.50
agua	200	ml	24.05%	$2.00	200	gr	$2.00
vinagre	20	ml	2.41%	$5.00	20	gr	$5.00
salsa de soja	7	gr	0.84%	$0.50	7	gr	$0.50
azucar	15	gr	1.80%	$0.50	15	gr	$0.50
pimenta	3	gr	0.36%	$1.00	3	ml	$1.00
laurel	1	gr	0.12%	$0.50	1	gr	$0.50
cebolla morada	400	gr	48.11%	$0.50	400	gr	$0.50
agar agar	6	gr	0.66%	$0.50	6		$0.46
	832	gr	100%				
Peso total receta							
				Costo total			$11.96
				Costo total+15%			$12.11

Encurtir la cebolla junto a vinagre y especias mínimo un día antes y ocupar este líquido para llevarlo a ebullición junto al agar agar hasta alcanzar los 85°C. Inmediatamente llevarlo a una bandeja consiguiendo una capa fina y decorar con flores comestibles.

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta:	Tamal Vegano	**Fecha:**	06/06/2025
Número de porciones:	15	**Tiempo por porción:**	60 minutos
Costo por porción:	$0.58	**P.V.P:** $1,00	**% Costo de ingredientes:**

Receta			porcetaje	Costo bruto unidad			Costo de la receta
Ingredientes	Cantidad	U.M.	%	Costo	Cantidad	U.M.	
harina morada	240	gr	20.87%	$1.00	240	gr	$1.00
harina de maiz	240	gr	20.87%	$1.00	240	gr	$1.00
tofu	350	gr	30.43%	$3.00	350	gr	$3.00
arveja	10	gr	0.87%	$0.50	10	gr	$0.50
cebolla colorada	150	gr	13.04%	$0.50	150	gr	$0.50
pimiento	100	gr	8.70%	$0.50	100	gr	$0.50
hojas de achira	20	gr	1.74%	$1.00	20	gr	$1.00
apio	20	gr	1.74%	$0.50	20	gr	$0.50
zanahoria	20	gr	1.74%	$0.50	20	gr	$0.50
	1150	gr	100%				
Peso total receta							
				Costo total			$8.50
				Costo total+15%			$8.65

Reemplazos:

Pollo: 250 g de tofu firme en tiras finas

Masa de tamal: Mezclamos 1 taza de harina de maíz morado, 1 taza de harina de maíz, 1 ½ tazas de caldo vegetal, 1 cucharadita de sal, 1 taza de tofu

Relleno: ponemos ½ taza de arvejas cocidas, ½ taza de pimiento rojo, en tiras finas, 1 cebolla morada picada, 1 diente de ajo picado, 1 cucharada de aceite vegetal, sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

Mezclamos ambas harinas (morada y blanca) y agregamos el caldo poco a poco, sal y amasamos hasta lograr una masa suave, agregamos el tofu desmenuzado y mezclamos

En un sartén sofreímos la cebolla el pimiento y licuamos

Agregamos el tofu desmenuzado, arvejas, pimiento rojo, y montamos la mezcla en las hojas de achira.

Colocamos los tamales previamente armados en una olla tamalera por 40 minutos.

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta:	Cazuela Vegana		**Fecha:**	06/06/2025	
Número de porciones:	5		**Tiempo por porción:**	4 horas	
Costo por porción:	$2.23	**P.V.P:** $5,00	**% Costo de ingredientes:**		

Receta			porcetaje	Costo bruto unidad			Costo de la receta
Ingredientes	Cantidad	U.M.	%	Costo	Cantidad	U.M.	
cebolla perla	120	gr	4.72%	$0.25	120	gr	$0.25
ajo	10	gr	0.39%	$1.00	10	gr	$1.00
pimiento rojo	30	gr	1.18%	$0.25	30	gr	$0.25
zanahoria	140	gr	5.51%	$0.50	140	gr	$0.50
apio	40	gr	1.57%	$0.50	40	gr	$0.50
comino	7	gr	0.28%	$0.50	7	gr	$0.50
alga nori	15	gr	0.59%	$1.00	15	gr	$1.00
agua	1000	ml	39.34%	$0.01	1000	ml	$0.01
hongos ostra	200	gr	7.87%	$2.00	200	gr	$2.00
hongos crimini	200	gr	7.87%	$3.00	200	gr	$3.00
platano verde	680	gr	26.75%	$1.00	680	gr	$1.00
maní	100	gr	3.93%	$1.00	100	gr	$1.00
	2542	gr	61%				
Peso total receta							
				Costo total			$11.01
				Costo total+15%			$11.16

Reemplazos:

Mariscos: 1 taza de hongos ostra cortados, 1 taza de hongos crimini picados.

Caldo de mariscos: 2 hojas de alga nori, cortadas en trozos

Preparación:

En una olla grande, sofreír la cebolla, ajo, pimiento, zanahoria y apio en un poco de aceite hasta que estén dorados junto a las especias, agregamos las hojas de alga nori y el agua, cocinamos a fuego medio por 3 horas para que se concentren los sabores.

Salteamos los hongos en un sartén, los hongos ostra y crimini con un poco de pimienta. Cocinar hasta que estén dorados y fragantes de 5-7 minutos.

Para la cazuela en la licuadora colocamos 4 verdes previamente cocinados con una pizca de sal, un diente de ajo, cebolla, pimiento y 100gr de pasta de maní, licuamos hasta obtener una masa homogénea.

Llevamos la mezcla anterior a una olla a fuego medio, agregamos el caldo de marisco previamente cocido y movemos hasta formar una sopa densa.

Montamos la cazuela, los hongos y el crocante de arroz

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Ají de pepa **Fecha:** 25/06/2023
Número de porciones: 1 **Tiempo por porción:** 10 minutos
Costo por porción: $2.70 **P.V.P:** $3.50 **% Costo de ingredientes:**

Receta			porcetaje	Costo bruto unidad			Costo de la receta
Ingredientes	Cantidad	U.M.	%	Costo	Cantidad	U.M.	
ají rocoto	80	gr	16.67%	$0.25	80	gr	$0.25
tomate riñon	80	gr	16.67%	$0.25	80	gr	$0.25
tomate de arbol	70	gr	14.58%	$0.25	70	gr	$0.25
pepa de zambo	230	gr	47.92%	$1.50	230	gr	$1.50
aceite	20	ml	4.17%	$0.10	20	ml	$0.10
Peso total receta	480	gr	100%				
				Costo total			$2.35
				Costo total			$2.70

Para esta preparación no se necesita reemplazar nada por lo que utilizamos: 2 ajíes rocotos, 1 tomate riñón, 1 tomate de árbol, 1 taza pepa de zambo, aceite y sal al gusto.

Preparación

Cocer en una olla ambos tomates por 20 minutos

Tostar la pelar la pepa de zambo y reservar

Licuar ambos tomates con un poco del agua de cocción, el ají y la pepa previamente tostada.

3.3 Degustación

La degustación de este trabajo de titulación fue elaborada el día viernes 06 de Junio del presente año, en dos diferentes horarios, con tres recetas que reemplazaban la proteína y productos derivados del animal por veganos; en la primera se contó con un panel de 3 personas, las cuales aportaron con comentarios positivos dando a conocer que se pueden reemplazar cierto tipo de alimentos de origen animal, dándole un toque innovador a la cocina ecuatoriana.

La segunda degustación fue con un panel de 4 personas entre ellos turistas veganos, los cuales estuvieron muy contentos por poder probar algunos platos típicos ecuatorianos de los que tanto se habla ajustados a su estilo de vida y salud, sugirieron que se debería preparar más platos típicos reemplazando los productos de origen vegetal, para que crezca el turismo gastronómico vegano.

En este apartado, los resultados obtenidos con evidencias nos muestran el nivel de aceptación que tienen las recetas veganas. Esta información se obtiene a través de una encuesta en escala de Likert, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

Referencias

National Geographic. (2022, octubre). ¿Qué es el veganismo? National Geographic Historia y Cultura. https://www.nationalgeographicla.com/historia/2022/10/que-es-el-veganismo

Biogredos. (2023, octubre 15). Guía de alimentación vegana con productos Biogredos.

https://biogredos.es/guia-de-alimentacion-vegana-con-productos-biogredos/

Rodríguez, P. L. (2021). Adaptación del veganismo en la cocina tradicional cuencana: Retos y oportunidades para la sostenibilidad.

Pérez Facundo, R., & Ramos Escudero, F. (2025). Tarwi o Chocho Andino: Beneficios, propiedades nutricionales y usos en la industria alimentaria. Blog de Nutrición y Dietética, Universidad San Ignacio de Loyola. https://blogs.usil.edu.pe/facultadciencias-de-la-salud/nutricion-y-dietetica/tarwi-o-chocho-an dino

Casado, C. (s. f.). Proteínas en dietas veganas y vegetarianas. Unión Vegetariana Española.

https://unionvegetariana.org/textos-sobre-nutricion/proteinas-en-dietas-veganas-y-vegetarianas/

Salas, M. F. (2023, noviembre 3). Chancho, mote y papa son la base de la deliciosa gastronomía tradicional de Cuenca. Sabor. El

Universo.

https://sabor.eluniverso.com/chancho-mote-y-papa-son-la-base-de-la-deliciosa-gastronomia-tradicional-de-cuenca/

Clemente-Suárez, V. J., Redondo-Flórez, L., Martín-Rodríguez, A., Curiel-Regueros, A., Rubio-Zarapuz, A., & Tornero-Aguilera, J. F. (2025). Impact of vegan and vegetarian diets on

neurological health: A critical review. Nutrients, 17(5), 884. https://doi.org/10.3390/nu17050884

Instituto Nacional de Biodiversidad (INABIO). (2025, 22 de mayo). Perfil de biodiversidad. INABIO. https://inabio.biodiversidad.gob.ec/perfil-de-biodiversidad/

Cáceres, M. P. (2024). La identidad cultural gastronómica en el Ecuador [PDF]. Pro Sciences: Revista de Producción y

Ciencias. https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/download/722/794/1935

McMacken, M., & Shah, S. (2017). A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. Journal of Geriatric Cardiology, 14(5), 342–354. https://doi.org/10.11909/j.issn.1671-5411.2017.05.009 (PMCID: PMC5466941)

Salazar Duque, D. (s. f.). Especias, hierbas aromáticas o condimentos usados en la cocina ecuatoriana. Revista Académica y Científica VICTEC. Recuperado de https://portal.amelica.org/ameli/journal/572/5724879003/html/

Healthline. (2016, junio 14). Health benefits of a vegan diet. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/vegan-diet-benefits

Hidalgo Lazo, S. N. (2024, enero 10). Recopilación de las tradiciones gastronómicas en los mercados de Cuenca y los términos más usados para impulsar el turismo gastronómico (Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca). Repositorio Digital Universidad de Cuenca. https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/43599

Ríos Yánez, A. (2019). Cocina tradicional y cocina patrimonial cuencana: sus recetas e ingredientes (Tesis de licenciatura).

El Mercurio. (2021, octubre 31). Gastronomía cuencana: cuy, chancho, mote pillo y morocho son consumidos en todo el año. https://www.elmercurio.com.ec/cuenca/2021/10/31/gastronomia-cuencana-cuychanch o-mote-pillo-y-morocho-son-consumidos-en-todo-el-ano/

El Mercurio. (2023, agosto 19). Cuenca ofrece una nutritiva ruta para veganos. https://elmercurio.com.ec/2023/08/19/cuenca-ofrece-una-nutritiva-ruta-para-veganos

Mansión Alcázar. (2024, agosto 8). Cocina tradicional cuencana.

https://boutiquehotelmansionalcazar.com/es/2024/08/08/cocina-tradicional-cuencana Wikipedia. (2023). Mote pillo. https://es.wikipedia.org/wiki/Mote_pillo

FAO. (2014). La soya y sus beneficios nutricionales. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. https://www.fao.org

Paredes, M., & Torres, J. (2020). Innovación alimentaria y adaptaciones veganas en la cocina tradicional ecuatoriana. Revista de Gastronomía y Cultura, 8(2), 45–59.

Albuja Landi, A. K., Arguello Hernández, P. F., Escobar Arrieta, S. N., & Buenaño Suárez, V.

Y. (2021). Calidad microbiológica del ceviche de chochos (Lupinus mutabilis) expendido en la vía pública de la ciudad de Riobamba – Ecuador. La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición, 12(1), 86–93. https://doi.org/10.47187/cssn.Vol12.Iss1.142

Calvache Andramuño, L. V. (2020). Análisis microbiológico y resistencia bacteriana en el ceviche de chocho (Lupinus mutabilis sweet) y su impacto en la salud pública de Riobamba – 2019 [Trabajo de grado, ESPOL].

Herrera Egüez, C. G., & Pazmiño Ramos, D. M. (2024). Reconstrucción histórica del locro ecuatoriano, un aporte para las cocinas de hoy. Polo del Conocimiento.

.

El Universo. (2023, noviembre 13). Llapingacho de Ecuador es el segundo mejor plato de papa del mundo, según Taste Atlas. El Universo. (Información citada de Taste Atlas ranking)

Primicias. (2023, noviembre 13). Taste Atlas: Llapingacho de Ecuador, el segundo mejor plato de papa del mundo. Primicias.

Recetas de Ecuador (2025). Como se prepara una sabrosa sopa de locro de papa. [Fotografía] https://www.cocina-ecuatoriana.com/recetas/sopas/sopa-locro-de-papa

Hazlo Vegan (2025). Receta Ecuatoriana: Fanesca vegana para semana santa. [Fotografía] https://hazlovegan.com/recetas/receta-ecuatoriana-fanesca-vegana/

Güipi (2022). Cevichochos con aguacate. [Fotografía] https://hazlovegan.com/recetas/recetaecuatoriana-fanesca-vegana

Achiras.net.ec (2022). Llapingachos de Ecuador es el segundo mejor plato de papa del mundo. [Fotografía] https://achiras.net.ec/llapingacho-de-ecuador-es-el-segundo-mejor-plato-de-papa-del-mundo -segun-taste-atlas/#google_vignette

Anexos

Anexo A. Evaluación Organoléptica

Evaluación Organoléptica - Tamal Vegano

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	El tamal vegano tiene una apariencia atractiva.				✓	
2	La envoltura y presentación del tamal es adecuada y apetecible.				✓	
3	El aroma del tamal vegano es agradable.					✓
4	El sabor general del tamal es agradable.					✓
5	Los condimentos del tamal están bien equilibrados.					✓
6	La masa del tamal tiene una textura adecuada (ni muy seca ni muy húmeda).					✓
7	La textura del relleno es agradable al masticar.					✓
8	El tamal vegano podría reemplazar satisfactoriamente a un tamal tradicional.					✓
9	Me gustaría volver a consumir este tamal vegano.					✓
10	Recomendaría este tamal vegano a otras personas.					✓

Comentarios del evaluador:

Evaluación Organoléptica - Bolón Vegano

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	El bolón vegano tiene una apariencia atractiva.					✓
2	La presentación del bolón me resulta apetecible.					✓
3	El aroma general del bolón es agradable.					✓
4	El bolón presenta un aroma característico que invita a consumirlo.					✓
5	El sabor del bolón vegano es agradable.					✓
6	La combinación de ingredientes genera un buen equilibrio de sabores.					✓
7	La sensación al masticar es agradable.					✓
8	Este bolón vegano podría reemplazar satisfactoriamente a un bolón tradicional.					✓
9	Me gustaría volver a consumir este bolón vegano.					✓
10	Recomendaría este bolón vegano a otras personas.					✓

Comentarios del evaluador:

Evaluación Organoléptica - Cazuela Vegana con Hongos Ostra

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	La cazuela vegana tiene una apariencia atractiva.					✓
2	La presentación del plato es apetitosa y bien servida.					✓
3	El aroma general de la cazuela es agradable.					✓
4	El sabor general de la cazuela es agradable.					✓
5	Los ingredientes están bien integrados y balanceados.					✓
6	Esta cazuela vegana podría ser una alternativa satisfactoria a la versión tradicional.					✓
7	Me gustaría volver a consumir esta cazuela vegana.					✓
8	Recomendaría esta cazuela vegana con hongos ostra a otras personas.					✓

Comentarios del evaluador: [illegible] .

Evaluación Organoléptica - Tamal Vegano

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	El tamal vegano tiene una apariencia atractiva.				✓	
2	La envoltura y presentación del tamal es adecuada y apetecible.				✓	
3	El aroma del tamal vegano es agradable.					✓
4	El sabor general del tamal es agradable.				✓	
5	Los condimentos del tamal están bien equilibrados.					✓
6	La masa del tamal tiene una textura adecuada (ni muy seca ni muy húmeda).					✓
7	La textura del relleno es agradable al masticar.					✓
8	El tamal vegano podría reemplazar satisfactoriamente a un tamal tradicional.					✓
9	Me gustaría volver a consumir este tamal vegano.					✓
10	Recomendaría este tamal vegano a otras personas.					✓

Comentarios del evaluador:

Evaluación Organoléptica - Cazuela Vegana con Hongos Ostra

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	La cazuela vegana tiene una apariencia atractiva.					✓
2	La presentación del plato es apetitosa y bien servida.					✓
3	El aroma general de la cazuela es agradable.				✓	
4	El sabor general de la cazuela es agradable.				✓	
5	Los ingredientes están bien integrados y balanceados.					✓
6	Esta cazuela vegana podría ser una alternativa satisfactoria a la versión tradicional.				✓	
7	Me gustaría volver a consumir esta cazuela vegana.					✓
8	Recomendaría esta cazuela vegana con hongos ostra a otras personas.					✓

Comentarios del evaluador:

Evaluación Organoléptica - Bolón Vegano

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	El bolón vegano tiene una apariencia atractiva.					✓
2	La presentación del bolón me resulta apetecible.					✓
3	El aroma general del bolón es agradable.					✓
4	El bolón presenta un aroma característico que invita a consumirlo.					✓
5	El sabor del bolón vegano es agradable.					✓
6	La combinación de ingredientes genera un buen equilibrio de sabores.					✓
7	La sensación al masticar es agradable.					✓
8	Este bolón vegano podría reemplazar satisfactoriamente a un bolón tradicional.					✓
9	Me gustaría volver a consumir este bolón vegano.					✓
10	Recomendaría este bolón vegano a otras personas.					✓

Comentarios del evaluador:

Evaluación Organoléptica - Cazuela Vegana con Hongos Ostra

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	La cazuela vegana tiene una apariencia atractiva.					/
2	La presentación del plato es apetitosa y bien servida.					/
3	El aroma general de la cazuela es agradable.					/
4	El sabor general de la cazuela es agradable.				/	
5	Los ingredientes están bien integrados y balanceados.					/
6	Esta cazuela vegana podría ser una alternativa satisfactoria a la versión tradicional.				/	
7	Me gustaría volver a consumir esta cazuela vegana.					/
8	Recomendaría esta cazuela vegana con hongos ostra a otras personas.					/

Comentarios del evaluador:

Evaluación Organoléptica - Tamal Vegano

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	El tamal vegano tiene una apariencia atractiva.					/
2	La envoltura y presentación del tamal es adecuada y apetecible.					/
3	El aroma del tamal vegano es agradable.					/
4	El sabor general del tamal es agradable.					/
5	Los condimentos del tamal están bien equilibrados.					/
6	La masa del tamal tiene una textura adecuada (ni muy seca ni muy húmeda).					/
7	La textura del relleno es agradable al masticar.					/
8	El tamal vegano podría reemplazar satisfactoriamente a un tamal tradicional.					/
9	Me gustaría volver a consumir este tamal vegano.					/
10	Recomendaría este tamal vegano a otras personas.					/

Comentarios del evaluador:

Evaluación Organoléptica - Bolón Vegano

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	El bolón vegano tiene una apariencia atractiva.					/
2	La presentación del bolón me resulta apetecible.					/
3	El aroma general del bolón es agradable.					/
4	El bolón presenta un aroma característico que invita a consumirlo.					/
5	El sabor del bolón vegano es agradable.					/
6	La combinación de ingredientes genera un buen equilibrio de sabores.					/
7	La sensación al masticar es agradable.					/
8	Este bolón vegano podría reemplazar satisfactoriamente a un bolón tradicional.					/
9	Me gustaría volver a consumir este bolón vegano.					/
10	Recomendaría este bolón vegano a otras personas.					/

Comentarios del evaluador:

Evaluación Organoléptica - Bolón Vegano

Circule un número del 1 al 5 según su apreciación: 1 = Muy en desacuerdo / Muy desagradable, 5 = Muy de acuerdo / Muy agradable

Nº	Ítem a evaluar	1	2	3	4	5
1	El bolón vegano tiene una apariencia atractiva.					✓
2	La presentación del bolón me resulta apetecible.					✓
3	El aroma general del bolón es agradable.					✓
4	El bolón presenta un aroma característico que invita a consumirlo.					✓
5	El sabor del bolón vegano es agradable.					✓
6	La combinación de ingredientes genera un buen equilibrio de sabores.					✓
7	La sensación al masticar es agradable.					✓
8	Este bolón vegano podría reemplazar satisfactoriamente a un bolón tradicional.					✓
9	Me gustaría volver a consumir este bolón vegano.					✓
10	Recomendaría este bolón vegano a otras personas.					✓

Comentarios del evaluador:

Anexo B. Diseño aprobado de trabajo.

UCUENCA

CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA REDISEÑO

Trabajo de titulación:

La Gastronomía Ecuatoriana como Opción Sustentable para Turistas Veganos

Cocina ecuatoriana

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía

Autor:

Joseline Katrina Molina Parra

CI: 0106513286 **Director:**

Marlene Jaramillo Granda

CI: 0101304129

ORCID: 0009-0009-6767-1574

Índice

1. Título del proyecto de investigación

2. Nombre del estudiante

3. Resumen del proyecto de investigación

4. Planteamiento y justificación del proyecto de investigación

5. Marco teórico

6. Hipótesis / pregunta de investigación

7. Objetivos

8. Metodología de investigación

9. Plan de trabajo

10.Cronograma

11. Presupuesto y financiamiento

12.Referencias bibliográficas

13.Anexos

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1. Título del proyecto de intervención

La Gastronomía Ecuatoriana como Opción Sustentable para Turistas Veganos

2. Nombre del estudiante

Joseline Katrina Molina Parra

3. Resumen

La comida ecuatoriana es rica y diversa, ofreciendo una variedad de opciones que pueden adaptarse a una dieta vegana, desde platos basados en granos y legumbres hasta frutas tropicales. Ecuador presenta una mezcla de influencias indígenas y mestizas, lo que permite a los turistas veganos explorar sabores únicos y saludables.

4. Planteamiento y Justificación del Proyecto de Investigación

La gastronomía ecuatoriana es un componente clave de la cultura del Ecuador. En este sentido, este proyecto busca investigar y documentar las posibilidades de la gastronomía ecuatoriana como una alternativa viable y atractiva para turistas veganos, evaluando los beneficios ambientales y culturales que esta opción podría generar.

El auge del veganismo en los últimos años ha cambiado las dinámicas de la industria alimentaria a nivel mundial. Un número creciente de personas opta por una dieta basada en plantas por razones éticas, de salud y medioambientales. En este contexto, los turistas veganos buscan destinos que ofrezcan opciones alimenticias acordes a sus principios y valores.

Ecuador es un destino turístico reconocido por su diversidad geográfica, cultural y gastronómica. En el ámbito gastronómico, Ecuador tiene una rica variedad de ingredientes autóctonos, muchos de los cuales son aptos para la dieta vegana, tales como la quinua, el chocho, el maíz, la yuca, los frutos tropicales, entre otros. Sin embargo, muchos turistas desconocen la oferta local en cuanto a opciones veganas, por lo que la investigación puede contribuir a mejorar la visibilidad y accesibilidad de estos productos en el ámbito turístico.

En este sentido, promover una gastronomía basada en productos locales y de temporada no solo beneficia a los turistas, sino que también apoya a los productores locales, promueve la conservación del medio ambiente y fomenta la economía circular. La gastronomía vegana, al depender mayormente de productos vegetales, tiene un menor impacto ambiental en comparación con la producción de alimentos de origen animal.

A pesar de los beneficios de la gastronomía ecuatoriana para el turismo vegano, la falta de información clara y la carencia de una promoción eficaz de esta oferta gastronómica limitan el alcance de turistas interesados en opciones veganas. Este proyecto contribuirá a llenar este vacío mediante el análisis de la oferta existente y la formulación de recomendaciones para mejorarla, haciendo de Ecuador un destino atractivo y sostenible para turistas con dietas veganas.

La incorporación de la gastronomía vegana en la oferta turística de Ecuador no solo responde a una demanda creciente, sino que también representa una estrategia para fortalecer el turismo sostenible en el país. Al aprovechar los productos locales y promover prácticas responsables, el sector turístico ecuatoriano puede diversificarse. En conclusión, este proyecto es relevante para fortalecer el perfil turístico de Ecuador, posicionando al país como un destino culinario atractivo para turistas veganos y al mismo tiempo contribuyendo a la sostenibilidad de la industria gastronómica y del turismo en general.

Problemática

La gastronomía ecuatoriana, rica en diversidad y sabor, enfrenta el reto de adaptarse a las crecientes demandas de turistas veganos. A pesar de que Ecuador cuenta con una amplia variedad de ingredientes frescos y nutritivos que podrían satisfacer esta tendencia, existe una falta de visibilidad y oferta específica para este segmento de mercado. Esto limita la experiencia de los turistas veganos, quienes a menudo encuentran escasas opciones alineadas con sus principios alimenticios.

Además, la ausencia de recetas sobre la gastronomía vegana ecuatoriana puede llevar a una percepción errónea de que la cultura culinaria del país no es inclusiva. Esta situación no solo afecta la satisfacción del visitante, sino que también representa una oportunidad perdida para promover y diversificar la cocina local, contribuyendo al desarrollo sostenible del turismo en el país. Por lo tanto, es fundamental explorar cómo se puede integrar y promover la gastronomía ecuatoriana dentro de un enfoque vegano, creando alternativas que atraigan a este grupo específico de turistas y resalten la riqueza cultural del Ecuador.

5. Marco Teórico

En el Ecuador y alrededor del mundo se han realizado varias investigaciones y se ha escrito diversas noticias con respecto a esta temática para indagar acerca de diferentes aspectos que comprende llevar esta ideología y estilo de vida, a continuación se listarán las tesis, papers y artículos más utilizados para esta investigación.

El diario El Comercio ha publicado algunos artículos referentes al veganismo. En el año 2018 se publicó "Alimentación vegana evitaría la muerte de 23189 personas en el Ecuador". Este fue redactado por Isabel Alarcón y trata sobre la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero basado en un estudio que realizó la Universidad de Oxford. Además, se muestra varios datos y estadísticas sobre el impacto que causa la industria de la carne y menciona que mantener una dieta con menor consumo de carne ayudaría a ahorrar 1070 billones de dólares en gastos vinculados con salud a nivel mundial (Alarcón, 2018).

Marlene Jaramillo, comenta que la gastronomía ecuatoriana es diversa, con influencias de las tradiciones indígenas, españolas y africanas, dando a conocer que el Ecuador tiene una amplia gama de productos autóctonos, como la quinua, la yuca, el chocho entre otros.
Jaramillo Granda, M. (2012).

El veganismo ha ganado popularidad debido a sus beneficios para la salud, el bienestar animal y el medio ambiente. En este contexto, la comida basada en plantas está siendo cada vez más aceptada por turistas que buscan alternativas alimenticias en sus viajes, especialmente en países con una rica biodiversidad, como Ecuador. (MundOrganic, n.d.)

Un eje importante a considerar en la dieta vegana es la nutrición. Winston Craig , en su paper académico publicado en el 2009 con el título *Health effects of vegan diets,* explica que existen muchos beneficios de no comer productos derivados de los animales como bajo colesterol y presión arterial adecuada, lo que reduce el riesgo de problemas cardíacos. (Craig, 2009). Al mismo tiempo, existe el riesgo de deficiencia de varios componentes importantes para una vida sana. Los micronutrientes que se deben tomar en cuenta primordialmente son las vitaminas B-12 y D, calcio y ácidos grasos. En este texto se especifica que a no ser que los veganos ingieran regularmente comidas que contengan estos nutrientes, será necesario complementar las comidas con suplementos externos. Este artículo publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition*, lleva como conclusión que usualmente los veganos pueden evadir problemas de nutrición si llevan adecuadamente su dieta y toman las decisiones correctas con respecto a lo que consumen diariamente (Craig, 2009).

El veganismo es un tema que no ha sido investigado a fondo en el Ecuador. Incluso a nivel latinoamericano no existe suficiente información al respecto. La mayor parte de información se encuentra en trabajos académicos, papers, artículos, y tesis de grado. Periodísticamente este tema ha sido abordado en manera de noticias, y artículos de opinión; sin embargo, los reportajes son escasos.

Se ha hablado del costo de los productos y de la nutrición de las personas que son veganas, pero no existe demasiada información acerca de estos aspectos y son ejes muy importantes a considerar cuando se habla del veganismo. Se considera que hacer falta investigar sobre el costo específico de los productos veganos en el Ecuador y si son superiores a los productos de consumo común.

A partir de las investigaciones previamente mencionadas se indagó más a profundidad el veganismo y algunos conceptos específicos vinculados a este estilo de vida.

Productos Entregables:

Los productos entregables consistirán en dos elementos clave: las recetas propuestas, las cuales serán elaboradas a partir de los resultados obtenidos, y las encuestas y así mismo entrevistas realizadas, acompañadas de sus respectivas respuestas. Estos entregables permitirán evaluar de manera concreta los datos recolectados y las soluciones generadas a lo largo del estudio.

7. Objetivo General

La gastronomía ecuatoriana como una opción sustentable para los turistas veganos.

Objetivos Específicos

- Identificar recetas tradicionales ecuatorianas que sean adaptables fácilmente a una dieta vegana.
- Destacar la diversidad de sabores ecuatorianos adaptados a la dieta vegana, promoviendo el intercambio cultural entre turistas y la comunidad local.
- Elaborar una propuesta innovadora de recetas de la gastronomía ecuatoriana, adaptada a la oferta gastronómica para turistas veganos.

8. Metodología

La metodología para esta tesis se basará en un enfoque cuantitativo y cualitativo, que combina la investigación de campo con el análisis de recetas tradicionales, ingredientes y técnicas culinarias ecuatorianas, adaptadas a la dieta vegana. El proceso está estructurado en diferentes fases para asegurar que se cumplan los objetivos específicos planteados, garantizando la viabilidad de la gastronomía ecuatoriana como una opción sustentable para turistas veganos.

Se realizará una revisión exhaustiva de literatura sobre la gastronomía ecuatoriana, con un enfoque en las recetas tradicionales y los ingredientes utilizados en la cocina autóctona de Ecuador.

Se elaborará un inventario de ingredientes autóctonos ecuatorianos, tales como granos andinos como la quinoa, Jaramillo Granda, M. (2012). menciona en su libro que por sus grandes cualidades alimenticias y medicinales fue un producto muy usado por los primeros pobladores. Selección de recetas para adaptación: A partir del inventario, se seleccionarán las recetas tradicionales ecuatorianas que sean fáciles de adaptar a una dieta vegana, eliminando o sustituyendo ingredientes de origen animal por alternativas vegetales. Identificación de ingredientes y recetas tradicionales ecuatorianas aptas para dietas veganas. Creación de una base de datos de recetas adaptadas y nuevas versiones veganas de platos ecuatorianos tradicionales. Identificación de ingredientes orgánicos y autóctonos que pueden ser utilizados en la preparación de platos veganos. Se organizarán pruebas piloto en donde se ofrezcan los platos desarrollados. Durante estas pruebas, los turistas veganos previamente citados que están dispuestos a colaborar en esta investigación, proporcionarán retroalimentación sobre la calidad, la autenticidad, el sabor y la presentación de los platos.

Finalmente, se documentará todo el proceso de investigación y desarrollo de las recetas, incluyendo las técnicas utilizadas, los ingredientes seleccionados, las pruebas de degustación, los menús creados y los ajustes realizados. Se elaborará un recetario completo y una propuesta gastronómica que pueda ser utilizada por operadores turísticos y restaurantes para promover la gastronomía ecuatoriana como una opción sostenible para turistas veganos.

9. Plan de trabajo

Capítulo 1: Planificación y Marco Teórico

1.1 Definición del tema, objetivos y pregunta de investigación

1.2 Elaboración del marco teórico

Capítulo 2: Desarrollo de los instrumentos de recolección de datos

2.1 Diseño de las encuestas y entrevistas

2.2 Solicitud de permisos y coordinación de entrevistas

2.3 Entregables

Capítulo 3: Codificación y análisis de los datos

3.1 Análisis de datos

3.2 Interpretación de los resultados **Posibles Problemas:**

- Falta de información y recursos sobre la gastronomía ecuatoriana vegana
- Dificultad para identificar ingredientes sustentables y locales adecuados para una dieta vegana
- Limitada oferta de alimentos veganos en el mercado turístico **Alternativas de solución:**

- Investigar y recopilar datos de fuentes secundarias, como libros, artículos académicos, y estudios previos sobre la gastronomía ecuatoriana y su relación con la dieta vegana.
- Crear una guía de restaurantes y locales turísticos que ofrezcan opciones veganas, promoviendo aquellos que utilicen ingredientes locales y sustentables.
- Realizar una investigación sobre los productos agrícolas locales que se alinean con una dieta vegana y sustentable, como legumbres, vegetales, y granos autóctonos.

10. Cronograma

Actividad		Mes					
		1	2	3	4	5	6
1.	Recolección y organización de la información						
2.	Discusión y análisis de la información						
3.	Trabajo de campo						
4.	Trabajo de laboratorio						

5.	Integración de la información de acuerdo a los objetivos						
6.	Redacción del trabajo e informe final						

11. Presupuesto y financiamiento

Costos de personal		
Tutor	12,5x24h	300
Estudiante	2,50x20h	50

Costos operativos	15	**55**
Materiales de oficina	40	
Transporte	20	
Viáticos		

Costos de intervención	350	765
Ahumadores		
Utensilios de cocina	150	
Materia prima	100	
Libros	15	
Otros		

TOTAL	1170	

Bibliografía

- Alarcón, I. (2018). Alimentación vegana evitaría la muerte de 23189 personas en el Ecuador. Recuperado de: https://www.elcomercio.com/tendencias/dieta-veganareduccion-contaminacion-tierra.html
- Costa, J. A., & Herrera, R. (2019). Turismo gastronómico y sus implicaciones para el desarrollo económico local en Ecuador. *Revista de Estudios Turísticos, 26*(3), 155– 168. https://doi.org/10.18080/retur.2019.26.3.155
- Craig, W. (2009). Health effects of vegan diets. Recuperado de: https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N
- Granados, M. F. (2020). Las opciones veganas en la gastronomía tradicional: Adaptación y sostenibilidad. *Revista Ecuatoriana de Gastronomía, 3*(1), 25–35.
- Jaramillo Granda, M. (2012). Texto de guía de cocina ecuatoriana (p. 72). https://archive.org/details/TextoDeGuaDeCocinaEcuatoriana/page/n71/mode/2up?view=theater

- Mendoza, L. (2018). *Recetas veganas con sabor ecuatoriano*. Editorial Planeta.
- MundOrganic. (n.d.). Dieta vegana: beneficios para la salud y el medio ambiente. MundOrganic. https://www.mundorganic.com/blog/28_dieta-vegana-beneficios-parala-salud-y-el-medio-ambiente.html?srsltid=AfmBOoqPHWw-kq1IU78bKMtfpn5Le2tLL8BSvBcc-keE8_WqssPcpn w
- Pérez, C., & García, M. (2019). *Gastronomía ecuatoriana: Tradición y modernidad en la cocina del Ecuador*. Editorial Abya-Yala.
- Pérez Yépez, C. F. (2019). El veganismo en el Ecuador (Tesis de pregrado). Universidad de las Américas, Quito. http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/11707
- Rivadeneira, L., & Torres, M. (2021). *Cocina vegana y biodiversidad: Alternativas ecuatorianas para un futuro sostenible*. Ediciones Casona.
- Sánchez, A. (2020). *Cocina ecuatoriana sostenible: Del campo a la mesa*. Fundación Ecuador Sostenible.

Anexo C. Degustaciones

Anexo D. Preparación final de ají de pepa

Anexo E. Bolones Veganos horneados

Anexo F. salteado de hongos para la cazuela vegana