

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO



**“GASTRONOMIA NOVOANDINA DEL DISTRITO DE PUNO, UNA
ALTERNATIVA PARA EL TURISMO”**

TESIS

PRESENTADA POR:

YENNY KATERINE QUISPE MENDOZA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN TURISMO

PUNO – PERÚ

2012

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO

**“GASTRONOMIA NOVOANDINA DEL DISTRITO DE PUNO, UNA
ALTERNATIVA PARA EL TURISMO”**

TESIS PRESENTADA POR:

YENNY KATERINE QUISPE MENDOZA

PARA OPTAR EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN TURISMO



APROBADA POR EL JURADO REVISOR CONFORMADO POR:

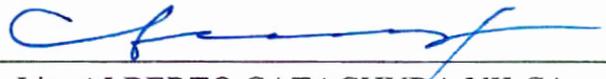
PRESIDENTE

:


M.Sc. ADRIAN QUISPE ESCOBAR

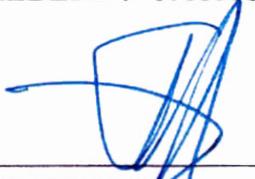
PRIMER MIEMBRO

:


Lic. ALBERTO CATACHURA VILCA

SEGUNDO MIEMBRO

:


Dra. KATHIA BARRIENTOS PAREDES

DIRECTOR DE TESIS

:


Dra. LUZ EGIDIA ARCA YA CHAMBILLA

ASESOR DE TESIS

:


Dra. NOEMI EMPERATRIZ CAYO VELASQUEZ

Área: Economía y Desarrollo
Tema: gastronomía Novoandina.

Fecha de sustentación: 15 de junio del 2012

DEDICATORIA

*Mi tesis la dedico con todo mi amor y cariño
A ti DIOS que me diste la oportunidad de vivir y de regalarme una familia
maravillosa.*

*A mis extraordinarios padres JUAN y PILAR que gracias a sus consejos y palabras
de aliento me han ayudado a crecer como persona y darme una carrera para mi
futuro y creer en mí a luchar y alcanzar mi meta por todo esto les agradezco de todo
corazón el que estén conmigo.*

*A mi esposo RONALD por su amor, permanente cariño y apoyo incondicional que
me brinda para alcanzar mis metas y ha sido mi soporte para no darme por vencida.
A mi hija MEGAN por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder
superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro
mejor.*

YENNY KATERINE

AGRADECIMIENTO

En el presente Trabajo de Investigación consideramos agradecer a: Le doy gracias a mis padres, quienes indirectamente me dan fuerzas para seguir adelante, inspirándome a esforzarme cada día más para lograr mis metas.

A mi esposo Ronald la ayuda que me ha brindado ha sido sumamente importante, estuviste a mi lado en los momentos y situaciones más tormentosas siempre apoyándome no fue fácil sin embargo siempre me motivaste a seguir adelante muchas gracias mi amor.

Agradezco a mi hija Megan por entender que mediante la elaboración de esta tesis fue necesario realizar sacrificios como momentos a tu lado, gracias por ser el motor de mi vida.

A mis hermanas por ser parte importante de mi vida y representar la unidad familiar a Nayda Margoth y Yamileth por llenar mi vida de alegrías y amor cuando más lo he necesitado.

Un especial agradecimiento a la Dra. Luz Egidia Arcaya Chambilla, asesora del presente trabajo de tesis, por brindarme sus oportunas orientaciones y sabias enseñanzas durante todo el desarrollo del presente trabajo de tesis.

YENNY KATERINE

INDICE

ÍNDICE DE FIGURAS	9
ÍNDICE DE TABLAS	11
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	12
RESUMEN	13
ABSTRACT.....	17

CAPITULO I**INTRODUCCIÓN, PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, JUSTIFICACIÓN Y
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

INTRODUCCION	20
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	24
1.1.1 Problema General	26
2.1.1 Problema Específico	26
1.2 JUSTIFICACION	26
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	27
3.1.1 Objetivo General.....	27
4.1.1 Objetivos Específicos	27

CAPITULO II**MARCO TEÓRICO, MARCO CONCEPTUAL, HIPÓTESIS E
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

2.1 MARCO REFERENCIAL	29
2.2 MARCO TEORICO CONCEPTUAL	33
2.2.1 Marco Teórico.....	33
2.3 MARCO CONCEPTUAL	46
2.4 FORMULACION DE HIPOTESIS Y VARIABLES	52
2.4.1 Formulación de Hipótesis	52
2.4.1.1 Hipótesis General	52
2.4.1.2 Hipótesis Específicas	52
2.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	52
2.5.1 Variables Independientes	52
2.5.2 Variables Dependientes	52

2.6	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	54
2.6.1	Tipo de investigación	54
2.6.2	Métodos generales de investigación	54
2.6.3	Unidades de análisis.....	55
2.6.4	Procedimiento de la Investigación	56
2.6.5	Universo o Población.....	56
2.6.6	Muestra	56
2.6.7	Método Estadístico	57

CAPITULO III

SITUACION ACTUAL DEL TURISMO Y LA GASTRONOMIA EN PUNO

3.1	ASPECTOS GENERALES DEL DISTRITO DE PUNO	58
3.2	PRODUCTO TURISTICO DEL DISTRITO DE PUNO.....	58
3.2.1	Atractivos Turísticos	59
3.2.2	Servicios.....	68
3.2.2.1	Servicios Turísticos	68
3.2.3	Superestructura Turística	70
3.3	LA GASTRONOMIA NOVOANDINA DEL DISTRITO DE PUNO	71
3.3.1	Los Productos Andinos del Distrito De Puno.....	71
3.3.2	Descripción de Productos	72
3.4	RESETAS, PREPARACION Y PRESENTACION DE PLATOS NOVOANDINOS	99

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS E INTERPRETACION

4.1	TIPO DE RESTAURANTE EXISTENTE EN DISTRITO DE PUNO ..	132
4.2	CATEGORIA DE RESTAURANTES	133
4.3	SERVICIOS DE ALIMENTACION QUE OFRECE EN EL ESTABLECIMIENTO.....	134
4.4	INSUMOS MÁS UTILIZADOS EN LA ELABORACION DE PLATOS EN RESTAURANTES.....	135
4.5	LOS PLATOS NOVOANDINOS MÁS CONSUMIDOS EN LOS RESTAURANTES	136

4.6 PRODUCTOS DE LA ZONA QUE SON UTILIZADOS EN LA PREPARACION DE PLATOS.....	137
4.7 DEMANDA DE LA COMIDA NOVOANDINA EN LOS RESTAURANTES DEL DISTRITO DE PUNO.....	138
4.8 EL CONSUMO DE LOS TURISTAS NACIONALES Y EXTRANJEROS DE LA COMIDA NOVOANDINA EN LOS RESTAURANTES DEL DISTRITO DE PUNO	139
4.9 LA COMIDA NOVOANDINA ES UNA GRAN ALTERNATIVA PARA EL TURISMO EN EL DISTRITO DE PUNO	140
4.10 LA DIFUSION DE LA GRASTRONOMIA.....	141
4.11 PAIS DE RESIDENCIA DE LOS TURISTAS EN PUNO	142
4.12 LOS ASPECTOS MAS IMPORTANTES PARA LA VISITA A PUNO	143
4.13 QUE OPINION TIENEN ACERCA DE LA COMIDA TIPICA DEL DISTRITO DE PUNO	144
4.14 QUE INSUMOS CONOCE O HA TENIDO LA OPORTUNIDAD DE DEGUSTAR.....	145
4.15 QUE PLATO DEGUSTO EN LA CIUDAD DE PUNO.....	146

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE ESTRATEGIAS DE PROMOCION PARA LA GASTRONOMIA NOVOANDINA EN EL DISTRITO DE PUNO

5.1 PLAN ESTRATEGICO DE PROMOCION TURISTICA PARA EL DISTRITO DE PUNO	147
5.2 MISIÓN.....	147
5.3 VISIÓN.....	148
5.4 OBJETIVOS	148
5.5 ESTRATEGIAS	148
5.6 PLAN DE MARKETING DE UN RESTAURANTE TURÍSTICO.....	149
5.7 ANALISIS DE MERCADO	152
5.7.1 Investigación de Mercados	152
5.7.2 Análisis del Sector	153
5.7.3 Análisis del Mercado Específico	155
5.7.4 Definición del Mercado Objetivo y Tipo de Investigación	158
5.7.5 Recolección de Datos.....	159

5.7.6	Estrategias de Mercado	160
5.7.7	Estrategias a promover para lidiar con los clientes.....	165
5.8	ANALISIS TECNICO OPERATIVO	166
5.8.1	Descripción Del Producto y/o Servicio	167
5.8.2	Proveedores.....	168
5.8.3	Servicio	169
5.8.4	Accesorios.....	169
5.8.5	Equipos Y Maquinarias	170
5.8.6	Facilidades	173
5.8.7	Distribución	173
5.8.8	Paso a paso en la Cocina.....	178
5.8.9	La Carta.....	179
5.9	ANALISIS ADMINISTRATIVO	195
5.9.1	Análisis FODA	196
5.9.2	Estructura Organizacional.....	198
5.9.3	Definición y descripción de los cargos	199
5.9.4	Descripción de los Puestos	200
	CONCLUSIONES	207
	RECOMENDACIONES	209
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	210
	ANEXOS.....	212
	ANEXO 1: Encuestas a turistas.....	213
	ANEXO 2: Encuestas a personal chef.....	215
	ANEXO 3: Encuestas a turistas (Mr.and Mrs.Tourists).....	217

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Vista Panorámica de la ciudad de Puno	60
Figura N° 2. Atardecer en el Lago Titicaca	62
Figura N° 3. Reserva Nacional del Titicaca	63
Figura N° 4. Las Islas Flotantes de los Uros.....	64
Figura N° 5. Vista del Lago desde la Isla Taquile	66
Figura N° 6. Variedad de papa.....	74
Figura N° 7. El trigo	85
Figura N° 8. Oca oxalis tuberosas	88
Figura N° 9. Mashua – tropeolum tuberosum.....	92
Figura N° 10. Refresco de Quinoa.....	99
Figura N° 11. Refresco de Quinoa SOUR	100
Figura N° 12. Pastel de quinua con brócoli	101
Figura N° 13. Tamal de Quinoa con Pollo.....	103
Figura N° 14. Chupe de Quinoa.....	105
Figura N° 15. Caldo Blanco de Quinoa	107
Figura N° 16. Albondiga de Alpaca con Graneada de Quinoa.....	108
Figura N° 17. Enrollado de Alpaca con Quinoa.....	110
Figura N° 18. APU de Quinoa con Chicharrón de Cerdo.....	112
Figura N° 19. Quinoa Chaufa con Alpáca	114
Figura N° 20. Pie de Quinoa con Piña	115
Figura N° 21. Quinoa Zambita	117
Figura N° 22. Hamburguesa de Alpaca	118
Figura N° 23. Trucha a las Finas Hiervas	120
Figura N° 24. Ensalada Novoandina.....	121
Figura N° 25. Enrollado de Pollo en Salsa de Llacon	122
Figura N° 26. Ensalada de Queso Andinos.....	124
Figura N° 27. Ensalada Tibia de Lomito de Alpaca	125
Figura N° 28. Soufle de Tunta	127
Figura N° 29. Chicharron de Alpaca	128

Figura N° 30. Rocoto Relleno de Quinoa	130
Figura N° 31. Logo de restaurant.....	156

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Operacionalización de Variables.....	52
Tabla N° 2. Técnicas de investigación.....	55
Tabla N° 3. Alimentos y productos.	91
Tabla N° 4. Valor nutritivo de la carne.....	95
Tabla N° 5. Tenemos las hierbas culinarias conocidas, las olvidadas y las andinas.	96
Tabla N° 6. Tipo de restaurante existente en distrito de puno.....	132
Tabla N° 7. Categoría de restaurantes	133
Tabla N° 8. Servicios de alimentación que ofrece en el establecimiento.....	134
Tabla N° 9. Insumos más utilizados en la elaboración de platos en restaurantes.....	135
Tabla N° 10. Los platos Novo andinos más consumidos en los restaurantes.....	136
Tabla N° 11. Productos de la zona que son utilizados en la preparación de platos.....	137
Tabla N° 12. Demanda de la comida Novo andina en los restaurantes	138
Tabla N° 13. Consumo de los turistas nacionales y extranjeros de la comida Novo andina	139
Tabla N° 14. Comida Novo andina es una gran alternativa para el turismo.....	140
Tabla N° 15. La difusión de la gastronomía	141
Tabla N° 16. País de residencia de los turistas en Puno	142
Tabla N° 17. Los aspectos más importantes para la visita a puno.....	143
Tabla N° 18. Opinión acerca de la comida típica de Puno	144
Tabla N° 19. Oportunidades de Degustar	145
Tabla N° 20. Platos que se degusta en la ciudad de Puno	146

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- UNESCO : Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- FAO : Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
- NASA : Administración Nacional de la Aeronáutica y del Espacio.
- FODA : Fortalezas y Debilidades) y externo (Oportunidades y Amenazas)
- PROMPERU : La Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo

RESUMEN

El trabajo de investigación que lleva de título Gastronomía Novo andina del distrito de Puno una alternativa para el turismo, se realizó motivado por el interés de conocer más de cerca las características de la gastronomía Novo andina como atractivo turístico del distrito de Puno, sus componentes: restaurantes, autores, platos y promoción para formular recomendaciones que permitan su aprovechamiento. Los fundamentos teóricos se basan en el área turismo y gastronomía y su importancia para la actividad. La metodología es descriptiva, como conclusión se tiene que la situación actual de la gastronomía Novo andina como atractivo turístico del distrito de Puno se caracteriza por la falta de información y promoción, la cual no se está aprovechando como atractivo turístico debido a la falta de conocimiento sobre la gastronomía Novo andina y en donde además en los restaurantes son los principales encargados de promocionar la gastronomía Novo andina. En el distrito de Puno y así se logre incrementar la afluencia y el tiempo de permanencia del turista extranjero.

A partir de lo anterior, en el trabajo primeramente se da a conocer la situación actual del producto turístico del distrito de Puno, en el cual se da a conocer algunos aspectos generales como ubicación, clima, geografía, historia y a su vez se describe los principales atractivos del departamento como el majestuoso Lago Titicaca así como atractivos y recursos alternativos propicios para la práctica del turismo, también se menciona los servicios turísticos que existen en el departamento de Puno como hoteles, transporte, restaurantes y servicios complementarios así como también de las entidades encargadas de la promoción y difusión como también las actividades que vienen realizando como parte de sus funciones. Se menciona también los platos típicos Novo andinos detallando los ingredientes y elaboración de dichos platos.

La parte central del trabajo está concentrado en el análisis y evaluación de la gastronomía Novo andina del distrito de Puno una alternativa para el turismo y donde los resultados más significantes muestran que el (44%) de los restaurantes del distrito de Puno ofrecen desayuno almuerzo, cena, bufet y otros, seguido por el (28%) que ofrece desayuno ,almuerzo y cena, (16%) cena y otros, (12%) almuerzo, buffet ,cena y otros; los insumos más utilizados en la elaboración de platos en los restaurantes son (60%) todos los productos como son derivados de animales ,insumos de la zona y vegetales ,conservas y sustancias pre cocidas, seguido por el (16%) derivados de animales, insumos de la zona y vegetales, Así mismo el (16%) de los restaurantes utilizan derivado de animales, sustancias pre cocidas insumos de la zona y otros, y el (8%) de los restaurantes utilizan derivados de animales, insumos de la zona, vegetales y conservas; respecto a los platos Novo andinos más consumidos por los turistas el (68%) es la sopa de quinua, (16%) de los turistas consume trucha, al igual que también el (16%) consume alpaca; productos de la zona que son utilizados en la elaboración de platos el (52%) de los restaurantes utiliza la papa ,quinua, alpaca y el cuy, seguido por el (24%);que utiliza quinua, cuy, alpaca y otros, el (20%) utiliza todos los insumos; el (4%) utiliza papa, quinua, cuy y habas; la demanda de la comida Novo andina en los restaurantes de puno el (60%)es regular, seguido por el (36%) mucho, y el (4%) poco; el consumo de los turistas nacionales y extranjeros de la comida Novo andina en los restaurantes del distrito de Puno el (80%) son turistas extranjeros; el (0%) son turistas nacionales y el (20%) son turistas tanto extranjeros como nacionales; la gastronomía Novo andina es una gran alternativa para el turismo en el distrito de Puno; el (90%) de los restaurantes opinan que si es una buena alternativa, y el (10%) opina de que no; y por último la difusión de la gastronomía el (100%) opina que si se debe difundir la gastronomía Novo andina en el distrito de Puno.

Se puede observar que el (36%) de los turistas tienen como residencia permanente Canadá, seguido por el (24%) España, (16%) México, (12%) Japón, (12%) otros países; se observa que el (40%) de los turistas extranjeros consideran los aspectos importantes para su visita a Puno el Paisaje, Naturaleza, historia, cultura, gastronomía ,ubicación; el (36%) de los turistas consideraron que el Paisaje y naturaleza son los aspectos más importantes para su vista a Puno, tienen predilección por la Naturaleza por el majestuoso Lago Titicaca, el (24%) consideraron importantes los aspectos de paisaje ,naturaleza e historia y cultura; el (40%) de los turistas calificaron como buena la comida típica del distrito de puno, el (32%) califico como muy buena la comida típica del distrito de Puno, el otro (28%) califico como regular la comida típica del distrito de puno, el (0%) calificaron de mala ósea que a ningún turista le pareció mala la comida típica del distrito de Puno; se observa que el (24%) de los turistas degustaron o conocieron la quinua, papa, trucha, al igual que el (24%) de los turistas degustaron o conocieron otros productos de la zona, seguido por el (12%) de los turistas que degustaron o conocieron la quinua y la alpaca , (12%) a degustaron o ha conocido la trucha, así como también (12%) conoció o degusto la alpaca, (8%) de los turistas degusto o conoció la papa, (8%) de los turistas degusto la quinua ,trucha, alpaca; el (40%) de los turistas extranjeros que visitaron Puno degustaron el desayuno ,(16%) de los turistas degustaron la sopa de quinua,(12%)de los turistas degustaron alpaca en sus diversas presentaciones y la sopa de quinua , el (12%) de los turistas degusto otros platos típicos de la zona, al igual que el (12%)de los turistas no se acuerda de los platos que degusto,(8%) de los turistas degusto la trucha.

Como parte de la investigación se da a conocer una propuesta de estrategia de promoción, el cual consiste en un plan estratégico de promoción y difusión de la gastronomía Novo

andina del distrito de Puno, así como nuevas alternativas de medios y herramientas de promoción que sean más accesibles y efectivos para la demanda.

Palabras Claves: Novoandina, gastronomía, atractivo turístico.

ABSTRACT

The research work titled Gastronomy Novo Andina of the district of Puno, an alternative for tourism, was motivated by the interest of knowing more closely the characteristics of Novo andina gastronomy as a tourist attraction of the district of Puno, its components: restaurants, authors, dishes and promotion to formulate recommendations that allow their use. The theoretical foundations are based on the tourism and gastronomy area and its importance for the activity. The methodology is descriptive, as a conclusion we have that the current situation of Novo andina gastronomy as tourist attraction of the district of Puno is characterized by the lack of information and promotion, which is not being used as a tourist attraction due to lack of knowledge about Novo andina gastronomy and where, in restaurants, they are the main ones in charge of promoting Novo andina gastronomy. In the district of Puno and thus it is possible to increase the affluence and the time of stay of the foreign tourist.

Based on the foregoing, the work first reveals the current situation of the tourism product of the district of Puno, in which some general aspects such as location, climate, geography, history and in turn the main ones are described. attractive of the department as the majestic Lake Titicaca as well as attractive and alternative resources propitious for the practice of the tourism, also it is mentioned the tourist services that exist in the department of Puno like hotels, transport, restaurants and complementary services as well as of the entities in charge of the promotion and diffusion as well as the activities that are being carried out as part of their functions. The Andean Novo typical dishes are also mentioned, detailing the ingredients and elaboration of said dishes.

The central part of the work is focused on the analysis and evaluation of Novo andina gastronomy of the district of Puno, an alternative for tourism and where the most

significant results show that (44%) of the restaurants in the district of Puno offer breakfast lunch, dinner, buffet and others, followed by (28%) offering breakfast, lunch and dinner, (16%) dinner and others, (12%) lunch, buffet, dinner and others; the most used inputs in the preparation of dishes in restaurants are (60%) all products such as animal derivatives, local and vegetable inputs, preserves and precooked substances, followed by (16%) animal derivatives, supplies of the area and vegetables, Likewise (16%) of the restaurants use animal derived, pre-cooked substances, supplies from the area and others, and (8%) of the restaurants use animal derivatives, supplies from the area , vegetables and preserves; Regarding the Novo Andean dishes most consumed by tourists, (68%) is the soup of quinoa, (16%) of tourists consume trout, as well as (16%) consume alpaca; products of the area that are used in the preparation of dishes (52%) of the restaurants uses potatoes, quinoa, alpaca and guinea pig, followed by (24%), which uses quinoa, guinea pig, alpaca and others, (20%) uses all the inputs; (4%) uses potatoes, quinoa, guinea pigs and beans; the demand for Novo Andean food in the restaurants of Puno (60%) is regular, followed by the (36%) much, and the (4%) little; the consumption of national and foreign tourists of Novo Andean food in the restaurants of Puno district (80%) are foreign tourists; (0%) are national tourists and (20%) are both foreign and national tourists; Novo Andina gastronomy is a great alternative for tourism in the district of Puno; the (90%) of the restaurants think that it is a good alternative, and the (10%) thinks that it is not; and finally the diffusion of the gastronomy (100%) thinks that if the Novo andina gastronomy should be spread in the district of Puno.

It can be seen that (36%) of the tourists have permanent residence Canada, followed by (24%) Spain, (16%) Mexico, (12%) Japan, (12%) other countries; it is observed that (40%) of the foreign tourists consider the important aspects for their visit to Puno the

Landscape, Nature, history, culture, gastronomy, location; the (36%) of the tourists considered that the landscape and nature are the most important aspects for their sight to Puno, they have a predilection for Nature for the majestic Lake Titicaca, the (24%) considered important aspects of landscape, nature and History and culture; the (40%) of the tourists rated as good the typical food of the district of puno, the (32%) qualified as very good the typical food of the district of Puno, the other (28%) qualified as regular the typical food of the district of puno, the (0%) described as bad bone that no tourist found the typical food of the district of Puno bad; it is observed that (24%) of the tourists tasted or knew quinoa, potato, trout, as well as (24%) of the tourists tasted or knew other products of the area, followed by (12%) of the tourists who tasted or knew quinoa and alpaca, (12%) to taste or have known trout, as well as (12%) knew or tasted the alpaca, (8%) of tourists tasted or knew the potato, (8%) of the tourists tasted the quinoa, trout, alpaca; (40%) of the foreign tourists who visited Puno tasted breakfast, (16%) of the tourists tasted the soup of quinoa, (12%) of the tourists tasted alpaca in its various presentations and the soup of quinoa, the (12%) of the tourists tasted other typical dishes of the area, just as (12%) of the tourists do not remember the dishes they tasted, (8%) of the tourists tasted the trout.

Key Words: Novoandina, Gastronomy, Tourist Attraction.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN, PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

INTRODUCCION

Debido a las diferentes formas de incentivar el turismo en el distrito de Puno se ha tratado de hacer un estudio lo más apegado a la realidad con el fin de proponer la gastronomía Novo andina como una alternativa para el turismo que impulse la comercialización de los productos nativos de la zona en los diferentes aspectos.

El propósito principal de crear una alternativa de la gastronomía Novo andina en el distrito de Puno es que sirva para brindar de apoyo a los turistas nacionales e internacionales que deseen deleitarse y conocer información acerca de los productos de la zona como un atractivo gastronómico y a su vez que aumente el consumo de la comida típica de la sierra ya que en la actualidad la mayoría de los visitantes van en busca de un destino donde se pueda encontrar tanto riqueza cultural como gastronómica, y así tratar que esta ruta se convierta en una de las más visitadas del Perú. En el cual el Perú vive una revolución culinaria espontánea y que promete convertirse muy pronto en la capital gastronómica de América latina se debe a que en los últimos años la cocina peruana se ha profesionalizado, gracias al territorio geográfico con el que contamos es uno de los factores por el cual nuestra cocina está llena de riquezas. La cocina Novo andina es la expresión más reciente de la larga fusión de los sabores en el Perú y que esta tendencia culinaria se está aplicando con mayor fuerza en el Perú con técnicas modernas y que conceden texturas y sabores especiales.

El trabajo desarrollado intitulado “la gastronomía Novo andina del distrito de Puno una alternativa para el turismo”, tema que se basó principalmente en promocionar y dar a conocer los productos de la zona así como también la nueva tendencia que es la gastronomía Novo andina, para que se pueda tomar en cuenta y realizar una estrategia de promoción adecuada para el producto turístico de la Región Puno.

El distrito de Puno tiene un gran potencial turístico ya que cuenta con diferentes atractivos y diversas formas de realizar turismo se ha decidido presentar la gastronomía Novo andina como un atractivo turístico de gran importancia dentro del distrito de Puno.

Dentro de la ejecución del trabajo se ha tomado en cuenta promocionar y dar a conocer la gastronomía Novo andina y así promocionar los productos andinos. Trabajo que está dividido en cuatro capítulos que constituyen su cuerpo fundamental, a los que se añaden las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas que se obtienen de lo anterior y que constituyen, en esencia, al igual que en cualquier otro trabajo de estas características, una aportación de la investigación, así como anexos que ayudan a comprender la relevancia de algunos resultados alcanzados en el transcurso de la redacción de esta Tesis.

El **capítulo 1**, trata sobre el planteamiento del problema a estudiar en la investigación con sus respectivas formulaciones generales y específicas, la Justificación de la investigación, también se plantean los objetivos general y específicos de la investigación.

Así como también, el Marco Referencial hace una breve referencia a las pocas investigaciones y/o publicaciones acerca del tema, anteriores al presente trabajo de Tesis y en el Marco Teórico - Conceptual se ha efectuado una revisión ordenada de las

aportaciones teóricas en las que se enmarca la perspectiva adoptada por esta investigación. Luego se recoge las diferentes teorías y conceptos generales y relacionados al entorno de la actividad turística y el tema desarrollado.

A continuación, se pone de manifiesto las Hipótesis general y específicos de la investigación, la Operacionalización de variables, metodología y tipo de investigación empleada durante la elaboración de la Tesis, así como, las técnicas e instrumentos utilizadas para la recolección de datos, en este caso se usó la encuesta, dirigido a una muestra de 25 turistas extranjeros la cual así como también a 25 establecimientos en el rubro de restaurantes y a fines se dan a conocer la validación de las encuestas, procesamiento de datos así como los Métodos estadísticos a emplear.

El **capítulo 2**, contiene La situación actual del Destino de viaje, aspectos generales del Distrito de Puno, El producto turístico del distrito de Puno donde se describen los principales atractivos turísticos del distrito, así como otros atractivos turísticos alternativos del distrito de Puno; Los servicios turísticos; Accesos y Supra estructura turística de los principales lugares turísticos también se describe la Promoción Turística aplicada en el país y en la región así como las entidades encargadas de lo mismo.

En el **capítulo 3** se ha efectuado la plasmación y exposición del cuerpo principal de la investigación, correspondiente al análisis de los resultados alcanzados, después de estudiar, evaluar y confrontar las informaciones y los datos obtenidos de las encuestas aplicadas a los turistas extranjeros que visitan Puno y los restaurantes que brindan el servicio a los turistas. Del cual se obtuvo información como tipo de restaurante existente en la ciudad de Puno, categoría de restaurantes, servicio de alimentación que ofrece en el establecimiento, insumos más utilizados en la elaboración de platos en restaurantes

, platos Novo andinos más consumidos en los restaurantes, productos de la zona más utilizados en la preparación de platos, demanda de la comida Novo andina en los restaurantes de Puno, el consumo de los turistas nacionales y extranjeros de la comida Novo andina en los restaurantes de la ciudad de Puno, la comida Novo andina es una gran alternativa para el turismo en la ciudad de Puno, la difusión de la gastronomía, así como también encuestamos a los turistas del cual se obtuvo información como país de residencia de los turistas en Puno, los aspectos más importantes para la visita a Puno, que opinión tienen acerca de la comida típica del distrito de Puno, que insumos conoce o ha tenido la oportunidad de degustar, que plato degustó en la ciudad de Puno. Los cuales fueron temas importantes para determinar una buena promoción sobre la gastronomía Novo andina en el distrito de Puno.

Finalmente en el **capítulo 4** se refiere a la Propuesta De Estrategias De Promoción Para El distrito de Puno, en el cual se formula un Plan de marketing de un restaurante turístico para el Distrito De Puno.

Esta investigación así como otras investigaciones es un trabajo que constituye parte de futuras investigaciones y es un aporte para las entidades públicas del sector turismo, empresarios turísticos, estudiantes con la intención de despertar un mayor interés por el estudio de la gastronomía Novo andina en el Distrito de Puno.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La actividad turística, concebida como un sistema, está estructurada por una serie de elementos que le confieren un funcionamiento integral, esta característica que hace posible describir de manera aproximada la realidad del ámbito donde esta actividad se realiza. Uno de los elementos que conforman este sistema son los atractivos, los cuales son considerados elementos motivadores que generan un proceso de atracción en los turistas para acercarse a los destinos que desean visitar. La gastronomía es uno de estos elementos, más aún, si esta como bien distintivo del patrimonio cultural de un pueblo, en un espacio geográfico determinado.

El Perú vive una revolución culinaria espontánea y que promete convertirse muy pronto en la capital gastronómica de América latina se debe a que en los últimos años la cocina peruana se ha profesionalizado e ingresado junto a la italiana, la china y la francesa al sofisticado club de las más exquisitas del mundo gracias a su inmensa variedad de ingredientes que existe en tierras peruanas, gracias al territorio geográfico con el que contamos es uno de los factores por el cual nuestra cocina está llena de riquezas. La cocina Novo andina es la expresión más reciente de la larga fusión de los sabores en el Perú y que esta tendencia culinaria se está aplicando con mayor fuerza en el Perú con técnicas modernas y que conceden texturas y sabores especiales.

Es el caso del distrito de puno, en cuyo territorio se ubica La Sierra, población en la que se produce un elemento característico de la gastronomía típica, específicamente de la gastronomía Novo andina, que a su vez por sus características de elaboración se liga a los atractivos con que cuenta el distrito de Puno y a la gran afluencia de turistas nacionales y/o extranjeros así como también en materia de temporalidad a las festividades

del distrito de Puno pero aun los restaurantes no los están dando la mayor acogida a esta tendencia gastronómica.

Es por ello que se hace perentorio el rescate, puesta en valor y se promocióne la gastronomía Novo andina, ya que la promoción cumple un papel importante debido a que ella es uno de los principales instrumentos para incentivar e incrementar los flujos turísticos satisfactoriamente, siendo esta uno de los elementos motivadores de las corrientes turísticas . actualmente ha surgido un interés por conocer y estudiar la gastronomía Novo andina y por ende el municipio del distrito de puno en particular para aprovecharla como atractivo turístico , pues si el aprovechamiento de un destino turístico se fundamenta en el conocimiento pleno de sus características históricas, culturales, sociales, geográficas y físicas, entonces este distrito que posee una variedad de atractivos naturales, folklore, manifestaciones culturales , puede incorporar a su oferta la gastronomía Novo andina y así desarrollar al máximo la actividad turística con la motivación que puede representar el disfrute de la variedad de platos y bebidas Novo andinas para su posible aprovechamiento turístico, como expresión cultural del distrito de Puno.

Tomando en cuenta esta realidad y a falta de un estudio sistemático acerca de esto la gastronomía Novo andina como alternativa para el turismo, se plantea el siguiente estudio que tiene el interés de dar a conocer la comida Novo andina y su alto valor nutricional de los alimentos, la preparación así como la presentación de los platos para la degustación de los turistas y su posible comercialización e incorporación dentro de la actividad turística, en lo que se conoce como turismo cultural.

1.1.1 Problema General

- ❖ ¿En qué forma la gastronomía Novo andina del distrito de Puno es una alternativa para el turismo?

2.1.1 Problema Específico

- a. ¿Cuáles son los platos Novo andinos identificables del distrito de Puno?
- b. ¿Cuáles son los componentes del valor nutricional de los alimentos Novo andinos?
- c. ¿Cómo es el proceso de preparación y presentación de los platos Novo andinos para la degustación de los comensales y su comercialización?

1.2 JUSTIFICACION

La presente investigación pretende estudiar la gastronomía Novo andina, y permite conocer los actores intervinientes en su elaboración, los insumos utilizados, su comercialización dentro de un marco que pretende el rescate y puesta en valor de la gastronomía Novo andina del distrito de Puno como bien del patrimonio cultural. Todo esto también en función de contribuir a que las nuevas generaciones se apropien de este elemento característico de su cultura y como elemento indentitario a la vez de la cultura.

El distrito de Puno posee platos, dulces y bebidas típicas que pueden ser aprovechadas como atractivo turístico permitiendo así al visitante conocer y degustar la gastronomía Novo andina del mismo, es por ello que resulta importante la necesidad de diversificar la oferta turística del distrito de Puno y para eso requiere la realización de un estudio que permita conocer la situación actual de la gastronomía Novo andina como atractivo

turístico del distrito de Puno, permitiendo así el aprovechamiento de la misma como atractivo. Además, persigue orientar la promoción de la gastronomía Novo andina y a futuras investigaciones referidas al área de estudio.

Con esta investigación se pretende apoyar al sector empresarial para que mejore, variando su oferta ofreciendo a los turistas nacionales y/o extranjeros una alternativa gastronómica propia del distrito de Puno.

También a todas las personas relacionadas con el mundo gastronómico que pretendan realizar investigaciones.

Al estudiante y a los investigadores de gastronomía y a la población en general que desee conocer un poco más sobre la gastronomía Novo andina.

Y así beneficiar a la población y a los empresarios del distrito de Puno y con esto lograr un beneficio económico y su revaloración de su identidad cultural de la población.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

3.1.1 Objetivo General

- ❖ Promover la gastronomía Novo andino del distrito de puno para degustación de los turistas nacional y extranjero.

4.1.1 Objetivos Específicos

- a. Promover los platos Novo andinos así como el valor nutricional de los alimentos Novo andinos

- b. Explicar el proceso de preparación y presentación del plato para la degustación de los comensales y comercialización.
- c. Proponer las estrategias de promoción y comercialización de gastronomía Novo andina.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO, MARCO CONCEPTUAL, HIPÓTESIS E METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 MARCO REFERENCIAL

En recursos hidrobiológicos en la gastronomía peruana, veremos las más importantes especies marinas, especies de ríos en costa, sierra y selva, así como otros recursos como :mamíferos y reptiles acuáticos, se mencionan a los lobos marinos, ballenas, delfines y tortugas marina; manatíes, delfines, lobos, tortugas y caimanes del amazonas; trataremos sobre los mariscos (moluscos y crustáceos) más importantes y sus formas de consumo; además, sobre algas, como el yuyo, el cochayuyo y el nostoc o coshuro (esta última, aunque lentamente aceptada, ya se puede encontrar en algunos mercados locales).

Tocamos el tema de mamíferos marinos, reptiles acuáticos y anfibios, por que formaron parte de la alimentación de los peruanos desde tiempos remotos. ¹

Gastronomía puneña, la culinaria puneña trabaja con ingredientes de la zona y de otras provincias andinas: chuño, papa, queso, carne de ovino o de cerdo, etc. Es esencialmente mestiza como lo proclama estos ingredientes y muchos de sus platos son

¹ Recursos hidrobiológicos en la gastronomía peruana. Cristóbal Noriega Cardo – Sergio zapata Acha. Cuadernos de Investigación Turística nº 3; Universidad de San Martín de Porres Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología (editor) Escuela Profesional de Turismo y Hotelería 1ra edición febrero del 2008.

similares a los que se preparan en el sector Boliviano del Collao. No es una cocina muy elaborada más bien es de procedimiento sencillo en algunos casos se debe de haber partido de una base indígena y el plato se enriqueció con elementos europeos.²

El Camino De La Quinoa, la quinoa, esa sencilla y humilde planta del altiplano, nos ha abierto el camino para mirar el Perú desde lo alto y desde allí observar como este pequeño grano da la vuelta al mundo abriendo las puertas para conocer un poco más de nuestra herencia gastronomía, que corre de la mano con la historia de nuestros pueblos. Así hemos tenido la enorme sensación de estar acompañando a la quinoa en estos miles de años de caminar por el mundo.³

Lo Mejor De La Cocina Peruana, La cocina peruana se ha convertido en una de las comidas más reconocidas mundial mente por el gran sabor de sus recetas, llegando a compararse con la cocina francesa; en la actualidad nadie puede ignorar o dejar de apreciar un delicioso ceviche o una papa a la huancaína, sin dejar de lado a la contundente pachamanca o el delicioso sabor de un ají de gallina.⁴

Bernardo Roca Rey y Luís la Rosa, sostienen que la cocina en el Perú, antes que aferrarse simplemente a las recetas tradicionales, debe recuperar productos autóctonos y estilos culinarios propios combinándolos con el uso de técnicas modernas y formas de presentación más sofisticadas. Su propuesta se expresa, por ejemplo, en platos a base de quinoa u olluco, salsas de mamey o maracuyá y en el uso de hierbas aromatizantes

² *Atlas regional del Perú puno geografía historia cultura y turismo Peisa lima Perú 7 Pág. 101*

³ *Camino de la quinoa (movimiento manuela ramos) primera edición impreso en Perú lima octubre del 2007. pg. 5*

⁴ *lo mejor de la cocina peruana, tomo 269 folio 030 lima Perú 2007 pg. 2*

andinas. Uno de sus potajes representativos, a modo de ejemplo, es el reventón ayacuchano, réplica de la pachamanca, en la cual se cocinan en olla de barro diversidad de carnes y legumbres de la Sierra, acompañadas de originales salsas peruanas.⁵

Una publicación afamada es “The Economist”, editada en Londres y la que en su edición del 29 de Enero del 2,004, señala que “El Perú vive una revolución culinaria espontánea y que promete convertirse muy pronto en la capital gastronómica de América latina”, este fenómeno “se debe a que en los últimos años la cocina peruana se ha profesionalizado e ingresado junto a la italiana, la china y la francesa al sofisticado club de las más exquisitas del mundo”⁶

La Cocina Novo andina - Gastón Acurio Este nuevo estilo de cocina surge por el interés de los nuevos gastrónomos peruanos de retomar el pasado y reinventarlo para volver a dar importancia a muchos ingredientes autóctonos peruanos que se han descuidado.

Lima se ha convertido en un nuevo lugar de moda donde nuevas escuelas culinarias y restaurantes parecen abrirse todos los días, dando lugar a la cocina Novo andina que combina los ingredientes nativos y los fusiona en preparaciones modernas creando platos como por ejemplo un "Quinotto/Risotto de quinua".⁷

⁵ vagos.wamba.com/showthread.php

⁶ www.enjoyperu.com/recetas/cocina-peruana8

⁷ vagos.wamba.com/showthread.php

La gastronomía y el turismo

Aunque el turismo masivo está lejos de haberse agotado, ya no es suficiente para satisfacer la demanda que su propio crecimiento le solicita. Pero, al mismo tiempo que ha crecido, se ha visto en la necesidad de ampliar sus horizontes porque ha ido surgiendo un turista cada vez más exigente. Por ello es que, recientemente, el turismo ha vuelto sus ojos a lo que hoy se conoce como el turismo cultural, que, a pesar de ser insistentemente nombrado, todavía no logra ser definido de manera cabal. Podemos, sin embargo, considerar que el turismo cultural es aquel que tiene como eje central de motivación la cultura de un país o región, que está integrada por su historia, sus costumbres, sus creaciones artísticas y, desde luego, por sus costumbres gastronómicas.

La gastronomía es el resultado de la historia de un pueblo. La gastronomía mexicana es el resultado de la influencia culinaria de diversas tradiciones, entre las que destacan, por supuesto la indígena y la española. De estas influencias ha resultado una riquísima y variada tradición gastronómica, que incluye desde la cocina tradicional cotidiana, que consumimos diariamente millones de mexicanos, hasta la alta cocina internacional, que se consume sólo en los restaurantes de alto nivel. Esto forma parte de un Patrimonio Cultural en el más estricto sentido de la definición de la UNESCO (1998), “un conjunto de creaciones que emanan de una comunidad cultural fundada en la tradición”, conjunto en el que los diversos grupos sociales de nuestro país reconocemos nuestra identidad, pero que al mismo tiempo está en constante proceso de mejora y enriquecimiento.⁸

⁸ Rosa Mayra Ávila Aldana escuela superior de turismo / sección de estudios de postgrado e investigación instituto politécnico nacional la gastronomía y su importancia como recurso cultural para el desarrollo del turismo en México.

La quinua, “cereal madre” un excelente alimento por: por Mariela Vargas O.

Recientemente la quinua fue declarada por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), como uno de los cultivos que desempeñará una función importante para garantizar la seguridad alimentaria en el siglo 21 por su balance de proteínas y nutrientes más cercano al ideal de alimento para el ser humano, frente a cualquier otro, y la Agencia Nacional de Aeronáutica y el Espacio (NASA) la escogió como el alimento de los astronautas por sus altos niveles de proteínas, su patrón único de aminoácidos, vitaminas y minerales. ⁹

Los tours gastronómicos en Perú están tomando importancia y ya representa el 5% del total del turismo receptivo que recibe el Perú, principalmente de Chile y Ecuador, que ya suma unos 30.000 extranjeros según la cámara de comercio de Lima ¹⁰

2.2 MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.2.1 Marco Teórico

Este tipo de turismo adquiere cada día mayor importancia, razón por la cual los países se están preocupando por mejorar la cocina típica nacional, la preparación de los platos típicos y la calidad del servicio en los establecimientos de alimentos y bebidas, para lograr establecer una imagen que incentive a las personas a trasladarse a ese destino. Los turistas disfrutan el deleitar una condimentación diferente a la que comúnmente están

⁹ silvanaloretdemola.blogspot.com/

¹⁰ www.tvturismo.com/noticias/turismo-gastronomico-en-peru.html

acostumbrados. La industria gastronómica es un producto turístico “imprescindible”, a menos que el turista se provea en su lugar de origen de todos los alimentos que va a consumir en el viaje, lo cual es impensable. Además, es necesario considerar que la alimentación es algo fisiológicamente necesario.¹¹

Dentro de la clasificación de atractivos turísticos la gastronomía forma parte de ellos. Convirtiéndose en un elemento importante para el turista quien la disfruta y valora como bien intangible del patrimonio cultural porque representa la identidad de los pueblos y juega un papel importante en la construcción de identidades y el reconocimiento del entorno de una región y de un país.

La gastronomía típica es desde hace tiempo un referente más con personalidad propia en el panorama cultural de un país debido que la misma como atractivo ha crecido favorablemente, dando paso al turismo gastronómico el cual se refiere a aquellas personas que viajan para deleitarse con los buenos platos de la cocina internacional, Cárdenas (1983), es la afición a satisfacer los gustos que al paladar produce la comida, motivando al turista a realizar una serie de viajes para encontrar los manjares más agradables autóctonos de cada región o país.¹²

La gastronomía peruana es una fusión de muchas tendencias e influencias, desde romana y árabe a través de los españoles, hasta italiana, china., japonesa, francesa, del África negra y lógicamente de nuestros propios aportes, logrando con esto una variedad infinita, al también heredar los insumos desde las cebollas y los ajos del mediterráneo,

¹¹ Schlüter, R. 2003 “Turismo y patrimonio gastronómico: una perspectiva” (libro en línea). Disponible en: <http://www.gastronomia-y-turismo.com> consulta 13 de febrero 2004

¹² Cárdenas, F.1983 Comercialización del turismo. Determinación y análisis del mercado, México: editorial Trillas.

hasta el arroz y los cítricos asiáticos, la horticultura italiana con acelgas, albahaca, coles y brócoli, las técnicas e insumos chinos, los usos y costumbres españoles, el refinamiento francés, los gustos europeos y nuestra milenaria y rica cultura gastronómica”.¹³

La cocina Novó andina es una novedosa tendencia de la cocina tradicional andina, que compila productos por demás deliciosos tradicionales y oriundos, con nuevas presentaciones Apeteciblemente vistosos y provocativos.

Nació el 3 de marzo del 2006 en el viejo Milano Italia, convirtiéndose en el primer restaurante buffet de los andes. Este peculiar restaurante tiene una decoración por demás colorido, así mismo presenta opciones de variados platos: Con, comida criolla peruana, mariscos; como el ceviche peruano, postres tradicionales, bebidas típicas, novedosas entradas, todo con sabor y aroma a Novo andina además de inclinarse por la presentación de otros platillos típicos de otros países de los andes, al sumarle toda la ideología culinaria de las nuevas tendencias, este restaurante resulta ser un restaurante con mucho sentimiento y sabor latino, que de seguro; dará mucho que comer y estará en boca de todos en el viejo mundo.¹⁴

El turismo gastronómico se define como una forma de hacer turismo en la que la gastronomía es parte de la actividad preponderante del país visitado.

Las actividades del turismo gastronómico no se centran sólo en la asistencia a restaurantes donde se sirvan platos, sino que abarca aspectos como la visita de mercados,

¹³ www.enjoyperu.com/recetas/cocina-peruana8.htm - 3

¹⁴ ristorantenovoandina.com/bienvenida.

tiendas de venta de productos alimenticios locales, visita a casas de los lugareños o participación en fiestas locales. Uno de los objetivos de este tipo de turismo no sólo es el de visitar, sino el de ser sorprendido con nuevos sabores y preparaciones culinarias.¹⁵

El turismo es el movimiento temporal de personas hacia destinos distintos de sus lugares normales de trabajo y residencia, de manera que implica tanto las actividades emprendidas durante su estancia en esos destinos, como las facilidades creadas para satisfacer sus necesidades.¹⁶

El turismo comprende la suma total de actividades de las personas que viajan y permanecen en destinos fuera de sus lugares habituales de residencia por periodos de Tiempo no superior a un año, por ocio, negocio u otros propósitos.¹⁷

El funcionamiento del sistema turístico va a depender principalmente del turista quien motivado decide realizar el desplazamiento a otras realidades geográficas. Dentro del sistema encontramos también los atractivos turísticos, los cuales son la principal motivación del turista, debido a que ellos son lo esencial de la actividad turística y todo país posee atractivos turísticos que son capaces de satisfacer las necesidades o motivaciones del turista.**1988**

Hace referencia al respecto: Los atractivos son la materia prima del turismo, sin la cual un país o una región no podría emprender el desarrollo porque les faltaría lo

¹⁵ Según el estudio ARELLANO MARKETING (2009). “El Aporte Económico y Social de la Gastronomía en el Perú”, Informe de Consultoría elaborado para la Sociedad Peruana de Gastronomía (Apega).

¹⁶ McIntosh, R y Otros.1999 Turismo Planeación y Perspectiva. 2da edición, México: editorial Trillas. (p 9

¹⁷ Martín, I.2004 Dirección y gestión de empresas del sector turístico 3ª edición, España: ediciones Pirámide4

esencial y porque sólo a partir de su presencia se puede pensar en construir la planta turística que permita explotarlo comercialmente.¹⁸

El turismo es una actividad importante, en la que se involucran una serie de factores como los son: los prestadores de servicio (alojamiento, transporte, alimentos y bebidas. Entre otros), infraestructura y atractivos turísticos, lo cuales motivan al turista a realizar el desplazamiento a ese destino, por lo que los prestadores de servicio deben ofrecerles una excelente calidad en los mismos. Los atractivos junto con los servicios conforman la oferta turística, la cual está a disposición del turista para su disfrute y satisfacción de sus necesidades. La actividad turística se considera un sistema debido a que el funcionamiento de la misma depende de una serie de elementos interactuantes destinados a cumplir una función, la cual es la de comercializar el producto turístico que permita la satisfacción del turista. Al respecto Acerenza (1988) describe el sistema turístico como:

Los sistemas que establecen las bases conceptuales para la organización del conocimiento interdisciplinario y brinda, por lo tanto, un marco de referencia coherente que permite identificar los elementos, componentes interactuantes del fenómeno dado, así como las funciones, relaciones e interacciones de éste con su entorno.¹⁹

Además es importante destacar, que la mejor promoción de un destino turístico son los mismos turistas, por lo que se debe satisfacer sus necesidades brindándoles una excelente calidad en los servicios que demandan (Oneto, 2002). Dentro de los servicios

¹⁸ Boullón, R. 1988 Planificación del espacio turístico. México: editorial Trillas turismo p44

¹⁹ Acerenza, M. 1988 Administración del Turismo. Conceptualización y Organización (2da Edición), México: Editorial Trillas Turismo. 1990 Promoción Turística. Un Enfoque Metodológico (5ta Edición), México: Editorial Trillas Turismo p168

que se le brinda al turista están los establecimientos de alimentos y bebidas, representados en su mayoría por restaurantes. Los mismos deben poseer instalaciones adecuadas que les permita cumplir con sus funciones y también con los requisitos sanitarios por los entes gubernamentales, los cuales deben normar y controlar la manipulación de alimentos.²⁰

Proceso de recepción de materias primas

“Durante la recepción y almacenamiento de alimentos, se registran pérdidas, por el deterioro o daño que sufren los alimentos; por factores tales como: conocimientos insuficientes sobre la naturaleza, locales o bodegas inadecuadas, practicas deficientes en la manipulación y almacenamiento....”

La recepción de las mercancías la realizará una persona que tenga conocimientos en cuanto a las características de los productos, su calidad, sus condiciones óptimas en las cuales se deberán recibir, que los empaques sean apropiados. Y por último pero sin ser menos importante aunque el proveedor sea de plena confianza es necesario que la administración revise periódicamente el proceso, para poder llevar un control.

En este proceso el encargado de recibir materias primas deberá:

Pesar y marcar todos los productos.

- Revisar individualmente cada uno de los productos. (Ver que estén bien).
- Revisar la cantidad y calidad de todas las frutas y verduras que vengan en cajas.
- Verificar que todos los productos cumplan con las especificaciones de compra.
- Comparar los precios con los de las órdenes de compra.

²⁰ Oneto, J.2002 “Turismo gastronómico y la importancia de la calidad de servicio”. (Revista en línea II n° 59). Disponible en: <http://www.a fuego lento.com>.Consulta 13 de febrero 2004

- Firmar y sellar las facturas después de haberlas verificado.
- Llevar los productos al depósito y cuarto frío lo más pronto posible.

Es necesario realizar minuciosamente cada uno de estos pasos, para evitar los errores más frecuentes, como lo pueden ser, que los productos suministrados tengan un menor peso, envíos incompletos con la cuenta completa, productos en malas condiciones, o sea sin las condiciones especificadas, O entregas de mercancías de menor calidad.

Los empaques deberán estar en buen estado y verificar que el sobre este rotulado y etiquetado, en donde deberá estar escrito: el nombre del alimento, lista de ingredientes, nombres genéricos, contenido neto y peso, nombre y dirección del fabricante, país de origen, identificación del lote, fecha de vencimiento, instrucciones para la conservación, instrucciones para el uso y Registro Sanitario. Esto es solo para productos procesados .Así mismo los empaques no pueden estar rotos ni abiertos, y no deberá existir evidencia de contaminación o ingesta por insectos, entre otros; en caso de presentarse alguna de estas alteraciones no se recibirá la carga, y se devolverá a su lugar de origen, en este caso al proveedor.

Normas Relacionadas

En el restaurante utilizaremos la siguiente norma para la manipulación de materiales:

Requisitos para la recepción de Materias Primas

- Al llegar la materia prima se deben observar las características de color, olor, textura, temperatura de llegada, empaque y etiquetado.
- Es necesario medir y registrar la temperatura de las materias primas, aquellas que vienen refrigerados o congelados.

- Toda materia prima que viene del lugar de producción, empacada en materiales como cartón, madera, tela, debe trasladarse a recipientes propios del establecimiento, como cajones plásticos o de otro material de fácil limpieza, para evitar entrar contaminación externa al lugar.
- Se debe programar la recepción de materia prima fuera de las horas pico y organizarlas de forma regular de tal modo que no lleguen todas al mismo tiempo.
- Se debe planificar con anticipación la llegada de las materias primas, asegurándose que el responsable de la recepción cuente con suficiente espacio en las unidades de frío.
- El encargado de recibir la materia prima se debe lavar las manos con agua caliente y jabón.
- El encargado de recibir la materia prima debe verificar que las condiciones del transporte de materia prima, cumpla con las normas legales.
- Requisitos para el almacenamiento de Materias Primas
- A todas las materias primas se les deben registrar la fecha y otras características en que fueron recibidas.
- El encargado de recibirla debe manejar el inventario.
- La materia prima una vez inspeccionada debe ser colocada fuera de la zona de peligro.
- La temperatura de refrigeración y congelación debe ser verificada y registrada como mínimo cada 4 horas.
- Las áreas de almacenamiento deben permanecer limpias, secas y aireadas.
- Los pisos, paredes, unidades de frío y todas las áreas en general deben mantenerse limpias y desinfectadas para evitar la contaminación cruzada.

- Todo establecimiento de la industria gastronómica, debe tener por lo menos dos tipos de área de almacenamiento debidamente aisladas y separadas: una para guardar materia prima y otra para sustancias químicas, con el fin de evitar la contaminación cruzada.
- Requisitos sanitarios para los manipuladores de alimentos
- Todo manipulador de alimentos para desarrollar sus funciones debe recibir capacitación básica en materia de higiene de alimentos y cursar otras capacitaciones de acuerdo con la periodicidad establecida por las autoridades sanitarias.
- Los manipuladores de alimentos no podrán desempeñar sus funciones en el evento de presentar infecciones dérmicas, lesiones tales como heridas y quemaduras, infecciones gastrointestinales, respiratorias u otras susceptibles de contaminar el alimento durante su manipulación.
- Los manipuladores de alimentos debe cumplir con los siguientes requisitos de higiene personal:
 - Los manipuladores se deben lavar las manos y los antebrazos, cuantas veces sea necesario, antes de iniciar las labores, cuando cambie de actividad, o después de utilizar el servicio sanitario.
 - El lavado de manos y antebrazos se debe efectuar con agua y jabón antibacterial u otra sustancia que cumpla con la misma función.
 - El secado de las manos debe realizarse por métodos higiénicos, empleando para esto toallas desechables o secadores eléctricos.
 - Uñas cortas, limpias y sin esmalte.
 - Cabello limpio, recogido y cubierto por gorro.

- Uso de ropa de trabajo limpia (uniforme, delantal), botas o zapatos cerrados adelante.
- No usarán accesorios como aretes, pulseras, anillos, piercing visible u otros objetos personales que constituyan riesgos de contaminación para el alimento.
- No usarán sustancias tales como: perfumes, cremas y maquillaje.
- Los medios de protección se deben mantener en condiciones tales que no representen riesgos de contaminación para los alimentos ni para ellos mismos.
- Requisitos Sanitarios para la manipulación de los alimentos
- La manipulación de alimentos se debe realizar en las áreas destinadas para tal efecto, de acuerdo con el tipo de proceso a que sean sometidos.
- La manipulación durante el procesamiento de un alimento se debe hacer higiénicamente, utilizando procedimientos que no lo contaminen y empleando utensilios que estén limpios y desinfectados.
- Todas las operaciones de manipulación durante la obtención, recepción, elaboración, procesamiento y servicio se deben realizar en condiciones y en un tiempo tal que se evite la posibilidad de contaminación, la pérdida de los nutrientes y el deterioro o alteración de los alimentos o proliferación de microorganismos patógenos.
- Los elementos que se utilicen para cubrir los alimentos deben estar limpios y desinfectados.
- Ningún alimento o materia prima se debe depositar directamente en el piso, independientemente de estar o no envasado, para ello se debe utilizar estibas plásticas o de acero.

- Durante la manipulación de alimentos se debe evitar que estos entren en contacto directo con sustancias ajenas a los mismos, o que sufran daños físicos.
- Manipulación de Alimentos
- Sanidad alimentaria: Los alimentos deben mantenerse sanos frescos, y aptos para consumo humano.
- Control sanitario: Comprende la higiene de alimentos, el aseo de los equipos utensilios, sitios de almacenamiento e higiene personal.

Manipulación de los alimentos en el restaurante

Se clasificarán los alimentos según su vida útil:

Alimentos estables o no perecederos

- Como por ejemplo:
- Harinas
- Cereales en estado seco (trigo, maíz...)
- Aceites
- Azúcar
- Sal
- Salsas

Alimentos perecederos

- Se descomponen rápidamente y deben ser utilizados durante su corto periodo de vida útil, que puede ir de un día a un mes.
- Carnes

- Frutas y verduras
- Huevos
- Quesos
- Hierbas

Almacenamiento de los alimentos y Condiciones durante el almacenamiento

- Los objetivos del almacenamiento serán conservar los alimentos seguros, limpios y secos.
- Para lograrlo se requiere que los depósitos cumplan con las siguientes características físicas:
- **Ubicación:** Construido en terreno adecuado y seguro.
- **Ventilación:** Adecuada y suficiente, para ayudar a la conservación de los alimentos.
- **Iluminación:** Natural y artificial, la cual se obtendrá por medio de ventanas, y lámparas con protector, convenientemente distribuidas.
- **Piso:** De cemento, liso y sin grietas.
- **Paredes:** Deben ser lo más lisas posibles, sin grietas para evitar la presencia de insectos, impermeables al agua, y se mantendrán limpias.
- **Techos:** Se construirán en láminas resistentes y con buenas características de durabilidad y resistencia, y libres de goteras.
- **Puertas:** Las puertas deben ser lo más seguras y herméticas posibles, de superficie lisa, y de suficiente amplitud.
- **Precauciones contra incendio:** Debe haber extintores con fechas de vencimiento.

- Drenajes: Observar todos los sifones y orificios de evacuación de aguas residuales, Cerciorarse de que todos ellos tengan la correspondiente rejilla para evitar la entrada de roedores.

Requisitos para la limpieza e higiene de instalaciones, equipo, menaje, lencería y utensilios

- Se debe tener un programa de limpieza y desinfección y llevar los registros respectivos.
- Las instalaciones se deben mantener limpias, utilizando métodos que no levanten polvo y no produzcan contaminaciones.
- Las instalaciones del comedor se deben limpiar al término de cada servicio, con el fin de eliminar los restos de alimentos que se hayan podido caer o esparcir.
- Para una correcta limpieza se debe eliminar la suciedad (materia orgánica), utilizando detergentes y a continuación, retirar con abundante agua hasta acabar con cualquier resto de detergente, ya que estos pueden interferir en el proceso de desinfección. Por último de se debe utilizar desinfectantes con el fin de inactivar los microorganismos que persistan en la fase anterior.
- Para la limpieza e higiene de equipos se establecen los siguientes requisitos
- Los equipos utilizados se deben limpiar después de su uso, Las partes desmontables de los equipos se deben lavar y desinfectar cada vez que se usan.
- Cuando se renueve el aceite de la freidora, esta se debe vaciar por completo y se debe limpiar a fondo.
- Requisitos para la eliminación de desechos

- En las áreas donde se preparen alimentos, los productos secundarios y residuos se recogerán en bolsas desechables contenidas en recipientes de uso repetido, con tapa los cuales deben estar debidamente etiquetados.
- Cuando las bolsas contenidas en los recipientes estén llenas, se deben cerrar para ser retiradas del área donde se estén preparando los alimentos.
- Los tachos de basura se conservarán en una superficie cerrada reservada al efecto pero separada y lejos de los almacenes de alimentos.
- Dicha zona estará alejada de la zona caliente, estará bien ventilada, protegida de insectos y roedores y deberá ser fácil de limpiar, lavar y Desinfectar.
- Los tachos de basura se limpiarán y desinfectarán cada vez que se Vacíen.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

- ❖ **Alimento.-** Son sustancias líquidas y sólidas que al ser ingeridas son asimiladas por el organismo para reponer energías, producir calor, e intervienen en la constitución y regeneración de los tejidos de la materia viva. (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española)
- ❖ **Alternativa.-** En el lenguaje corriente y dentro de la teoría de la decisión, una alternativa es una de al menos dos cosas (objetos abstractos o reales) o acciones que pueden ser elegidas. Desde un punto de vista específico, los objetivos y las alternativas son siempre equivalentes. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)
- ❖ **Arte Culinario.-** es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de

la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a ésta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)

- ❖ **Cocina Andina.-** Los andes son el origen de milenarias culturas y con ellas el sabor de la cocina peruana. En esta parte alta del país, la alimentación principal continúa siendo el maíz, la papa y multiplicidad de tubérculos. Productos introducidos como el arroz, el pan y las pastas hoy son también de consumo popular. La variedad de carnes consumida se ha enriquecido con vacunos, porcinos y ovinos. ([www gastronomía peruana la historia culinaria del Perú](http://www.gastronomia-peruana.com))
- ❖ **Cocina Novo Andina.-** es un nuevo estilo culinario surgido en el Perú por el interés de los gastrónomos de retomar el pasado y rescatarlo para revalorizar muchos de los ingredientes autóctonos. Se trata pues de experimentar con productos del lugar y de encontrar formas de convertirlos en algo más sofisticado. Esta nueva escuela se concibe así misma como un taller de innovación. ([www gastronomía peruana la historia culinaria del Perú](http://www.gastronomia-peruana.com))
- ❖ **Cocina Tradicional.-** es un arte fundamentalmente social con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha conseguido facilitar su elaboración y materias primas que se cultivan a miles de kilómetros. Es importante, en la cocina moderna esta base de distintos orígenes étnicos y culturales. . ([www gastronomía peruana la historia culinaria del Perú](http://www.gastronomia-peruana.com))
- ❖ **Comensal.-** Persona que vive a la mesa y expensas de otra, en cuya casa habita. Cada uno de los que comen en la misma mesa.
(<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)

- ❖ **Comercialización.-** El concepto de comercialización significa que una organización encamina todos sus esfuerzos a satisfacer a sus clientes por una ganancia.

Hay tres ideas fundamentales incluidas en la definición del concepto de comercialización:

- Orientación hacia el cliente.
- Esfuerzo total de la empresa.
- Ganancia como objetivo.

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)

- ❖ **Degustación.-** En merchandising, las degustaciones de producto son pruebas de uno o varios productos que se ofrecen a los clientes que visitan un supermercado o hipermercado. El objeto de las degustaciones es potenciar la venta de un producto nuevo o existente permitiendo a los clientes que lo prueben antes de comprarlo. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)

- ❖ **Identificar.-** Proceso psicológico mediante el cual un sujeto asimila un aspecto, una propiedad, un atributo de otro y se transforma, total o parcialmente, sobre el modelo de éste. La personalidad se constituye y se diferencia mediante una serie de identificaciones. (Laplanche, Jean & Pontalis, Jean-Bertrand (1996), *Diccionario de Psicoanálisis*, traducción Fernando Gimeno Cervantes. Página 184. Barcelona: Editorial Paidós)

- ❖ **Ingrediente.-** Cualquier componente, producto o alimento que se utiliza para elaborar una comida, una bebida, una receta, etc.

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)

- ❖ **Insumo.-** es un bien consumible utilizado en el proceso productivo de otro bien. Este término, equivalente en ocasiones al de materia prima, es utilizado mayormente en el campo de la producción agrícola. Los insumos usualmente son denominados: factores de la producción, o recursos productivos. En general los insumos pierden sus propiedades y características para transformarse y formar parte en el producto final. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)
- ❖ **Investigación.-** Acción de hacer diligencias para descubrir algo también de hacer referencia a la realización de actividades intelectuales y experimentales de modo sistemático con la intención de aumentar los conocimientos sobre una determinada materia. (Real Academia Española rae.)
- ❖ **Preparación.-** Acción que consiste en arreglar o disponer las cosas Necesarias para realizar algo. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)
- ❖ **Promoción.-** es el conjunto de actividades cuyo objetivo es dar a conocer algo o incrementar sus ventas y en su definición más corta como la acción y efecto de promover. (Diccionario de la real academia española)

Es el conjunto de actividades que se realiza para comunicar apropiadamente un mensaje a su público objetivo con la finalidad de lograr un cambio en sus conocimientos, creencias o sentimientos, a favor de la empresa, organización o persona que lo utiliza”.(Autor stanton, Etzel y Walter)
- ❖ **Promover.** - Explorar y presentar oportunidades
(<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)

- ❖ **Quinoa.**- Real es el primer alimento que posee las proteínas completas, es decir 21 aminoácidos y entre los más conocidos está la lisina, tirosina, metonimia y streptofama, y lo interesante es que se presentan en cantidades adecuadas y aptas para el consumo humano.

(<http://recetas.losclasificados.com.pe/content/view/63/32/>)
- ❖ **Revalorizar.**-Aumentar el valor de una cosa.

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)
- ❖ **Rutas Gastronómicas:** Las Rutas marcan el recorrido por varias regiones, por varios de los puntos de interés que el viajero marca en su mapa... hoy os presentamos una exquisitez, las Rutas Gastronómicas donde el principal objetivo es el degustar los placeres de las comidas típicas y comidas exóticas de varios países, regiones o pueblos. ([www.gabinotravel.com/es/ad_viajes/aventura/831 - 35k](http://www.gabinotravel.com/es/ad_viajes/aventura/831-35k))
- ❖ **Servicio de restauración,** cuando se proporcione comida para ser consumida en el mismo establecimiento o en instalaciones ajenas.

(<http://www.congreso.gob.pe/comisiones/2000/turismo/planmaestro.htm>)
- ❖ **Turismo Gastronómico:** vinculado a la comida tradicional de un sitio.

(<http://www.congreso.gob.pe/comisiones/2000/turismo/planmaestro.htm>)
- ❖ **Turista.**- Persona que viaja de un lugar a otro por razones ajenas al trabajo según definición de la ONU y un turista es alguien que permanece por más de una noche y menos de un año. (Pág. 376 Robert McIntosh Shashikant Gupta turismo plantación, administración y perspectivas. Editorial Limusa editores Noriega 1983)

- ❖ **Turismo.-** Comprende las actividades que realizan las personas (turistas) durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un año, con fines de ocio, por negocios y otros motivos. (Organización Mundial del Turismo de las Naciones Unidas.)
- ❖ **Turismo Cultural.-** El turismo cultural abarca todos los aspectos de los viajes por medio de los cuales la gente conoce la vida y pensamiento de otras persona por eso el turismo es un instrumento importante para promover las relaciones culturales y la cooperación internacional. Por otra parte estimulan los factores culturales dentro de una nación es un medio de fomentar recursos para atraer visitantes, en muchos países el turismo puede vincularse a una política de relaciones culturales. (Robert McIntosh Shashikant Gupta turismo plantación, administración y perspectivas. Editorial Limusa editores Noriega 1983.)
- ❖ **Valor nutritivo de los alimentos** Este viene dado por la cantidad de nutrientes que aportan a nuestro organismo cuando son consumidos. Estos nutrientes pueden ser lípidos, glúcidos, proteínas, vitaminas y minerales. El valor nutritivo es diferente en cada grupo de alimentos, algunos alimentos poseen más o menos nutrientes que otros. Es por eso, que para clasificarlos se debe tomar en cuenta el nutriente que más abunda en su composición. Los alimentos también cumplen distintas funciones en el organismo.(<http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo>)

2.4 FORMULACION DE HIPOTESIS Y VARIABLES

2.4.1 Formulación de Hipótesis

2.4.1.1 Hipótesis General

- ❖ Al conocer el valor nutricional de la gastronomía Novo andino, está en condiciones de la degustación de los comensales de procedencia nacional y extranjera.

2.4.1.2 Hipótesis Específicas

- a) Los platos Novo andinos con valor nutricional del distrito de puno está en condiciones de consumo humano.
- b) Con una buena preparación y presentación de los platos con ingredientes nativos, será al agrado del paladar de los comensales.
- c) Aplicando una buena estrategia de promoción se lograra una óptima comercialización.

2.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

2.5.1 Variables Independientes

- Gastronomía Novo andina del distrito de puno.
- Valor nutricional de los insumos

2.5.2 Variables Dependientes

- Preparación y presentación de los platos
- Estrategias de promoción para su comercialización

Tabla N° 1. Operacionalizacion de Variables

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICAS	INSTRUMENTO
<i>variable independiente</i>	aspecto geográfico	Medio geográfico	- Revisión bibliográfica	- Fichas bibliográficas
gastronomía		- flora.	- Encuestas	
Novo andina del distrito de puno		- Fauna	- Observación.	- Formato de encuestas
		- paisajes	- Imagen visual.	- Cámara fotográfica
		- lago.		- Cámara filmadora
	gastronomía	- Platos en carnes rojas	- Revisión bibliográfica	- Fichas bibliográficas
	Novo andina	Alpaca - cordero - cerdo	- Encuestas	- Formato de encuestas
		- Platos	- Observación.	
		Pescado – lago ríos.	- Imagen visual.	- Cámara fotográfica
		- Platos en tubérculos andinos		- Reporteras
		- Cereales.		- Material Gráfico, escrito, audiovisual.
		- Platos de productos de Sierra todos andinos.		
		Tunta - chuño		
<i>Variable Independiente</i>	Alimentos nutritivos	<ul style="list-style-type: none"> • Quinoa • Cañihua • Papa • Habas • Trigo • Oca • Isaño • Camélidos sudamericanos • Hiervas 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión bibliográfica - Observación. - Imagen visual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas bibliográficas - Internet
<i>Variable dependiente</i>	Preparación y presentación.	Platos Novo andinos	- Preparación y presentación.	- Utensilios de cocina
<i>variable Dependiente</i>	Promoción de la gastronomía	Publicidad	<ul style="list-style-type: none"> • Distribución de recetarios • Promover eventos 	- Material escrito, audiovisual.
Estrategias de promoción	Novo andina	<ul style="list-style-type: none"> • Medios de publicidad • Radio, TV, periódicos, diarios, revistas, manuales • Internet • Página Web. 		- Folletería. - documentos

Fuente: Elaborado por el investigador

2.6 METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

2.6.1 Tipo de investigación

En el presente trabajo de investigación en el cual se está desarrollando de acuerdo a las reglas, el método que se aplicara es el descriptivo analítico – deductivo por ser un conjunto de procedimientos que permitirá el análisis de informaciones. Sobre la gastronomía Novo andina del Distrito de Puno así como de sus productos nativos de la zona. Donde se va a tratar de exponer su alto valor nutricional de los alimentos andinos. Así como conocer el proceso de preparación y presentación de los platos, lo cual tratamos de difundir nuestra gastronomía Novo andina hacia un segmento de un turismo cultural ya que dentro de esto está la gastronomía, tradiciones, creencias, relatos, folklore, etc. de nuestra región de acuerdo a lo expuesto en nuestro planteamiento del problema.

2.6.2 Métodos generales de investigación

El estudio fue llevado a cabo mediante el diagnóstico de las variables en estudio para ello se realizó la revisión bibliográfica sobre la gastronomía Novo andina para determinar los platos típicos tradicionales presentes en el Distrito de Puno, se realizara un modelo de ficha de registro para el respectivo inventario de los ingredientes, el nombre del establecimiento y un cuadro para las sugerencias. Asociación de restaurantes y afines en el listado de los establecimientos de alimentos y bebidas del distrito de puno.

Como sujetos de información se tomaron en cuenta a:

- Los turistas y con el fin de que los mismos fijen su posición acerca de la gastronomía
- Con el fin de conocer quiénes son las personas que elaboran la gastronomía Novo andina ofertada en los menús de los restaurantes de puno, se encuesto a los cocineros y ayudantes

de los restaurantes donde se oferta la gastronomía Novo andina del Distrito de Puno para ello se aplicó la técnica de la encuesta estructurada.

En relación al análisis de los datos, se llevó a cabo a través de dos formas: análisis cuantitativo para las preguntas cerradas, y cualitativo en el caso de las preguntas abiertas; con el fin de establecer conclusiones sobre los términos conceptuales de la variable en estudio.

Tabla N° 2. Técnicas de investigación

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Observación (directa). • Consulta BIBLIOGRAFICA. • Entrevistas. • Encuestas. • Focus group • Fotografías. • Percepción Visual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción visual coral o escritas). • Uso de fichas de trabajo (bibliográficas, textuales). • Formato de cuestionario o Tés. • Cámara fotográfica. • planillas de registro.

Fuente: elaborado por el investigador

2.6.3 Unidades de análisis

Los elementos de los cuales se obtiene la información para realizar la investigación, está conformada por:

- a) Turistas extranjeros que visitan el distrito de Puno.
- b) restaurantes turísticos del distrito de puno.

2.6.4 Procedimiento de la Investigación

En el presente trabajo de investigación se realizara las siguientes tareas o acciones o temas como: descripción de los diferentes platos Novo andinos y su presentación.

- Toma de fotografías de interés para el estudio
- Aplicación de cuestionarios en el espacio a investigar
- Obtención de información.

2.6.5 Universo o Población

- Distrito de Puno
- Gastronomía Novo andina
- Restaurantes
- Turistas
- Alimentos de la zona

2.6.6 Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra que se considera para el presente trabajo de investigación es de 25% para lo cual se empleara el muestreo aleatorio simple.

Son presentados mediante las tablas de frecuencias y las graficaciones de histogramas cuya fórmula de aplicación, es como sigue:

$$P = \frac{X}{M} (100 \%)$$

Dónde: X = es la población

M = tamaño de muestra

2.6.7 Método Estadístico

En el presente trabajo de investigación se hizo uso de los siguientes métodos estadísticos:

- Histograma
- Grafico circular

CAPITULO III

SITUACION ACTUAL DEL TURISMO Y LA GASTRONOMIA EN PUNO

3.1 ASPECTOS GENERALES DEL DISTRITO DE PUNO

Ubicación: Sierra (Andes) sur del Perú, frontera con Bolivia.

Extensión: 71.999 km².

Capital: Puno (3827 msnm).

Altitud: Mínima: 820 msnm (Lanlacuni Bajo).

Máxima: 4725 msnm (San Antonio de Esquilache).

GEOGRAFIA Y CLIMA

La región Puno presenta una geografía básicamente plana debido a que buena parte de su territorio se encuentra en la meseta del Collao. Hacia el norte se levanta la cordillera de Carabaya y hacia el sur la cordillera Marítima o Volcánica.

La ciudad de Puno descansa a orillas del lago Titicaca y es de clima frío y semiseco. La temporada de lluvias se inicia en octubre y concluye en abril.

La temperatura media anual máxima es 14°C (58°F) y la mínima 3°C (37°F).

3.2 PRODUCTO TURISTICO DEL DISTRITO DE PUNO

El producto turístico de la Provincia de Puno está conformado por todos los Atractivos y Recursos turísticos, los servicios turísticos, infraestructura así como la supra estructura turística.

3.2.1 Atractivos Turísticos

a) La Ciudad de Puno

A los bordes del Lago Titicaca y a 3,827 m.s.n.m., se encuentra Puno, ciudad que cautiva y hechiza por el extraño magnetismo que parece brotar de sus cerros, de su lago con apariencia de mar y de su propia gente, descendiente de los Aymaras, pujante pueblo que dominó las alturas.

Antes de la expansión del Imperio Incaico, la zona que hoy conocemos como Puno, localizada en el extremo sur del Perú, era dominada por los hombres de la cultura Tiahuanaco la máxima expresión del desarrollo Aymara, según lo demuestran los restos arqueológicos hallados en la zona.

Puno fue la cuna de la civilización incaica. Cuenta la leyenda que de las aguas del Titicaca el lago navegable más alto del mundo a 3,815 m.s.n.m y el segundo más grande de Sudamérica con 8,400 kilómetros cuadrados de superficie emergió Manco Capac, el primer Inca, para fundar un imperio como se lo había ordenado el Dios Sol.

Su Fundación

El 4 de noviembre de 1688, el Virrey Conde de Lemos fundó la ciudad de Puno, bautizándola con el nombre de San Carlos de Austria. A partir de entonces, el lugar fue cambiando, debido a que los sacerdotes españoles en su afán de catequizar a los indígenas, construyeron las bellas iglesias que aún se conservan.



Figura N° 1. Vista Panorámica de la ciudad de Puno

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

Su Folklore

Esta región del Perú es célebre por la variedad y colorido de su folklore, sin duda el más rico y deslumbrante de esta parte del continente, cuya máxima expresión es la fiesta de la Virgen de la Candelaria, que se realiza en febrero.

En la actualidad, Puno, capital del departamento del mismo nombre, es una importante zona agrícola y ganadera, principalmente de camélidos sudamericanos (llamas y alpacas), que pastan en sus inmensas mesetas y pampas.

b) El Lago Titicaca

El Titicaca es el lago navegable más alto del mundo (3,815 m.s.n.m.) y el segundo en tamaño de Sudamérica con 8,400 Km² y un volumen promedio de 930 106 millones de m³ de agua, 194 kilómetros de longitud y 65 kilómetros de ancho. Su profundidad es de 227 metros y sus aguas tienen oscilan entre los -10° y los 12° centígrados, siendo el hábitat de una gran diversidad de especies de flora y fauna. Se encuentra entre las

coordenadas 15°13'19" y 16°35'37" de latitud Sur, y entre 69°33'36" y 70°02'13" de longitud Oeste.

Se encuentra alimentada por varios ríos entre los cuales los ríos Ramis, Ilave, Coata, Huancané y Suches son los más importantes. El total de los aportes de los ríos tributarios y de las capas freáticas alcanza un promedio anual de 202 m³/seg, mientras tanto las lluvias directas al lago aportan un promedio de 245 m³/seg.

La cuenca del Titicaca está regida por una actividad climática variable con alternancia irregular de años a tendencia más lluviosos o al contrario más seco. Estas irregularidades afectan el nivel de las aguas del lago navegable más alto del Mundo.

Legendario mar interior compartido por Perú y Bolivia. Según las voces del pasado, de las aguas del Titicaca emergieron Manco Capac y Mama Ocllo, la pareja primigenia enviada por el dios Sol, para sentar las bases del Tawantinsuyo, el mayor imperio andino.

Más allá de su riqueza ecológica y sus bellos paisajes, en la superficie del “Lago Sagrado” -como también se le conoce- hay numerosas islas habitadas por quechuas o aimaras y un archipiélago con islas flotantes hechas de totora (planta de tallo erguido, entre uno y tres metros de altura, que crece en los esteros y pantanos andinos).



Figura N° 2. Atardecer en el Lago Titicaca

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

c) Reserva Nacional del Titicaca

Fue creada en 1978 para proteger 37 mil hectáreas de totorales de la zona sur y norte del lago Titicaca, el lago navegable más alto del mundo, con una altura de 3,815 m.s.n.m.

La reserva está dividida en dos sectores: Ramis, en las provincias de Huancané y Ramis; y Puno, en la provincia del mismo nombre.

La zona alberga decenas de especies nativas de aves (más de 60 entre residentes y migratorias), peces (4 familias diferentes) y anfibios (18 especies originarias); además, existen tres islas: Huaca Huacani, Toranipata y Santa María. En la reserva del Titicaca, según información del Instituto Nacional de Recursos Naturales (INRENA), hay especies en peligro de extinción, como la parihuana flamenco (*Phoenicopterus ruber chilensis*), el flamenco de james (*Phoenicoparrus jamesi*), y el flamenco andino (*Phoenicoparrus andinus*).

Otras aves del “Lago Sagrado” son el zambullidor del Titicaca (*Centropelma micropterum*), el yanavico (*Plegadis ridgwayi*), el cormorán (*Phalacrocorax brasilianus*).

También hay mamíferos como la vizcachas (*Lagidium peruvianum*), el cuy silvestre (*Cavia tschudii osgodi*) y el zorro andino (*Pseudalopex culpaeus*).

En lo referido a la flora, en la reserva se han identificado 12 variedades de plantas acuáticas, entre ellas la totora (*Scirpus totora*), una de las principales fuentes de sustento de la población lacustre.



Figura N° 3. Reserva Nacional del Titicaca

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

d) La Isla Flotante de los Uros

Está localizada al norte de la bahía de Puno, esta isla de densa vegetación, formada especialmente de totora, es uno de los atractivos más singulares del turismo mundial. La isla es habitada por 2 mil Uros, quienes dicen ser "kot-suña" (el pueblo del lago), lo que implica tener sangre negra, no ahogarse ni sentir frío. Es por eso -aseguran ellos- que pescan con facilidad.

El peculiar archipiélago tiene alrededor de 50 islas flotantes, tejidas con los tallos de la totora. Su superficie es renovada cada 60 días por los Uros.

La población en las islas fluctúa entre los 30 y 50 habitantes. Ellos hablan quechua o aimara y tienen en la totora (*Scirpus totora*), su principal recurso. Con esta fibra vegetal construyen y techan sus casas.

En cada comunidad, los hombres se dedican a la pesca artesanal, la construcción de las balsas de totora y la taxidermia, mientras que las mujeres elaboran tejidos y artesanías que se ofrecen a los turistas. Entre el puñado de comunidades existentes en el archipiélago, destacan Chulluni –la de mayor dimensión, Toronipata, Santa María y Paraíso.



Figura N° 4. Las Islas Flotantes de los Uros

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

e) La Isla de Taquile

Se encuentra a 35 kilómetros al este de la ciudad de Puno. Su extensión es de 6 kilómetros cuadrados. Destaca por sus variados microclimas y por ser la más grande de todas las islas del Titicaca.

En el pueblo de Taquile (3,950 m.s.n.m.) existen zonas arqueológicas de las civilizaciones Tiahuanaco e Inca; pero no sólo eso, en la isla todavía están vigentes los principio morales incaicos: Ama Sua (No robes), Ama Quella (No mientas), Ama Lulla (No seas flojo).

Si alguno de los más de mil habitantes transgrede estos preceptos, tiene que rendir cuentas a las autoridades de la comunidad, las que pueden condenarlo con el destierro. Los Taquileños no sólo son excelentes tejedores y artesanos, sino, fundamentalmente, gente trabajadora, fraterna y hospitalaria.

Ellos no dudan en compartir sus casas, su sapiencia ancestral con los viajeros de todo el mundo que llegan a su isla, sí, su isla, porque la comunidad –de forma tesonera y solidaria- fue comprando su territorio de a pocos, en un proceso que duró varias décadas. Cuenta la historia que en 1580 Taquile fue entregada al español Pedro González, el primero de sus dueños. En los siglos sucesivos la isla sería una hacienda y su población autóctona quechua hablante, sería vilmente explotada. Fueron tiempos de opresión y oscuridad.

A inicios del siglo XX la isla se convertiría en una prisión. Todo parecía ir de mal en peor para los nativos, hasta que en la década del 30, empezaron a comprar la isla de parcela en parcela. No había otra forma. Ellos no eran ricos y el dinero escaseaba, siempre era insuficiente.

Lo que no escaseaba era la paciencia, la decisión, el compromiso de recuperar las tierras de sus ancestros, para vivir mejor y sentirse dueños de sus campos y chacras. Dueños de su presente y su futuro. La estrategia fue un éxito: en 1970, Taquile, otra vez, fue de los Taquileños.

Reposo y tranquilidad son dos palabras que podrían definir a este pueblo lacustre de sencillas casas de adobe y vistoso arcos de piedra. En sus callecitas de quietud, los hombres se reúnen para conversar y tejer, mientras las mujeres hilan o se dedican a las labores domésticas.

Eso no es todo, en la isla hay interesantes vestigios Tiahuanacotas e incaicos, recintos en los que se rendía culto a la Pachamama (Madre Tierra) y al Inti (Dios Sol). Estos se encuentran al norte y al sur de Taquile, en los sectores conocidos como Hanacc Cari (habría vivido la nobleza) y Uray Cari (destinado al pueblo), respectivamente. Para visitarla se deben abordar las lanchas que zarpan a partir de las 7:00 horas del puerto de Puno. El viaje dura más de dos horas. Al desembarcar en la isla hay que caminar cerca de 30 minutos.



Figura N° 5. Vista del Lago desde la Isla Taquile
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

f) Isla de Amantani

Se ubica frente a la península de Capachica y a 38 kilómetros del puerto de Puno. Localizada a 3,817 m.s.n.m. cuenta con dos atalayas naturales para contemplar el Titicaca, y varias construcciones prehispánicas, como los templos ceremoniales de Pacha Mama y Pacha Tata, con tallas de la cultura Tiahuanaco. Otros vestigios arqueológicos son el sillón de piedra Inca Tiana y un cementerio de momias.

A estos atractivos se debe de añadir su vistosa flora, con hermosas cantutas (*Cantua buxifolia*) –la flor nacional del Perú- y otras especies oriundas como el kolly y la queñua. Igualmente es notoria la presencia de eucaliptos, un árbol foráneo que se ha adaptado a las alturas.

En sus 9 kilómetros de superficie hay 8 pequeñas comunidades. Su población de origen quechua se dedica a la agricultura en antiguos andenes, al tejido, la cerámica, la cestería y al tallado. En los últimos años el turismo se ha convertido en una actividad económica importante.

En la isla no hay hoteles, únicos alojamientos son las habitaciones acondicionadas en las casas de los lugareños, quienes no dudan en albergar a los viajeros y compartir con ellos sus comidas, costumbres e historias.

Para visitar Amantani hay que abordar una lancha en el puerto de Puno (zarpan a partir de las 7:00 horas). El viaje dura 3 horas, aproximadamente.

3.2.2 Servicios

3.2.2.1 Servicios Turísticos

Por ser Puno una ciudad netamente turística cuenta con toda la infraestructura necesaria para la buena atención de sus visitantes

ALOJAMIENTO Y HOTEL

Puno ofrece diversas alternativas de alojamiento.

Debido a la razonable oferta hotelera se puede encontrar hoteles pertenecientes a cadenas hoteleras de prestigio Nacionales e Internacionales categorizados de Tres, Cuatro hasta de Cinco estrellas los cuales brindan servicios de acuerdo a los estándares de calidad, también existen hoteles y hostales turísticos de diferentes categorías y precios por lo tanto no es difícil conseguir alojamiento, aunque es recomendable hacer reservaciones previas, principalmente, en febrero, mes en que se realiza la fiesta de la Virgen de la Candelaria, la mayor celebración de la ciudad.

RESTAURANTES

En Puno existe un eficiente servicio de restaurantes, los cuales ofrecen una gran variedad de platos internacionales, nacionales, regionales y Novo andinos a precios que se ajustan a todos los presupuestos.

Además muchos de los Restaurantes le agregan un valor adicional a su servicio ofreciendo presentaciones artísticas del folklore puneño con lo cual el disfrute del servicio es asegurado.

TRANSPORTE

Para movilizarse dentro del perímetro de la ciudad, para realizar los tours y excursiones así como para viajar hacia otras ciudades del Perú, en Puno se puede encontrar diversas alternativas de transporte.

Al utilizar el servicio de taxis, se debe tener en cuenta que el precio se fija antes de subir al vehículo.

Para visitar las islas del lago Titicaca, es necesario embarcarse en lanchas o deslizadores, para lo cual existen empresas turísticas que ofrecen estos servicios desde el puerto lacustre de Puno. Lo más seguro y recomendable es acercarse a las empresas turísticas que ofrecen tours a dichos lugares.

Si se desea viajar a Cusco vía terrestre existen dos alternativas: bus y tren

Para viajar a Arequipa o Lima se puede hacer vía terrestre en Bus o también en vuelo directo o con escala desde el Aeropuerto de la ciudad de Juliaca.

ACCESO

TRANSPORTE TERRESTRE

A 1335 km. desde Lima hacia Arequipa- Juliaca- Puno (18 h.)

A 389 km. desde la ciudad de Cusco (7 h.)

A 324 km. desde Arequipa (5 h.)

Puno - Copacabana - La Paz: 295 Km (184.3 millas)

TRANSPORTE AÉREO

Desde Lima hasta Juliaca (2 h. 40 min.)

TRANSPORTE FERROVIARIO

384. desde Cusco hasta Puno (10h.). Salidas: L-Mi-V-S

3.2.3 Superestructura Turística

Las principales instituciones normativas Y asociaciones del sector turismo en la región son:

- **Dirección Regional de Comercio Exterior y Turismo DIRCETUR** Entidad ejecutora de las normas y/o disposiciones que el MINCETUR dispone, teniendo dependencia técnica funcional con el MINCETUR y con el Ministerio de la Presidencia en materia económica.
- **Policía de Turismo (POLTUR)** Su labor consiste en proteger al turista y a sus bienes dándole información adecuada y oportuna con el propósito de contribuir al desarrollo de la actividad turística.
- **La Comisión de Promoción del Perú (PROMPERU):** Organismo que se encarga de formular la política informativa de nuestro país y de centralizar la toma de decisiones para la difusión de la imagen y la realidad del Perú. Asimismo, PROMPERU orienta la estrategia de promoción de las inversiones, el turismo y las exportaciones en nuestro país.
- Asociación Regional de Agencias de Viaje y Turismo Puno (ARAVIT)
- Cámara Hotelera de Puno
- Cámara Regional de Turismo de Puno (CARETUR)

- Colegio de Licenciados en Turismo del Perú.

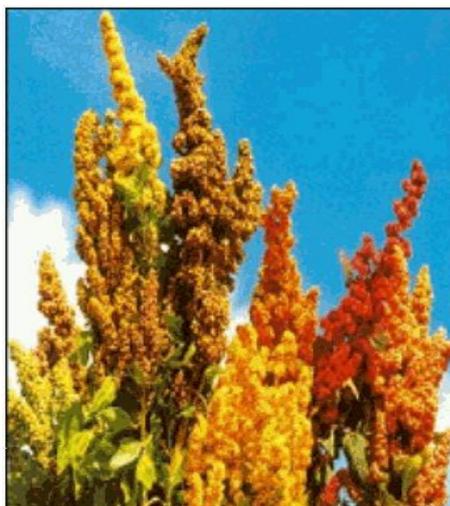
3.3 LA GASTRONOMIA NOVOANDINA DEL DISTRITO DE PUNO

3.3.1 Los Productos Andinos del Distrito De Puno

- Quinoa
- Cañihua
- Papa
- Habas
- Trigo
- Oca
- Isaño
- Camélidos sudamericanos
- Hiervas

3.3.2 Descripción de Productos

❖ QUINUA



La quinua es un cereal originario de los Andes Peruanos y de otros países de Sudamérica. Sus orígenes son muy antiguos. Constituía una de las comidas básicas para los antiguos habitantes de los Andes, tanto como el maíz y la papa. Era conocido como el "cereal madre" por su importancia. Cada año, el Inca, en una ceremonia especial, plantaba las primeras semillas de la temporada y durante el solsticio, los sacerdotes llevando vasijas de oro llenas de quinua se las ofrecían al Inti, el Dios Sol.

Esta planta fue domesticada y cultivada desde hace 5,800 años en los Andes, la palabra quinua o quinoa es de origen quechua. Era considerada en la época del apogeo incaico y tiene diferentes centros de domesticación en Perú, Bolivia y Ecuador.

Familia: Quenopodiáceas.

Nombres: Parca (quechua); supha, jopa, jaira y vocali (aymara)

La quinua contiene más proteínas que ningún otro grano --16.2 % comparado con un 7.5 % del arroz, y con un 14 % del trigo. Su proteína es de alta calidad, contiene

aminoácidos similares a la leche. Combinado con otros cereales como la soya, la quinua mejora su valor proteico. También es una fuente de almidón, azúcar, fibra, minerales y vitaminas.

Suave para el estómago

La quinua es un alimento ligero, sabroso, de fácil digestión y también de sabor agradable.

Delicioso y versátil

La quinua puede reemplazar casi cualquier otro grano, incluyendo el arroz, en la preparación de cualquier plato, desde entremeses hasta postres.

Perfecto para invierno y verano

La quinua, por su ligereza, es fácilmente combinable con ensaladas y es una fuente estupenda para la nutrición de grandes y pequeños. En invierno, servida caliente, es perfecta como guarnición para toda clase de carnes y vegetales. Su consumo es ancestral en la dieta de la población campesina. Su cultivo fue artesanal en las zonas altas andinas hasta la década de los años 90, en que se produce una importante posibilidad de exportación a los mercados norteamericano y europeo.

POTENCIALES

• ALIMENTICIO:

- Las semillas de la QUINUA se utilizan en la preparación de sopas, también se les consume en forma graneada con sal o azúcar, cocidas en torrijas con ají o queso, y como bebida refrescante.
- Las hojas tiernas pueden ser empleadas como verdura fresca, y cocidas son usadas en distintas sopas.

- Las semillas combinadas con miel sirven para la elaboración de barras energéticas, y bañadas en chocolate para la preparación de confites.

- **MEDICINAL:**

- Algunos estudios sostienen que, debido a su contenido de fitoestrógenos, la QUINUA puede prevenir el cáncer de mamas, la osteoporosis y otras enfermedades crónicas femeninas originadas por la falta de estrógenos durante la menopausia.

- Como vomitivo, lactóforo, antiespasmódico, laxante y diurético.

- Para torceduras y contusiones.

- **COSMÉTICO:**

- La harina disuelta en agua como mascarilla y para el lavado del cabello.

- **FORRAJERO:**

- La materia seca proveniente de su cultivo para el ganado.

➤ **LA PAPA**



Figura N° 6. Variedad de papa

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

La papa es un tubérculo de origen andino. Existen muchísimas variedades de papa en el mundo, por ejemplo, en Perú son más de tres mil las variedades descubiertas hasta el momento, lo que hace a la papa un alimento muy interesante de estudio.

Es como todos sabemos, un alimento muy rico y perfecto para acompañar miles de platos. Incluso no solo para acompañar, sino como base principal de los más ricos festines culinarios.

Si bien la papa es un alimento muy bueno, hay muchas personas que afirman que la papa engorda y por eso la eliminan de su dieta diaria. La papa, si no es mezclada con otra harina, no engorda, ya que, por cada 100 gramos de papa, tenemos tan solo 70 calorías. Además, otros valores nutricionales de la papa son:

- Almidón 18%
- Agua 78%
- Proteínas 2g
- Vitamina C 19,5g
- Hierro 1,8g
- Potasio 255mg
- Fibra 1,4g

Siempre debemos buscar los usos terapéuticos de todo lo natural y la papa es un alimento muy nutritivo que nos va a ayudar a paliar ciertos males. La papa también tiene muchos usos medicinales. Entre ellos figuran sus usos para tratar los cálculos al riñón,

los males a la próstata, la gastritis y las hemorroides. Algunas recetas caseras muy fáciles de hacer son:

- Para disolver cálculos renales, hierva papas en agua. Cuando las papas estén listas reserva el agua y tómalas como agua de tiempo. Otra modalidad es licuar la papa cruda y tomar ese extracto. Esto debe hacerse a diario y notará los excelentes resultados.
- Si te cortaste o arañaste, corta un pedazo de papa y pónitelo en la zona afectada. Esto ayudará a la cicatrización de la herida.
- ¿Tienes un fuerte dolor de cabeza? Ralla una papa, envuélvela en un pañuelo y ponlo sobre la cabeza. Relájate y deja actuar a este maravilloso tubérculo.
- Para bajar los niveles de glucosa en la sangre, consume papa sancochada diariamente.
- La cáscara de la papa contiene fibra y, por eso, comer la cáscara ayuda a regular problemas intestinales y de estreñimiento.
- Por su alto contenido de fenoles, la papa se convierte en un alimento antioxidante y anti cancerígeno.

Recordemos, entonces, que la papa es un gran alimento y debe consumirse todas las semanas. Existen muchas recetas con papa que podemos poner en práctica para que nuestra familia quede muy contenta y bien alimentada. También puedes usarla cuando hagas dietas ya que zacea el hambre con muy pocas calorías.

TIPOS DE PAPA

Papa canchan Inia : También llamada rosada por el color de su cáscara. No es más cara que la papa blanca pero tiene mejor textura y sabor. Sirve muy bien para el locro o la huatia, y es apropiada para preparar la papa rellena, plato típico de la gastronomía del Perú. Se encuentra en el mercado prácticamente todo el año, porque se cultiva tanto en la costa como en la sierra.

Zona: costa y sierra

Cualidades: tolerante a la racha, buena calidad comercial

Papa Tomasa Condemayta: Papa Tomasa Popularmente se la conoce como blanca y siempre resulta exitosa a la hora de freír, sobre todo la que proviene de los valles de Huancavelica y Ascensión. También se consume sancochada. Las populares "papas fritas" que se producen industrialmente, se hacen con esta variedad.

Zona: costa y sierra

Cualidad: Buena calidad para consumo fresco, para fritura y hojuelas (chips).

Papa Huayro: Es muy absorbente, lo que la hace apropiada para platos que tienen abundante salsa. Resulta apropiada añadirla al estofado, para que se impregne del jugo.

Para ello, hay que pelar la papa e integrarla pre cocida al

Guiso para que termine de cocinarse.

Altitud: mayor a 3300

Zona: la libertad hasta Apurímac

Cualidades: muy buena capacidad productiva y culinaria.

Papa Perricholi: Es muy parecida a la papa blanca y como ella, es dulce y aguachenta, por eso es indicada para freír. Las pollerías la prefieren porque no se oscurece una vez pelada y es la papa que se usa industrialmente.

Zona: costa y sierra

Cualidades: excelentes productiva, resistente a la ranca

Papa Amarilla: No debe hervirse en exceso ni pincharla, porque revienta. Por su textura, rica en materia seca, se presta para puré. También se consume sancochada con salsas, al horno, envuelta en papel aluminio; o en la típica

Causa a la limeña.

Papa Tarmeña: Tiene la piel parecida a la peruanita pero su pulpa no es amarilla sino color crema. Una causa a la limeña con esta papa queda de maravilla porque tiene una textura cremosa y aterciopelada. También queda muy bien al horno, asada y frita. Se la puede usar en el lomo saltado.

Papa Huamantanga: Para muchos es las estrellas de los tubérculos. Se produce solo en la sierra, por lo que su presencia en los mercados costeros es estacional. Tiene el color de la papa blanca pero la textura de la papa amarilla y se consume sancochada o en guisos. Una vez cocida, se pela con mucha facilidad.

Papa Negra: Con este nombre se conoce a la papa mariva, aunque también sea bautizada en los mercados como "Tomasa negra". Esta papa es harinosa, ligeramente dulce y de sabor muy agradable. Se usa en casi todas las formas: guisada, sancochada, frita y el puré.

Es ideal para hacer papa rellena

Porque se dora muy bien.

Zona: costa y sierra

Cualidades: buena calidad culinaria y comercial.

Papa Peruanita Papa de piel bicolor y extraordinario sabor. Es muy apropiada para hacerla hervida con sal y un toque de mantequilla. Si se quiere se la puede envolver en papel aluminio, pero mejor es sancocharla ya que por su

Cascara delgada se puede comer tal cual.

Altitud: mayor a 3300

Zona: Huánuco, Pasco, Junín, Huancavelica y Apurímac

Cualidad: Buen rendimiento, muy buena calidad culinaria, tolerante a la Mancha

➤ **LA CAÑIHUA ALIMENTO ANDINO**

La Cañihua es un grano muy nutritivo perteneciente al igual que la quinua a la familia de las Quenopodeaceas considerado dentro del grupo de cereales, la Cañihua es de menor tamaño que la quinua y más oscura su tamaño oscila entre 20 y 60 cm, pero a diferencia de la quinua, esta no contiene saponinas.

Se origina esta semilla en el altiplano Peruano y Boliviano donde se desarrolló la cultura Tiahuanaco y es donde existen mayores extensiones cultivadas de Cañihua como; Perú 2400 toneladas al año y Bolivia 1000 toneladas al año. El cultivo de Cañihua se hace en zonas de altura a 3800 m.s.n.m la zona de mayor producción está concentrada al norte del lago Titicaca.

NOMBRES COMUNES DE LA CAÑIHUA:

QUECHUA: kañiwa, kañawa, kañahua, kañagua, kañagua, quitacañihua, ayara, cuchiquinua.

AYMARA: isawalla, hupa, ahara, aara, ajara, cañahua, kañawa

ESPAÑOL: Cañihua, Cañigua, Cañahua.

INGLES: kanihua, canihua.

VARIETADES DE CAÑIHUA:

Los dos tipos de cañihua que existen son la saihua, que viene a hacer una semilla erecta de crecimiento determinado y la lasta que es semilla semi erecta de crecimiento no determinado. La saihua crece más rápido durante aproximadamente 70 días y la producción de materia seca termina en ese tiempo, la variedad semirrecta continua creciendo pasando 70 días y produce más materia seca que la variedad de la saihua.

VALOR NUTRITIVO:

La cañihua tiene un alto valor nutricional, además que se produce en regiones del altiplano lejanas donde no se cultiva ningún otro cereal, entonces les ayuda a sobrevivir a los pobladores para su sustento diario, tiene un alto valor proteico de 15,3 g en 100 g asimismo contiene una importante cantidad de lisina un aminoácido esencial que el organismo no lo puede producir y lo tiene que tomar de la dieta, tiene también fenilalanina y triptofano otros importantes aminoácidos esenciales, tiene contenido de carbohidratos complejos como el almidón. Se considera como alimento nutraceutico por su importante cantidad de aminoácidos esenciales, su buena fuente proteica por su bajo índice glicémico o sea que lo pueden consumir los diabéticos, además de contener casi en proporciones parecidas a las de la quinua minerales como calcio, fósforo y hierro y alto contenido de tiamina o vitamina B1, ahora la pregunta ¿ por qué consumir cañihua en vez de quinua? Porque la cañihua no contiene saponinas, esas piedritas negras que contiene la quinua y porque es un producto muy Peruano que solo crece en Perú, y que se debería difundir más su consumo a nivel nacional.

USOS DE LA CAÑIHUA

Las semillas de cañihua son generalmente tostadas y molidas para formar una harina marrón que es consumida con azúcar o añadida a las sopas, también es usada combinándose con la harina de trigo para la elaboración de panes, tortas y budines. También se prepara como una bebida caliente similar al chocolate caliente, la cual es muy vendida en las calles de Cuzco y Puno en el Perú y eso ayuda a darnos energía y a protegernos del frío.

La cañihua también se prepara en papillas para la alimentación de los lactantes mayores de 6 meses, se pueden elaborar galletas para ser consumidas en las loncheras escolares.

➤ HABAS

Las habas son una legumbre que se puede consumir tanto fresca como seca. Su valor nutricional es similar, pero mucho más concentrado en el caso de las habas secas.

Las legumbres se caracterizan por aportar proteínas e hidratos de carbono, ambos en cantidades significativas, pero además, su riqueza en vitaminas, minerales y fibra las convierte en un alimento muy completo. El aporte de grasas, insignificante en las habas frescas, es algo mayor cuando las consumimos secas.

Pero las proteínas aportadas por las habas no son completas. Para definir la calidad de la proteína de un alimento, se compara su proporción de aminoácidos esenciales con la que tiene la proteína de huevo de gallina, considerada como la más completa. En la comparación, observamos que los aportes de metionina, cisteína o triptófano son realmente bajos, mientras que el aporte de lisina es bastante elevado.

Esto es habitual en todas las legumbres y por ello se dice que su proteína es de baja calidad biológica. Si queremos completar el perfil aminoacídico, de manera que asegure el aporte de todos los aminoácidos esenciales, como en el caso de las proteínas de origen animal, debemos recurrir a los cereales. Los cereales (por ejemplo el arroz), además de hidratos de carbono también presentan una porción proteica considerable, aunque incompleta. Otra manera muy frecuente de presentar las habas en la cocina tradicional es complementarlas con alimentos de origen animal. La riqueza energética de las habas, principalmente las secas, es una característica a destacar y se debe a su especial riqueza en hidratos de carbono. En el caso de las habas tiernas o en calzón, este nutriente energético es mucho menor, por lo que su aporte de calorías también.

Pero además de los hidratos de carbono disponibles para su aprovechamiento, en las habas vamos a encontrar también una presencia muy importante de fibra dietética y, como ya hemos comentado anteriormente, también de nutrientes reguladores. Destaca el aporte de vitaminas del grupo B y la presencia de minerales como el potasio, fósforo, calcio o hierro. Por último, el aporte de vitamina B1 es superior a muchos cereales y carnes, y destaca también el contenido en riboflavina y en provitamina A.

Nombre científico: El haba es la semilla del fruto del haba, "*Vicia faba*".

Familia: El haba, también llamada fabera, habón, habichuela, pertenece a la familia de las Leguminosas "*Leguminosae*".

Temporada de cultivo: Propia del Oriente Medio, se cultiva desde hace milenios en los países mediterráneos. Su cultivo se ha extendido a zonas de clima cálido de todo el mundo. Frescas, se puede disfrutar de su particular sabor durante la primavera.

VALOR NUTRITIVO

Su valor nutritivo depende si el haba es fresca o seca. Aporta hidratos de carbono, proteínas, fósforo, magnesio y hierro, siendo estos valores más altos en el haba seca que en la fresca. La legumbre seca es una de las de mayor contenido proteico, junto con garbanzos y lentejas, pudiendo superar al de la carne (de 19 a 25 g de cada 100 g), aunque cabe señalar que la calidad nutricional de esta proteína es inferior. Se trata de proteínas incompletas ya que son deficitarias en un aminoácido esencial denominado metionina. Este aminoácido se encuentra en buena proporción en los cereales y tubérculos, por ello, cuando coinciden ambos alimentos como ingrediente de un mismo plato (habas con arroz o con patata), aumenta la calidad de la proteína del plato.

El aporte de hidratos de carbono oscila entre un 55 o 60%, siendo normalmente el almidón el componente mayoritario. Además, destaca su elevado aporte de fibra (celulosa, hemicelulosa y pectina). El contenido en grasa (de tipo insaturado "grasa buena") de las habas es bajo (1-6%).

Se admite que es buena fuente de vitaminas del complejo B, en concreto de tiamina, niacina y folatos. En cuanto a los minerales, destacan el potasio, fósforo, magnesio y zinc; además de una cantidad apreciable de hierro, aunque se trata de hierro no hemo que se absorbe peor que la forma química del hierro de origen animal. Sin embargo, la vitamina C que contiene y la procedente de otros alimentos ingeridos en la misma comida (pimiento verde, tomate, cítricos), aumenta la su asimilación.

El valor nutritivo varía ligeramente según el método de conservación aplicado. Así, las habas frescas tienen menor cantidad de hidratos de carbono, por tanto menos

calorías. En conserva contienen más sodio debido a la sal añadida como conservante y las congeladas concentran mayor cantidad de vitamina C.

VENTAJAS DE SU CONSUMO:

Su importante aporte de fibra, procedente de la piel (hollejos) facilita la movilidad intestinal y evita la retención fecal en el organismo, aunque también favorece, junto a algunos oligosacáridos (rafinosa, estaquiosa) la flatulencia, al ser fermentados por la flora intestinal. Las legumbres tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que después de ingerirlas aumenta poco el nivel de glucosa en sangre y gracias al elevado aporte de fibra el paso de la glucosa a sangre es lento, lo que tiene mucho interés para las personas diabéticas.

INCONVENIENTES DE SU CONSUMO:

Determinadas personas pueden desarrollar favismo, un tipo de anemia causada por ingestión de habas o inhalación del polen de la planta, como resultado de un déficit hereditario de una enzima, aunque se cree que intervienen también factores de tipo inmunológico. Los síntomas son comunes a otras anemias: palidez, cansancio, náuseas, fiebre, etc. Además de la flatulencia que puedan provocar, presentan el inconveniente de tener un contenido moderado en purinas que se transforman en ácido úrico en el organismo, por lo que su consumo está limitado en caso de ataque agudo de gota.

CRITERIOS DE CONSERVACIÓN:

Las habas frescas, se conservan mejor y más tiempo en el verdulero de la nevera o si no, en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y la humedad. Si son secas, no presentan,

en general, problemas para su almacenamiento. Basta conservarlas en un recipiente cerrado y en lugar fresco y seco.

➤ **EL TRIGO**



Figura N° 7. El trigo

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

El trigo es una planta gramínea de crecimiento anual de la familia del césped, de altura promedio de un metro. Sus hojas verdes, parecidas a las de otras gramíneas, brotan muy pronto y van seguidas por tallos muy delgados rematados por espigas de cuyos granos molidos se saca la harina. El trigo, la avena y la cebada tienen semejantes prácticas de cultivo, objetivos y usos.

Los requisitos del clima y suelo que necesita un cultivo de trigo no son estrictos, se siembra en condiciones diversas pero principalmente se buscan zonas templadas. La temperatura adecuada para cultivarlo varía entre 15 y 31°C. La temperatura óptima depende de la etapa del desarrollo, de la variedad y del tipo de plantas. Sin embargo, para obtener una buena cosecha, es necesario que la condición física del suelo tenga las siguientes características:

Una estructura granular, que permita la aireación y el movimiento del agua.

Un perfil de tierra cultivable de hasta unos 30cm, para un enraizamiento adecuado.

Que no sea susceptible a la formación de costras que dificulten la germinación.

Otras cualidades del suelo que determinan las características del trigo son su fertilidad, acidez y salinidad.

La acidez determina la variedad de trigo a cultivar.

La salinidad en exceso, disminuye o impide la germinación del grano y afectar su productividad.

La fertilidad permite orientar la variedad del grano y afecta el rendimiento y calidad del trigo.

SUS USOS

El trigo generalmente es transformado en harina, y ésta es destinada principalmente a la fabricación de pan, galletas, pasteles, tortillas, pastas para sopa y otros productos. Uno de los elementos nutritivos más importantes es la proteína, misma que se encuentra contenida en el gluten, el cual facilita la elaboración de levaduras de alta calidad, necesarias para la panificación.

El trigo de menor calidad se utiliza para la elaboración de bebidas alcohólicas y alimentación animal. Igualmente los subproductos de la molienda (salvado, salvadillo, etc.) se utilizan como alimento forrajero, o para la elaboración de otros alimentos humanos con alto contenido de fibras.

El valor nutritivo del trigo y de los productos derivados de sus harinas, siempre han sido una fuente importante de alimento para la humanidad, ya que aportan energía, proteína, vitaminas y minerales, muy necesarios para el crecimiento sano de la población.

El trigo de menor calidad se utiliza para la elaboración de bebidas alcohólicas y alimentación animal. Igualmente los subproductos de la molienda salvado, salvadillo, etc.) Se utilizan como alimento forrajero, o para la elaboración de otros alimentos humanos con alto contenido de fibras.

El valor nutritivo del trigo y de los productos derivados de sus harinas, siempre han sido una fuente importante de alimento para la humanidad, ya que aportan energía, proteína, vitaminas y minerales, muy necesarios para el crecimiento sano de la población.

VARIEDADES

Según la cosecha

Se conoce como trigo de otoño-invierno (O-I) aquel grano sembrado que germina en otoño e invierno y crece lentamente hasta cosecharse en la primavera.

El trigo de primavera-verano (P-V) es el grano que fue sembrado en primavera, germina mucho más rápido y se cosecha en el verano.

Desde luego esta referencia puede depender de la ubicación de cada país y de sus condiciones climáticas particulares, ya que hay naciones en las que se puede cultivar trigo en diversos meses del año.

Según el grano

Hay diferentes tipos y variedades de trigos. Cada país establece sus propios sistemas de clasificación.

Las principales diferencias entre granos de trigo son dadas por su dureza:

- Muy duros (durum)
- Duros (hard)
- Suaves o blandos (soft).

También tenemos dentro de estos grupos los que se definen por color:

- Ambarinos
- Rojos
- Blancos.

Los trigos muy duros crecen en climas muy cálidos y secos, y aun cuando absorben más agua, en su comercialización tienen menos humedad.

Los trigos duros también crecen en climas muy cálidos y secos (temporal), aunque menos extremosos que los anteriores.

Los trigos suaves crecen en climas más templados donde hay presencia de más agua, aunque absorben menos cantidades. Generalmente en su comercialización aparecen con un contenido mayor de agua que los duros.

➤ **OCA oxalis tuberosas**



Figura N° 8. Oca oxalis tuberosas

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

FAMILIA: oxalidaceas

NOMBRES: O'qa, okka (quechua); apiña, kawí (aymara).

DESCRIPCIÓN: Es una herbácea que mide entre 20 y 30 cm de alto, tiene tallos succulentos, hojas trifoliadas y flores amarillas con 5 pétalos. Posee tubérculos que miden de 5 a 15 cm de largo, los cuales tienen formas y colores muy variados.

DISTRIBUCIÓN: En los Andes, entre los 2,800 y 4,000 msnm. Hoy en día se le cultiva en otros países como nueva Zelanda.

ORIGEN: Es una especie nativa de al menos 8,000 años de antigüedad en la región andina. Se han encontrado restos en tumbas muy antiguas de la costa, lejos de sus lugares de cultivo.

USOS:

* **Alimento:** Se consume el tubérculo. Una vez cosechado debes asolearse durante unos días para desarrollar la sacarina. También se prepara el chuño de oca.

* **Medicinal:** Se le usa como emoliente, para el tabardillo y como astringente. También para desinflamar los testículos y contra el dolor de los oídos.

* **Almidón:** Se prepara un almidón muy fino.

* **Forraje:** Especialmente para cerdos (la planta entera).

VARIETADES: Existen al menos 50 variedades. Las mejores colecciones de germoplasma en el Perú están en Cusco (400 accesos), Puno y Huancayo, y en Ecuador en Quito.

VALOR NUTRITIVO: Es muy variable, pero igual o mejor que la papa. Su contenido de proteína es muy variable, pero generalmente está por encima del 9% en la materia seca y con buena proporción de aminoácidos esenciales.

CULTIVO: La reproducciónes por tubérculos y tallos, mas no por semillas. Su cultivo es muy parecido al de la papa. En condiciones normales produce 5 t/ha, bajo condiciones mejoradas 7 t/ha y en forma experimental se han alcanzado las 40 t/ha.

Tubérculos

Los tubérculos en general son perecibles y la papa amarga contiene adicionalmente unos glucósidos que impiden el consumo. La respuesta a ambos factores es un proceso de deshidratación, utilizado desde hace cientos de años en las partes altas de los Andes.

Este proceso consiste en exponer los tubérculos a la helada nocturna que se presenta en las tierras altas durante los meses de junio y julio y luego secarlos al sol. Se pierde la mayor parte de los glucósidos, pero también gran parte de las proteínas y vitamina C. Si adicionalmente se pela y lava el tubérculo, se obtiene la moraya o tunta, que es totalmente desamargada, pero sufre una mayor pérdida de nutrientes. Ambos productos constituyen aún hoy la base de la alimentación de vastos sectores de las tierras altas de Bolivia y Perú.

Los productos obtenidos por el proceso de congelado y secado son:

Tabla N° 3. Alimentos y productos.

Alimento	Producto	
Papa y papa amarga	Sin lavar: chuño	Lavado: moraya o tunta
Oca	Sin lavar: khaya	Lavado: okhaya
Olluco, papa lisa	Lingli	
Isaño, mashwa	Thayacha*	

Fuente: por el investigador

Tanto el chuño como la moraya se comercializan en los mercados de Bolivia y Perú (centro y sur) y sirven principalmente para preparar el afamado chairo (una sopa espesa), lawas (mazamorra, salada), revueltos y phuti (hervido al vapor). Para consumirlos, se remojan previamente en agua tibia.

La oca se consume tradicionalmente sancochada o asada, como ingrediente de la pachamanca. Existe la costumbre de exponerla al sol, para que sea más dulce (conversión de almidones en azúcares). En ensayos de panificación se demostró la posibilidad de reemplazar un 25% de harina de trigo por harina de oca; la harina más indicada es la obtenida de okhaya molida y cernida. Igualmente sabrosos son los panes, tortas y galletas preparados con 25 a 50% de papilla, que es un puré de oca fresca y sancochada (Flores, 1972). El olluco o papalisa es el más popular de los tubérculos andinos después de la papa; forma parte de varios platos típicos de la cocina tradicional criolla del Perú (olluquito con charqui). En cambio, está disminuyendo mucho la costumbre de

convertirlo en lingli. Muchas de las variedades de olluco requieren de varios hervores con cambio de agua para eliminar una sustancia amarga y flemosa.

➤ **MASHUA** (*Tropaeolum tuberosum*)



Figura N° 9. Mashua – *tropeolum tuberosum*

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

FAMILIA: trope

NOMBRES: añu, yanaoca,(quechua);isaño kayacha(aymara).

DESCRIPCIÓN: Hierba de follaje compacto y flores con 5 sépalos rojos y 5 pétalos amarillos. Produce tubérculos de 5 a 15 cm de largo, cuyo color varía entre el blanco, amarillo y anaranjado.

DISTRIBUCIÓN: En los Andes, se extiende desde Colombia hasta Argentina. Ha sido introducida con éxito a nueva Zelanda.

ORIGEN: Es una planta cultivada desde la época prehispánica en los Andes y está representada en la cerámica de esos tiempos. Tiene su origen en la región andina desde

Ecuador hasta Bolivia. Cerca de los 3,000 msnm se encuentran especies silvestres que podrían ser los ancestros.

USOS:

* **Alimento:** Los tubérculos se consumen cocidos. Los brotes tiernos y las flores se comen cocidos como verduras.

* **Medicinal:** Contra los cálculos renales. Como antibiótico contra *Cándida albicans*, *Escherichia coli* y *Staphylococcus*. Buenos contra las dolencias génito urinarias. Contra la anemia.

* **Antiafrodisíaco:** Disminuye la cantidad de testosterona y dihidrotestosterona en la sangre. Se dice que reduce el instinto sexual y se cuenta que las tropas de los incas llevaban la mashua como fiambre para olvidarse de sus mujeres.

* **Observaciones:** Si se consume mucha mashua con poco aporte de yodo se puede adquirir el bocio.

VARIEDADES: Se han reconocido más de 100 variedades de mashua. Existen colecciones de germoplasma en Ecuador y Perú. Por el color se reconocen muchas variedades como: Occe año, yana año, puca año, yurac año, ckello año o sapallu año, checche año y muru año.

VALOR NUTRITIVO: Alto contenido de proteínas, carbohidratos, fibras y calorías.

CULTIVO: Su cultivo es similar al de la papa. Se le cosecha entre los 6 y 8 meses. Los

tubérculos se pueden almacenar hasta seis meses en lugares fríos y ventilados. Es de alta productividad y crece mejor entre los 2,400 y 4,300 msnm.

➤ CAMELIDO SUDAMERICANO

Características biológicas y productivas de los camélidos sudamericanos

Características generales de la alpaca

La Alpaca es un animal de mediano tamaño en comparación con los otros Camélidos, sólo supera a la Vicuña. Tiene una estatura promedio de 80 a 90 cm a la altura de la cruz y mide de la iliaca posterior a la punta de la espalda 75 cm y de la nariz a la base de la cola 140 cm. El peso de nacimiento varía de 7-10 kg y su peso adulto puede llegar a 70 kg. Sus líneas son más bien redondeadas, el perfil es concavilíneo, la línea dorsosacral es algo convexa. La grupa sigue la curvatura de la línea superior y es caída al igual que la cola, que es corta y móvil. El cuello es largo, bien recubierto de lana y pelos y el borde superior es cóncavo hacia arriba. La cabeza es pequeña, comprimida lateralmente, tiene un copete de pelos que llega hasta los ojos y cubre completamente la frente de las hembras. Las orejas son pequeñas, verticales, puntiagudas, pérdidas en la lana, tienen el pabellón enroscado y están cubiertas externamente de lana corta e interiormente de pelos finos. El hocico termina en una punta roma, se le describe como un animal exequible para las personas que conoce, sin embargo, huye ante la presencia de desconocidos o sonidos extraños. Cocean y lanzan escupos cuando se sienten agredidos. Durante el pastoreo se desplazan en grupos, siendo difícil que alguno se extravíe o se separe del rebaño, al atardecer regresan por su propia iniciativa.

Existen dos razas de alpacas, la Huacaya y Suri. La raza Huacaya es más abundante a pesar de no existir selección a su favor. Es más rústica que la raza Suri y tiene mayor resistencia al medio, están bien adaptadas al clima frío. Las crías son robustas y nacen con abundante lana. El vellón es de apariencia esponjosa y las fibras se alzan casi perpendicularmente al cuerpo.

Las alpacas de la raza Suri se encuentran casi exclusivamente en Perú, en general esta raza presenta mayor incidencia de mortalidad y necesita climas más benignos que la Huacaya. Según Barreda (1970), la raza Huacaya tiene un promedio de vida de 11 años, aunque no es poco frecuente ver animales de 16-18 años en plena producción y fecundidad o machos en pleno servicio.

La fibra o lana constituye la principal fuente de ingresos provenientes de la crianza de alpacas.

Parámetros productivos de la alpaca (según De Carolis, 1987, citando a varios autores).

Producción de carne (rangos registrados)

Tabla N° 4. Valor nutritivo de la carne

Valor nutritivo de la carne de alpaca:

Proteína 18,93 a 19%

Grasa 1,06 a 7,2%

Ceniza 1,11 a 1,21 %

Humedad 72,48%

Fuente: realizado por la investigadora.

➤ **HIERBAS AROMÁTICAS****Tabla N° 5. Tenemos las hierbas culinarias conocidas, las olvidadas y las andinas.**

Nombres comunes	Nombre científico	Familia
1 Achote, bixa, aneto, achote, apijiri, bija	<i>Bixa orellana</i>	Bixaceae
2 Ajedrea	<i>Satureja montana</i>	Labiatae
3 Ajenjo, te ruso, alonsa, hierba santa, alcanfor	<i>Artemisia absinthium</i>	Asteraceae
4 Ajo	<i>Allium sativum</i>	Liliaceae
5 Ajonjolí, sesamo, alegría	<i>Sesamun orientale</i>	Pedaliaceae
6 Albahaca alimonada	Ocimun	Lamiaceae
7 Albahaca enana	<i>Ocimum basilicum</i> var min	Lamiaceae
8 Albahaca morada	<i>Ocimum sanctum</i>	Lamiaceae
9 Albahaca tailandesa	Ocimun	Lamiaceae
10 Albahaca, basilico, hierba real	<i>Ocimum basilicum</i>	Lamiaceae
11 Alhucema, lavanda, espliego, jekkecuna	<i>Lavandula officinalis</i>	Labiatae
12 Angelica, carlina, hierba del espíritu santo	<i>Angelica archangelica</i>	Umbelliferae
13 Anís	<i>Pimpinella anisum</i>	Apiaceae
14 Artemisa, marco, altamisa, hierba de san juan	<i>Artemisia vulgaris</i>	Asteraceae
15 Cebollino, cebollino frances, ajito tierno, morisco	<i>Allium schoenoprasum</i>	Liliaceae
16 Cedrón, María luisa, verbena olorosa, te	<i>Aloysia triphylla</i>	Verbenaceae
17 Chancua, muña, poleo	<i>Mintostachys mollis</i>	Lamiaceae
18 Chincho	<i>Tagetes multiflora</i>	Asteraceae
19 Clavo de olor, claverero, clavo de especia	<i>Eugenia caryophyllus</i>	Myrtaceae

20 Comino, comino comun, comino romano	<i>Cuminum cyminum</i>	Umbelliferae
21 Culantro, cilantro, coriandro	<i>Coriandrum sativum</i>	Apiaceae
22 Eneldo, onega	<i>Anehtum graveolens</i>	Apiaceae
23 Estragon, taragon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Asteraceae
24 Eucalipto costeño	<i>Eucaliptus camaldulensi</i>	Myrtaceae
25 Eucalipto serrano	<i>Eucaliptus globulus</i>	Myrtaceae
26 Hierba buena, menta dulce, alabina, menta romana	<i>Menta spicata</i>	Lamiaceae
27 Hierba luisa, hierba limon, citronela, cañita santa	<i>Andropogon citratus</i>	Poaceae
28 Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>	Apiaceae
29 Hisopo	<i>Hyssopus officinalis</i>	Lamiaceae
30 Huacatay serrano	<i>Tagetes eliptica</i>	Asteraceae
31 Huacatay, chinchilla, anisillo, chiche, chilque	<i>Tagetes minuta</i>	Asteraceae
32 Laurel, loreto, loro, laurel romano	<i>Laurus nobilis</i>	Lauraceae
33 Manzanilla, camomilla	<i>Matricaria chamomilla</i>	Fabaceae
34 Mejorana, mayorana, almorabi	<i>Origanun majorana</i>	Lamiaceae
35 Menta, piperita, menta inglesa	<i>Mentha x piperita</i>	Lamiaceae
36 Mirtho	<i>Myrtus communis</i>	Myrtaceae
37 Molle, mulli, aguaribay, arbol de la vida	<i>Schinus molle</i>	Anacardiaceae
38 Mula huacatay, honrada, chilche, suico, suyko	<i>Tagetes graveolens</i>	Asteraceae
39 Muña, arash muña, poleo silvestre	<i>Minthostachys setosa</i>	Lamiaceae
40 Oregano	<i>Origanum vulgare</i>	Labiatae

41 Paico, ambrosia, chenopodio, epazote	Chenopodium ambrosioides	Chenopodiaceae
42 Pampa oregano, sideraca, falsa melisa, mastranto	Lippia alba, verbena odorata	Verbenaceae
43 Perejil, parsley, apio de las rocas	Petroselinum sativum	Apiaceae
44 Pimpinela, pimpinela menor	Sanguisorba minor	Rosaceae
45 Romero, alecrin	Rosmarinus officinalis	Lamiaceae
46 Ruda, arruda, ruda de castilla	Ruta graveolens	Rutaceae
47 Sacha culantro, siuca, suico, ngo gai	Eryngium foetidum	Apiaceae
48 Sacha oregano, aya albahaca, venturosa, sanguinaria	lantana camara	Verbenaceae
49 Salvia, salvia santa, salvia real	Salvia officinale	Lamiaceae
50 Tomillo	Thymus vulgaris	Lamiaceae

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

3.4 RESETAS, PREPARACION Y PRESENTACION DE PLATOS NOVOANDINOS

❖ BEBIDAS

- REFRESCO DE QUINUA



Figura N° 10. Refresco de Quinoa

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

- ¼ de kilo de hojuelas de quinua
- 1 piña mediana picada en trocitos pequeños
- 3 tazas de azúcar o más de ser necesario
- Cascaras de piñas
- Canela y clavo de olor al gusto

PREPARACION

Hervir las cascaras de piña, con el clavo de olor y la canela en cinco litros de agua durante ½ hora más. En una olla aparte poner la piña picada con una taza de agua y 3 de azúcar, por 10 minutos. Luego agregar la piña cocida a la olla donde están las hojuelas ya cocidas,

para que den un último hervor unos cuantos minutos. Verificar el dulce. Esperar a que enfrié y servir con canela molida.

- **QUINUA SOUR**



Figura N° 11. Refresco de Quinoa SOUR

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

- 1 taza de agua de hojuelas de quinua
- 3 onzas de pisco puro
- 1 onza de jugo de limón
- 1 onza de jarabe de goma
- 1 clara de huevo
- 50 gr de azúcar blanca
- Cubos de hielo

PREPARACION

Poner en la licuadora el agua de las hojuelas de quinua, pisco, jugo de limón, jarabe de goma y azúcar. Licuar en alta velocidad y agregarle el hielo y la clara de huevo. Servir en copas y decorar con canela molida o amargo de angostura.

❖ ENTRADAS

• PASTEL DE QUINUA CON BROCOLI



Figura N° 12. Pastel de quinua con brócoli

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

(PARA 32 PORCIONES)

- 2 kilos de harina preparada
- 1 kilo de harina de quinua
- 1 kilo de mantequilla
- 6 yemas
- Agua hervida

- 500 ml de leche

RELLENO

- 2 kilos de brócoli sancochado
- 3 cebollas
- 6 huevos
- ½ kilo de jamón
- 2 cucharadas de ajo molido
- ½ kilo de queso parmesano
- ½ kilo de queso fresco
- 5 cucharadas de harina
- Pimienta, nuez moscada
- Especias y sal

PREPARACION DE LA MASA

Poner las harinas en un recipiente, agregar las yemas y la mantequilla. Amasar con la mano hasta que queden bien incorporados los ingredientes. Agregar el agua, mezclar bien hasta formar una masa suave. Dejar reposar 15 minutos la masa en el refrigerador.

RELLENO

Cocer el brócoli al dente (ligeramente), preparar el aderezo con ajo, cebolla y aceite; agregar orégano, tomillo y sal al gusto. Dejar enfriar. Pasar este aderezo a un tazón, incorporar harina, leche, brócoli, jamón picado y los 6 huevos. Estirar la masa con un rodillo y forrar el molde. Picar la masa con un tenedor y sellarla con huevo mezclado.

Echar el relleno sobre el molde, y por ultimo espolvorear con queso parmesano. Llevar al horno durante 25 minutos a 350°C.

- **TAMAL DE QUINUA CON POLLO**



Figura N° 13. Tamal de Quinua con Pollo
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

(Para 20 tamales)

MASA DE TAMAL

- 1 kilo de maíz blanco molido
- ½ kilo de harina de quinua molida
- 400 gr de manteca de chancho
- 5 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Sal al gusto

- 1 taza de caldo de pollo, aproximadamente.

RELLENO

- 600gr de pechuga de pollo
- ½ taza de cebolla picada finamente en daditos
- Dos cucharadas de ajo molido
- ¼ de kilo de aceitunas negras
- 4 cucharadas de ají amarillo molido
- Sal y orégano al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACION DEL RELLENO

Cocer el pollo con sal, pimienta y ajos, cortar en trozos. Preparar un aderezo con el ajo, la cebolla picada y la sal al gusto en aceite vegetal. Agregar el ají molido y dorarlo, luego incorporar el pollo trozado en porciones para cada tamal y aumentar una mínima cantidad de caldo de pollo hasta que quede consistente.

PREPARACION DE LA MASA DEL TAMAL

Colocar en un tazón la harina de quinua, harina de maíz pelado, los huevos uno a uno, batiendo constantemente. Agregar la manteca y al final el caldo de pollo frío y amasar esta mezcla por 30 minutos hasta que este uniforme. Remojar las hojas de maíz con agua tibia y escurrirlas. Envolver una porción de masa en las hojas de maíz con agua tibia y escurrirlas. Envolver una porción de masa en las hojas de maíz, agregar el relleno con su

trozo de pollo y aceituna. Cerrar en la forma tradicional y amarrar los tamales con pabito.

Cocer a fuego lento en olla vaporera, aproximadamente una hora.

❖ SOPAS

• CHUPE DE QUINUA



Figura N° 14. Chupe de Quinoa

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

(Para 6 platos)

- 750 gr de carne de cordero en trozos
- 300 gr de quinoa (variedad chullpi)
- 250 gr de zapallo picado
- Apio, poro picado
- ½ kilo de papas picadas

- Agua, lo necesario
- Espinaca picada
- Habas peladas
- Choclos en rodajas
- Queso picado
- Huacatay, una rama.

ADEREZO

- Ajo molido, orégano, tomillo
- Aceite lo necesario
- 2 tomates pelados

PREPARACION

Lavar bien la quinua, escogiendo las impurezas que pudieran tener. En una olla preparar el aderezo de cebolla, ajo, tomate y aceite, y dorarlo en forma uniforme. Agregar el orégano molido más el tomillo. Incorporar la carne, las verduras y la quinua. Dejar hervir por espacio de una hora, y una vez que esta cocida, agregar la sal para sazonar, con la finalidad de que la quinua reviente. Antes de bajar del fuego agregar el huacatay y el orégano. Se sirve y decora con perejil y queso picado.

- CALDO BLANCO DE QUINUA



Figura N° 15. Caldo Blanco de Quinoa
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

(Para 10 platos)

- 250 gr de quinua blanca
- 10 presas de carne de cordero
- 1 kilo de papa imilla
- ¼ de chuño blanco (tunta)
- 100 gr de garbanzo
- 10 hojas de repollo(col)
- Sal, orégano, pimienta y aceite al gusto
- Apio y cebolla al gusto
- 3 choclos en rodajas
- 1 cebolla para el aderezo

PREPARACION

Se adereza en un poco de aceite vegetal la cebolla picada en daditos pequeños, con orégano, sal y pimienta. Agregarle los trozos de carne y hacer que suelte su jugo la carne y agregar 10 tazas de agua, enseguida el garbanzo, el repollo y el apio.

Aparte, en una olla a presión, sancochar la quinua en dos tazas de agua fría y sin sal por 15 minutos. Una vez que este cocida la carne, agregar la quinua sancochada y darle un hervor para que suelte su blancura y sabor. Luego del primer hervor agregar la papa, el chuño blanco y las rodajas de choclo hasta que se cocinen. Servir en plato hondo y rociar con perejil.

❖ PLATOS DE FONDO

- ALBONDIGAS DE ALPACA CON GRANEADO DE QUINUA



Figura N° 16. Albondiga de Alpaca con Graneado de Quinua
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 2 tazas de quinua
- 2 zanahorias picadas en cuadritos
- 3 puñados de harina
- ½ kilo de carne de alpaca molida
- ½ kilo de cebolla
- Ajo al gusto
- 3 huevos
- Pimienta, comino
- 2 cucharadas de ají molido
- ¼ de litro de aceite para freír

PREPARACION DE LA QUINUA

Se retuesta la quinua, luego se pone en la olla a presión con agua (2 tazas de agua por una de quinua) se agregan las zanahorias y se lleva al fuego por aproximadamente 5 a 7 minutos. Una vez cocida la quinua se agrega la sal. Si se desea, también se puede hacer un aderezo con 4 dientes de ajo molido, comino, sal y 3 cucharas de cebolla picada bien menudita en cuadraditos, esto se dora. Al final agregarle tomillo bien disuelto y juntarlo a la quinua cocida. Mezclar y hacer dar un hervor para incorporar bien los sabores.

Para retostar la quinua calentar la sartén y echar la quinua hasta que se sienta suelta y tome un ligero color amarillo.

PREPARACION DE LA ALBONDIGA

Picar la cebolla en cuadraditos, agregarla a la carne con pimienta, comino y sal, huevos, un poco de harina y hacer unas bolitas para luego freírlas en una sartén. En una cacerola, hacer un aderezo de cebolla, ajo, ají colorado y hacer cocer la cebolla. Luego agregar las bolitas fritas al jugo. Esto se puede acompañar con tunta o chuño.

- **ENROLLADO DE ALPACA CON QUINUA**



Figura N° 17. Enrollado de Alpaca con Quinua

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

(Para 4 porciones)

- 1 kilo de carne de alpaca
- 100 gr de jamón
- 2 zanahorias
- 2 cabezas de cebolla
- ½ pimiento

- Ajo molido
- ¼ kilo de espinaca
- ½ kilo de quinua pasankalla cocida
- Pan molido
- Pimienta, comino molido
- 1 sobre de salsa de tomate
- Sal al gusto
- 1 litro de aceite (para freír)

PREPARACION

Filetear la carne y salpimentar. Rellenar con tiritas de jamón, pimienta, zanahoria cocida y espinaca, con la quinua previamente aderezada. Enrollar y sellar con mondadientes. Freír en una sartén con aceite caliente, previamente espolvorear con pan molido la carne. Acompañar con quinua graneada. Bañar ligeramente el enrollado con la salsa de tomate.

Esta salsa puede prepararse pelando dos tomates y licuándolos con un poco de aceite, sal y comino. Freír luego en un poco de aceite hasta que tome el punto deseado.

- **QUINUA GRANEADA CON TRUCHA**

INGREDIENTES

(Para 4 platos)

- ½ kilo de quinua perlada
- 1 kilo de trucha en filetes
- 1 kilo de papas
- ½ kilo de cebolla picada

- 2 tomates (para la ensalada)
- ½ pepinillo (para la ensalada)
- Sal, ajo, comino y kion molido
- Pan molido
- ¼ de litro de aceite(para freír)

PREPARACION DEL GRANEADO DE QUINUA

Lavar bien la quinua y ponerla a cocer en 6 tazas de agua fría durante 25 minutos, sin sal. Preparar un aderezo con cebolla, ajos, orégano, salsa de tomate y sal al gusto; luego añadir el aderezo a la quinua cocida y mezclarla poco a poco hasta incorporar bien la preparación. Rectificar la sazón.

Condimentar los filetes de trucha con sal, ajo molido, kion, pimienta y comino, y apanar con pan molido, para freírlos con abundante aceite. Servir la quinua con la trucha frita y acompañada de la ensalada de vegetales.

- **APU DE QUINUA CON CHICHARRONES DE CERDO**



Figura N° 18. APU de Quinoa con Chicharrón de Cerdo
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

(Para 30 platos)

- 3 kilos de quinua
- 10 kilos de carne de cerdo
- 6 kilos de papa
- 3 tazas de cebolla picada
- 10 cucharadas de ajo molido
- Comino, orégano y tomillo
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- ½ kilo de cebolla en corte juliana
- 1 atado de hierbabuena
- Aceite

PREPARACION

Lavar la quinua y cocer en agua fría, sin sal. Luego granear la quinua ya cocida, agregar un aderezo de cebollas, ajos, sal y salsa de tomate; dar un último hervor para que esta preparación se incorpore y tome sabor. Cortar la carne de cerdo en trozos pequeños, hervir en una olla de barro o perol con sal. Esperar que se consuma el agua de la carne, agregarle ajos picados en rodajas. Remover la carne constantemente con ajos picados. Dejar que dore la carne hasta obtener un color caramelo. Servir la quinua graneada, en forma de apu o cerrito (utilizamos un molde en forma de cono o un embudo), con papas y 3 piezas de chicharrón acompañado de una ensalada de cebollas con hierbabuena.

- **QUINUA CHAUFA CON ALPACA**



Figura N° 19. Quinoa Chaufa con Alpaca

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

- ½ kilo de quinua graneada
- 2 atados de cebolla china
- ¼ de kilo de jamón o tocino
- 4 huevos
- 1 pimiento morrón
- Sillao al gusto
- Sal y pimienta
- 1 kilo de carne de alpaca
- ½ taza de vino blanco
- 200 gr de mantequilla
- Kion al gusto

PREPARACION

Granear la quinua en agua fría y sin sal. Batir los huevos y hacer tortillas, cortarlas en trozos pequeños. Picar las cebollas, el pimiento y freír ligeramente. Picar el jamón o tocino en cuadraditos. Lavar bien la carne de alpaca, hervir en una olla pequeña con 2 litros de agua. En la sartén poner mantequilla y saltear la carne de alpaca con kion, orégano, tomillo y sillao. Al final agregar el vino. Finalmente, incorporar la quinua cocida, las cebollitas, el jamona o tocino, el pimiento y la tortilla de huevo picada. Se mezcla de manera uniforme. Rectificar la sazón y servirla adornada con perejil.

❖ POSTRES

• PIE DE QUINUA CON PIÑA



Figura N° 20. Pie de Quinoa con Piña

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

(Para 20 porciones)

- 400 gr de harina preparada
- 500 gr de harina de quinua
- 100 gr de harina pasankalla

- 500 gr de mantequilla
- 5 huevos
- 5 gr de levadura fresca (tipo mantequilla)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Agua hervida fría
- 1 tarro pequeño de leche evaporada

RELLENO

- 1 piña de 2 kilos, aproximadamente
- 2 cucharadas de canela molida
- 3 cucharadas de aceite
- 500 gr de azúcar

PREPARACION

Tamizar las tres harinas con el polvo de hornear y la sal. Hacer un hoyo en el centro y poner los 4 huevos y la mantequilla. Juntar todo y amasar con la mano. Diluir la levadura en una taza de agua hervida tibia, y agregarla junto al agua y la leche. Amasar hasta que se forme una masa suave, hasta que se despegue de la mano. Dejar reposar 20 minutos en la refrigeradora.

La masa se divide en dos partes, una de ellas se extiende con un rodillo delgado y luego se dobla en dos; y se sigue extendiendo hasta conseguir una de medio centímetro de grosor. Esto se trabaja en una mesa enharinada.

En un molde, enharinar y forrar con esta masa, picándola con un tenedor, para luego barnizarla con un huevo batido (yema y clara). Agregar el relleno y cubrir con la otra mitad de la masa, que va en forma de enrejado.

Para el enrejado, extender con el rodillo la otra mitad de la masa y cortar en tiras de 1 centímetro de ancho; con ella se forman unas rejillas sobre el molde. Finalmente, cuando este enrejado, barnizar con el huevo batido (clara y yema)

Poner el horno precalentado a 180°C, por 30 minutos, hasta que dore.

PREPARACION DEL RELLENO

Cortar la piña pelada en rodajas muy delgadas. Mezclar con 400 gr de azúcar, canela molida y las 3 cucharadas de aceite; una vez listo, será el relleno que se cocerá en el horno.

- **QUINUA ZAMBITA**



Figura N° 21. Quinoa Zambita

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

(Para 30 porciones)

- 2 kilos de quinua
- ½ kilo de azúcar
- 2 bolsas de chancaca negra

- Canela, clavo de olor
- Piña
- 2 tarros de leche evaporada
- Pasas
- 100 gr de coco rallado

PREPARACION

Lavar la quinua varias veces, ponerla a cocer en agua fría por aproximadamente 25 minutos; pasado este tiempo la quinua ya debe de estar cocida y el grano debe haber reventado. En otra olla poner 1 ½ litro de agua con canela, clavo de olor, piña y las bolsas de chancaca. Hacer hervir por media hora. Colar el líquido y mezclar con la quinua ya cocida, agregar la leche y las pasas removiendo bien que quede espesa. Se sirve en dulceras individuales y se puede decorar con un coco rallado.

- **HAMBURGUESA DE ALPACA**



Figura N° 22. Hamburguesa de Alpaca
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

- ½ kg de carne molida de alpaca (lomo)
- 1 cebolla grande picada en cuadraditos pequeños
- 1 pimiento rojo pequeño cortado en cuadraditos
- 3 tiras de cebolla china

- 4 ramitas de perejil desojado y picado
- 200 gr de pan molido
- ½ taza de aceite
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta
- Comino

PREPARACION

Picar la cebolla, pimentón, la cebolla china en pequeños cuadraditos, desojar y picar el perejil.

En un recipiente poner la carne molida y mezclar con los ingredientes ya picados con una cuchara de palo poner sal y pimienta, comino, agregar los huevos hasta formar una masa consistente. Estirar con un rodillo la mezcla preparada y sacar moldes. Poner a la cocina el sartén con aceite antes de freír la carne apanar con pan molde.

- **TRUCHA A LAS FINAS HIERVAS**



Figura N° 23. Trucha a las Finas Hiervas
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES:

- 1 kg trucha evisceradas
- 10 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajos molidos
- Perejil, picado
- Orégano
- Hierva buena
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Laurel
- 1 taza de caldo de trucha preparado con las cabezas y algunas verduras.
- 2 cucharadas de harina

PREPARACION

Filetear el pescado y untar con sal, pimienta, comino y agregar las hierbas (hierba buena, perejil, orégano). En el sartén poner la mantequilla, la cebolla picada, ajo molido y hojas de laurel moviendo constantemente luego colocar el pescado a la mezcla ya preparada y agregar el caldo de trucha cocinar a fuego medio hasta que el pescado esté a punto. Agregar harina para obtener una salsa consistente acompañarlo con arroz.

- **ENSALADA NOVOANDINA**



Figura N° 24. Ensalada Novoandina
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES:

- ½ kg de quinua lavada
- 2-3 tomates
- 2 cebolletas
- ½ pepino
- Zumo de 1 limón
- Aceite de oliva
- Aceitunas negras

- Perejil, menta
- Comino y sal completa

PREPARACION

Granear la quinua en agua fría y sin sal luego picar los tomates, cebolla en cuadrados pequeños, el pepino picado en rodajas, mezclar la quinua graneada con los ingredientes picados , agregar zumo de limón, aceite de oliva, sal comino al gusto. Para decorar utilizar la aceituna negra y la menta.

- **ENROLLADO DE POLLO EN SALSA DE LLAICON**



Figura N° 25. Enrollado de Pollo en Salsa de Llaicon
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES:

- 4 filetes de pechuga de pollo, sin piel
- ¼ de taza de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- Sal
- Pimienta

- 200 gr de queso ricota
- 20 gr de pasas sin semilla, picada
- 20 gr nueces, picadas
- ½ taza de perejil, finamente picado
- 1 taza de jugo de naranja
- 3 llacon

PREPARACION

Salpimentar el pollo sin piel posteriormente para el relleno se pone queso en tira, juntamente con las pasas, nueces, perejil y ajo.

Envolver en papel fil y hacer cocer por 20min posteriormente sacar el papel para luego freír.

SALSA

En una sartén poner mantequilla, jugo de naranja, jugo de limón y jugo de llacon, a fuego lento hasta que ligue; agregar una cucharada de maicena y listo para echar al enrollado.

- **ENSALADA DE QUESOS ANDINOS**

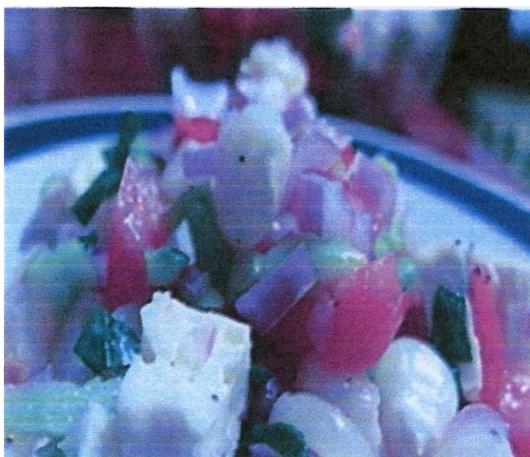


Figura N° 26. Ensalada de Queso Andinos

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

BASE

- 6 papas pequeñas y cocidas
- 1 choclo
- 120 gr de queso andino rayado
- 200 gr de queso de paria en cubo
- 30 gr de aceitunas negras de botijas
- Una pizca de sal, azúcar y anís.

VINAGRETA

- 3/5 de taza de yogurt natural
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 60 gr de queso de cabra serrana
- 30 gr de queso crema
- Una cucharada de vinagreta blanca de hiervas

- 3 cucharadas de perejil fresco y picado
- ½ taza de cucharadita de pimienta de molle triturada en montero
- ½ cucharada de sal

PREPARACION

Cocer las papas pequeñas y el choclo, en un bol desgranar el choclo agregar el queso andino rayado, queso de paria picados en cubo agregar sal y anís al gusto.

Para realizar la vinagreta en un recipiente agregar el yogurt natural, queso de cabra, queso de crema, vinagreta blanca y hiervas, pimienta de molle sal dejar cocer a fuego lento moviendo constantemente. Decorar con aceituna, agregándole encima perejil y muña picada. Acompañada con papa sancochada.

- **ENSALADA TIBIA DE LOMITO DE ALPACA**



Figura N° 27. Ensalada Tibia de Lomito de Alpaca

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

BASE

- 4/2kg de lomo de alpaca
- 12 tomates cherry
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla roja
- 2 cucharadas de menta fresca
- 2 cucharadas de culantro fresco
- 1/3 taza de maní tostado y picado
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 lechuga orgánica

VINAGRETA

- 2 dientes de ajo
- Dos ajíes limo blanqueados, pelados y picados finamente
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de concentrado de caldo d cordero
- 30 gr de chancaca
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- Kion rallado al gusto

PREPARACION

En un bol picar los tomates, pimiento rojo cebolla roja agregar la cucharada de menta fresca, culantro fresco maní tostado y picado y finalmente aceite vegetal.

En un sartén poner el ajo, la salsa de soya una cucharada de concentrado de caldo de cordero, chancaca, vinagre de arroz kion rallado ají limo blanqueado al gusto.

Freír el lomito de alpaca bien salpimentado y luego ponerlo al sartén y mezclar con la salsa. Acompañar con lechuga orgánica.

- **SOUFLE DE TUNTA**



Figura N° 28. Soufle de Tunta
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

- 50 gr de mantequilla ablandada
- 20 gr de mantequilla
- ½ lt de aceite
- 250 ml de leche
- 12 yemas de huevo

- 10 claras de huevo
- 1 molde de queso finamente rallado
- 1 kg de tunta cocida finamente picada

PREPARACION

La tunta se hace remojar de un día a otro en un recipiente se hecha la leche, la yema de los huevos, sal al gusto, aceite y anís.

En una bandeja se pone la tunta en rodajas luego se hecha una capa de queso rallado y los ingredientes ya mezclados anteriormente se agrega un poco luego se pone otra capa de tunta y así hasta llenar la bandeja encima se pone queso rallado y clara de huevo batido a punto de nieve y por último se agrega el anís esparcido en la bandeja y llevar al horno.

- **CHICHARRON DE ALPACA**



Figura N° 29. Chicharron de Alpaca
Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

- 1kg de chuletas de alpaca
- 1 unid trocito de kion
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 cdas de vinagre
- 1 copa de pisco
- Sal
- Aceite

PREPARACION

En un bol cortar los trozos de alpaca, para sazonar poner kion , el jugo de naranja, el vinagre, el pisco , sal, mezclar bien la carne con los ingredientes y dejar macerar por 10 min.

En un sartén caliente se hecha aceite luego se pone los trozos de carne que poco a poco se va dorando. Se acompaña con papas sancochadas y ensalada.

- **ROCOTO RELLENO DE QUINUA**



Figura N° 30. Rocoto Relleno de Quinoa

Fuente: <https://www.google.com.pe/>

INGREDIENTES

- 1 cda de aderezo de cebolla
- 1 cda de pasta de ajo asado
- 2 cdas de pasta de ají panca
- Un pimiento verde en cubos
- Un pimiento rojo en cubos
- Un pimiento amarillo en cubos
- Una calabaza lacayote tierna en cubos
- ½ taza de habas verdes
- 2 tazas de quinua cocida
- 2 tazas de caldo concentrado de cordero
- Una cda de culantro picado
- 4 rocotos sin venas ni pepas cocidos
- ¼ de taza de aceite de oliva

SALSA

- Una cucharada de aderezo de cebolla
- Una cucharada de pasta de ajo asado
- Una cucharada de pasta de ají panca
- ¼ de taza de vino tinto
- Una taza de caldo concentrado de cordero
- Una cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

PREPARACION

En un recipiente se pone el aderezo de cebolla, la pasta de ajo asado, la pasta de ají panca, pimiento verde amarillo, rojo, la calabaza cortados en cubos, las habas verdes, luego se echa el caldo concentrado de cordero y se pone a fuego lento hasta que esté cocido luego se pone la quinua ya graneada y mezclar con los demás ingredientes, agregar el culantro picado ya el rocoto cocido se empieza a rellenar con el aderezo.

SALSA

En un recipiente se adereza la cebolla, pasta de ajo asado, pasta de ají panca, vino tinto, caldo concentrado de cordero, mantequilla aceite de oliva, se pone a fuego lento hasta que se forme una salsa consistente.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS E INTERPRETACION

4.1 TIPO DE RESTAURANTE EXISTENTE EN DISTRITO DE PUNO

Tabla N° 6. Tipo de restaurante existente en distrito de puno

TIPO DE RESTAURANTE	NUMERO DE RESTAURANTES	PORCENTAJE
Restaurante turístico	23	92%
Restaurant	1	4%
Pizzería	1	4%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos observamos acerca del tipo de restaurantes existentes en la ciudad de puno el cual hacen un total de 25 restaurantes encuestadas que hacen un 100 % de los cuales tenemos que 23 restaurantes que hacen un 92% son en su mayoría restaurantes con la denominación de restaurantes turísticos en los que se pudo ver la carta de platos que estos están dispuestos a ofrecer para la demanda de la ciudad de Puno , un restaurante normal que hacen el 4% y una pizzería dedicada a brindar servicios a turistas de la ciudad de Puno que también hacen un 4 % de los restaurantes que tomamos con referencia para el trabajo de investigación .

4.2 CATEGORIA DE RESTAURANTES

Tabla N° 7. Categoría de restaurantes

CATEGORIA	NUMERO DE RESTAURANTES	PORCENTAJE
1 tenedor	5	20%
2 tenedores	2	8%
3 tenedores	3	12%
4 Tenedores	3	12%
otros	12	48%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos que observamos a continuación podemos observar la categoría de establecimientos de alimentación que existen en la ciudad de Puno las cuales estos encontramos que 5 restaurantes corresponden a un tenedor que hacen un 20 %, 2 de dos tenedores que hacen un 8%, 3 de tres tenedores que hacen el 12 % , 3 de 4 tenedores y otros en un total de 12 que hacen un 48% de los cuales se puedan resaltar para obtener los datos acerca da la comida Novo andina en nuestra región.

Por lo cual se afirma que hay restaurantes que no están categorizados pero brindan una atención a los turistas, así como también podemos ver que hay restaurantes que están categorizados y que brindan un buen servicio a los turistas en los que los turistas se sientan satisfechos.

4.3 SERVICIOS DE ALIMENTACION QUE OFRECE EN EL ESTABLECIMIENTO

Tabla N° 8. Servicios de alimentación que ofrece en el establecimiento

Servicios ofrecidos	NUMERO DE ESTABLESIMIENTOS	PORCENTAJE
Desayuno ,Almuerzo y Cena	7	28%
Almuerzo. buffet, cena y otros	3	12%
Cena y otros	4	16%
Todos	11	44%
total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos que observamos a continuación acerca de los servicios de alimentación que ofrecen los restaurantes de la ciudad de Puno tenemos que un total de 7 restaurantes ofrecen desayuno, almuerzo y cena que hacen un total del 28 %, 3 restaurantes ofrecen almuerzo, bufete, cena y otros que hacen un 12 % cena y otros 4 que hacen un 16 %. Y 11 restaurantes todos los que ofrecen desayuno, almuerzo y cena que hacen un 44 % en los cuales se pudo observar la utilización de productos típicos de la zona como también platos Novo andinos en la carta de comidas de dichos establecimientos.

4.4 INSUMOS MÁS UTILIZADOS EN LA ELABORACION DE PLATOS EN RESTAURANTES

Tabla N° 9. Insumos más utilizados en la elaboración de platos en restaurantes

INSUMOS MAS UTILIZADOS	NUMERO DE ESTABLESIMENTOS	PORCENTAJE
Derivados de animales, Insumos de la zona y vegetales	4	16%
Derivados de animales ,Insumos de la zona, Vegetales y conservas	2	8%
derivados de animales, sustancias pre cosidas, insumos de la zona y otros	4	16%
Todos	15	60%
total	25	1005

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos que observamos a continuación acerca de los insumos más utilizados en la elaboración de platos en los restaurantes turísticos tenemos que un numero de 4 establecimientos que hacen un 16 % utilizan derivados de animales, insumos de la zona y vegetales , 2 restaurantes que hacen un 8 % utilizan derivados de animales, insumos de la zona y vegetales y conservas 4 que hacen un 16 % utilizan derivados de animales, sustancias pre cosidas, insumos de la zona y otros 15 que hacen un 60% en su mayoría hacen referencias a todos los insumos antes mencionados de los cuales podemos definir que la utilización de derivados de animales que son la carne de alpaca y la trucha con los que más resaltan como también insumos de la zona de los cuales se pude deducir que los insumos son utilizados para procesar comidas Novo andinas.

4.5 LOS PLATOS NOVOANDINOS MÁS CONSUMIDOS EN LOS RESTAURANTES

Tabla N° 10. Los platos Novo andinos más consumidos en los restaurantes

PLATOS NOVOANDINOS	NUMERO DE RESTAURANTES	PORCENTAJE
Sopa de Quinoa	17	68%
Trucha	4	16%
Alpaca	4	16%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos que observamos a continuación acerca de los platos Novo andinos que son más consumidos con respecto a la demanda en la ciudad de puno que hacen referencia los restaurantes en la ciudad de puno de los cuales afirman que 17 restaurantes consumen la sopa de quinua que responden como plato más consumido que hacen un 68% ; 4 restaurantes que consumen la trucha lo cual hacen un 4% ; 4 restaurantes consumen la alpaca que hacen un 16 %; teniendo muy en cuenta que la sopa de quinua es un plato tradicional de las islas de Taquile los cuales son muy conocidas para la demanda de turistas extranjeros así como de nacionales.

4.6 PRODUCTOS DE LA ZONA QUE SON UTILIZADOS EN LA PREPARACION DE PLATOS

Tabla N° 11. Productos de la zona que son utilizados en la preparación de platos

INSUMOS	NUMERO DE RESTAURANTES	PORCENTAJE
Todos	5	20%
Quinoa, Papa, Alpaca y Cuy	13	52%
Papa, Quinoa, Cuy, Habas	1	4%
Quinoa, Cuy, alpaca, Otros	6	24%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos que observamos a continuación acerca de los productos que se utilizan en la preparación de platos Novo andinos en la zona tenemos que 13 establecimientos utilizan quinua, alpaca, papa y trucha que hacen un 52 %; 6 restaurantes utilizan quinua cuy , alpaca y otros que hacen un 24%; 1 que utiliza papa ,quinua , cuy y Abas y 5 que utilizan todos los antes mencionados que hacen un 20% de los cuales se puede llegar a definir que los insumos más utilizados con quinua , alpaca , papa y cuy porque estos son los que entran siempre en una comida Novo andina como es la papa y trucha propios de la región de Puno , la quinua por sus poderes nutritivos y por último la trucha producto de la pesca en el lago de la cual es consumida por turistas en si llegada a Puno .

4.7 DEMANDA DE LA COMIDA NOVOANDINA EN LOS RESTAURANTES DEL DISTRITO DE PUNO

Tabla N° 12. Demanda de la comida Novo andina en los restaurantes

DEMANDA	NUMERO DE RESTAURANTES	PORCENTAJE
Mucho	9	36%
Regular	15	60%
Poco	1	4%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos que observamos a continuación acerca la demanda en puno de la comida Novo andina en los establecimientos de alimentación de la ciudad de Puno con respecto a los establecimientos de alimentación 15 respondieron que es regular que hacen un 60%, 9 respondieron que la demanda es buena que hacen un 36%,1 respondió que es alta que hacen un 4 % tomando como referencia dichas cifras se puede definir que la demanda de comida Novo andina es regular o media ya que se puede presumir que es porque la comida Novo andina no es muy consumida o probada por turistas ya que no tiene la debida difusión en los restaurantes para su comercialización.

4.8 EL CONSUMO DE LOS TURISTAS NACIONALES Y EXTRANJEROS DE LA COMIDA NOVOANDINA EN LOS RESTAURANTES DEL DISTRITO DE PUNO

Tabla N° 13. Consumo de los turistas nacionales y extranjeros de la comida Novo andina

CONSUMO	NUMERO DE RESTAURANTES	PORCENTAJE
Extranjeros	20	80%
Nacionales	0	0%
Ambos	5	20%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos que observamos a continuación acerca del consumo de turistas y turistas nacionales de la comida Novo andina, dichos restaurantes mencionaron 20 restaurantes respondieron que es consumida más por extranjeros que hacen un 80%, 0 restaurantes mencionaron que es consumida más por nacionales que hacen un 0% y 5 restaurantes respondieron que la demanda es de ambos que hacen un 20% definiendo así que el consumo de platos Novo andinos es más consumido por extranjeros en dichos restaurantes ya que para los turistas le parece un sabor nuevo y muy delicioso así como también nutritivo y es favorable para la buena promoción de los platos y productos andinos utilizados en la preparación.

4.9 LA COMIDA NOVOANDINA ES UNA GRAN ALTERNATIVA PARA EL TURISMO EN EL DISTRITO DE PUNO

Tabla N° 14. Comida Novo andina es una gran alternativa para el turismo

OPINION	NUMERO DE RESTAURANTES	PORCENTAJE
Si	24	90%
No	1	10%
total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos que observamos a continuación acerca que si la comida Novo andina es una alternativa para el turismo un numero de 24 restaurantes afirman que si es una gran y buena alternativa que hacen un 90% y un numero de 1 restaurante niega que es una buena alternativa que hacen un 10% del cual se puede definir que los restaurantes ven a la comida Novo andina como una gran alternativa ya que esto es muy esencial en la tradición y costumbres de una región turística, y así crear un motivo más para que el turista llegue a nuestro distrito de Puno y genere más oportunidades de trabajo.

4.10 LA DIFUSION DE LA GASTRONOMIA

Tabla N° 15. La difusión de la gastronomía

OPINION	NUMERO RESTAURANTES	DE PORCENTAJE
si	25	100%
no	0	0%
total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

En la siguiente tabla de datos que observamos a continuación acerca de la difusión de la gastronomía en la ciudad de puno la cual es muy esencial para los restaurantes de los cuales 25 afirman que es muy importante la falta de difusión de la comida Novo andina en la ciudad de puno y un 0 % niega la falta de difusión, del cual se pude definir que la difusión de la comida Novo andina es muy importante ya que si se daría de manera adecuada esto tendría más beneficios para los empresarios en el rubro restaurante así como también para la misma población.

4.11 PAIS DE RESIDENCIA DE LOS TURISTAS EN PUNO

Tabla N° 16. País de residencia de los turistas en Puno

PAIS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Canada	9	36%
España	6	24%
Japon	3	12%
Mexico	4	16%
Otros	3	12%
Total	25	100%)

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

De acuerdo al análisis realizado el cual esta expresado el cuadro N° 11, se puede observar que el (36%) de los turistas tienen como residencia permanente Canadá, seguido por el (24%) España, (16%) México, (12%) Japón, (12%) otros países.

Por tanto Canadá es el país de donde en su mayoría proceden los turistas que visitan Puno, es importante mencionar que la opción “otros países” está conformado por países mayormente Europeos, el segundo lugar los ocupan los extranjeros procedentes de España que se mantiene como uno de los principales países emisores de turistas a la Región Puno, De Sudamérica los turistas que visitan Puno proceden mayormente de México en menor porcentaje otros turistas provienen de países como Japón, así como finalmente es importante mencionar que la opción “otros países” está conformado por países mayormente Europeos.

4.12 LOS ASPECTOS MAS IMPORTANTES PARA LA VISITA A PUNO

Tabla N° 17. Los aspectos más importantes para la visita a puno

	NUMERO DE TURISTAS	PORCENTAJE
Paisaje y naturaleza	9	36%
Paisaje naturaleza historia cultura	6	24%
Paisaje naturaleza historia cultura, gastronomía y ubicación	10	40%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

De acuerdo al análisis efectuado en el cuadro N° 12 se observa que el (40%) de los turistas extranjeros consideran los aspectos importantes para su visita a Puno el Paisaje, Naturaleza, historia, cultura, gastronomía ,ubicación; el (36%) de los turistas consideraron que el Paisaje y naturaleza son los aspectos más importantes para su vista a Puno, tienen predilección por la Naturaleza por el majestuoso Lago Titicaca, el (24%) consideraron importantes los aspectos de paisaje ,naturaleza e historia y cultura.

Por lo tanto podemos decir que los turistas llegan al distrito de puno más atraídos por los paisajes así como también la naturaleza por el lago Titicaca, su cultura viva, y por la riquísima gastronomía que tiene nuestro puno.

4.13 QUE OPINION TIENEN ACERCA DE LA COMIDA TIPICA DEL DISTRITO DE PUNO

Tabla N° 18. Opinión acerca de la comida típica de Puno

OPINION DEL TURISTA	NUMERO DE TURISTAS	PORCENTAJE
Muy Buena	8	32%
Buena	10	40%
regular	7	28%
Mala	0	0%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

De acuerdo al análisis realizado en el cuadro N° 13 el (40%) de los turistas calificaron como buena la comida típica del distrito de puno, el (32%) califico como muy buena la comida típica del distrito de puno, el otro (28%) califico como regular la comida típica del distrito de puno, el (0%) calificaron de mala ósea que a ningún turista le pareció mala la comida típica del distrito de puno.

Por lo cual se afirma que la mayoría de los turistas que visitaron Puno tuvieron una experiencia positiva buena, pero es importante mencionar también que existen unos porcentajes aunque menores que califican su experiencia de viaje como regular o mejorable.

4.14 QUE INSUMOS CONOCE O HA TENIDO LA OPORTUNIDAD DE DEGUSTAR

Tabla N° 19. Oportunidades de Degustar

INSUMOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Quinoa . Papa y Trucha	6	24%
Quinoa y Alpaca	3	12%
Papa	2	8%
Trucha	3	12%
Alpaca	3	12%
Quinoa ,Trucha y Alpaca	2	8%
Otros	6	24%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

De acuerdo al análisis realizado en el cuadro N° 14 se observa que el (24%) de los turistas degustaron o conocieron la quinua, papa, trucha, al igual que el (24%) de los turistas degustaron o conocieron otros productos de la zona, seguido por el (12%) de los turistas que degustaron o conocieron la quinua y la alpaca , (12%) a degustaron o ha conocido la trucha, así como también (12%) conoció o degusto la alpaca, (8%) de los turistas degusto o conoció la papa, (8%) de los turistas degusto la quinua ,trucha, alpaca. De ello se deduce que los insumos más conocidos por los turistas extranjeros que visitaron Puno son la quinua la papa, la trucha ya que en la mayoría de restaurantes incluyen en su carta, así como de otros insumos en los cuales se puede mencionar el pollo y otros etc.

4.15 QUE PLATO DEGUSTO EN LA CIUDAD DE PUNO

Tabla N° 20. Platos que se degusta en la ciudad de Puno

PLATO	Frecuencia	Porcentaje
Sopa de quinua y alpaca	4	16%
Sopa de quinua	3	12%
Trucha frita	2	8%
Desayuno	10	40%
Otros	3	12%
No recuerdo	3	12%
Total	25	100%

Fuente: elaboración propia

INTERPRETACION

De acuerdo al cuadro N° 15 el (40%) de los turistas extranjeros que visitaron Puno degustaron el desayuno ,(16%) de los turistas degustaron la sopa de quinua,(12%)de los turistas degustaron alpaca en sus diversas presentaciones y la sopa de quinua , el (12%) de los turistas degusto otros platos típicos de la zona, al igual que el (12%)de los turistas no se acuerda de los platos que degusto,(8%) de los turistas degusto la trucha.

Por tanto queda afirmar que la mayoría de los turistas que visitan el distrito de Puno degusto el desayuno ya que en la mayoría los hospedajes incluyen el desayuno en sus tarifas, ya que salen temprano de sus hospedajes para sus visitas a los diferentes atractivos turísticos.

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE ESTRATEGIAS DE PROMOCION PARA LA GASTRONOMIA NOVOANDINA EN EL DISTRITO DE PUNO

La promoción es un instrumento imprescindible para desarrollar la actividad turística del distrito de Puno. Así como también es necesario prolongar el tiempo de permanencia de los turistas y por supuesto incrementar el número de visitantes a Puno.

Teniendo como punto de partida el análisis de los resultados de esta investigación y una vez que se han identificado los principales factores que se puede utilizar para la difusión y promoción de la gastronomía novó andina y así beneficiar los turistas que visitan el distrito de Puno, es posible plantear una estrategia de Promoción Turística Para el Distrito de Puno.

5.1 PLAN ESTRATEGICO DE PROMOCION TURISTICA PARA EL DISTRITO DE PUNO

Tomando como experiencia a los países líderes en turismo, así como de los retos de la promoción turística, las acciones y actividades están orientadas a la consecución de la misión y visión.

5.2 MISIÓN

Promocionar y difundir la gastronomía Novo andina del distrito de puno no solo a nivel nacional sino también llegando al mercado internacional, a través del trabajo conjunto entre todos los actores de la actividad turística.

5.3 VISIÓN

Ser un Destino Turístico atractivo para el turista extranjero, con una buena promoción turística, la cual induzca a la participación y a la suma de esfuerzos de los diversos actores de la actividad turística del distrito Puno.

5.4 OBJETIVOS

a) A Corto Plazo

Definir estrategias de promoción y difusión de la gastronomía Novo andina así como también tomar en cuenta el valor nutricional de los insumos alimenticios con los cuales se realiza la preparación de los platos Novo andinos presentes en la carta de los restaurantes turísticos.

b) A Mediano Plazo

Promover la participación activa del sector privado y público así como la comunidad en la promoción y difusión de la gastronomía Novo andina en el Distrito de Puno.

c) A Largo Plazo

Impulsar la creación de medios de comercialización de productos de la región y por ende la difusión de la gastronomía Novo andina a nivel nacional e internacional.

5.5 ESTRATEGIAS

Para el logro de la visión, misión y objetivos se han definido estrategias diferenciadas para el Plan Estratégico y Plan de Marketing.

5.6 PLAN DE MARKETING DE UN RESTAURANTE TURÍSTICO

Los establecimientos de alimentación con servicios que constituyen desde el punto de vista del turista no solo el lugar que le servirá para alimentarse durante el viaje. A veces resulta ser una razón que motiva o incita a un turista en su decisión de visitar y permanecer por más tiempo en un destino turístico

Un aspecto importante que debe ser destacado es que el reciente desarrollo de la oferta de restaurantes expresado a través de inversiones en nuevos restaurantes y compromisos de inversión para los próximos años se debe en gran medida a la participación de inversionistas extranjeros (principalmente cadenas de establecimientos) que cuentan con una importante ventaja competitiva con respecto a sus competidores nacionales. Estos inversionistas cuentan con una tecnología que les permite superar a los empresarios nacionales en aspectos de gestión y organización del negocio, además de una enorme capacidad financiera que les permite posicionarse fuertemente en sus respectivos sectores en forma ventajosa.

Los empresarios nacionales han concentrado sus inversiones en el proceso de privatización de la cadena estatal de restaurantes cuya modernización aún está en proceso.

Este tipo de crecimiento, a través de la inversión extranjera tiene lados positivos y negativos. Entre las ventajas es claro que se amplía genuinamente la oferta de restaurantes de calidad con lo cual es probable que los establecimientos netamente

nacionales se vean obligados a adecuarse a la competencia de estos inversores extranjeros, a exigirse más en aspectos como eficiencia administrativa, comercial y calidad de sus respectivos servicios. La principal desventaja es que usualmente las utilidades generadas por empresas multinacionales se filtran hacia el exterior de la economía limitando así el efecto multiplicador del turismo sobre el resto de la economía.

En todo caso, aún es prematuro realizar conclusiones en uno u otro sentido. Lo único que se puede decir es que el sector se encuentra en una etapa de transformación y adecuación a los requerimientos del mercado internacional. Un reto que tendrán que enfrentar estos establecimientos hacia el futuro es la estacionalidad en la afluencia de turistas. Además para atender al turista internacional, es necesario contar con personal calificado en las áreas de servicios y programas de formación y entrenamiento.

Las características de un producto o servicio determinan el nivel de satisfacción del cliente, y estas características no sólo presentan el núcleo del bien o servicio que se ofrece, sino también aquellos elementos de servicio que les rodean (servicios suplementarios o valor añadido). En este sentido, la satisfacción de las necesidades y expectativas del cliente constituye el elemento más importante de la gestión de la calidad y la base del éxito de una empresa.

SUMARIO EJECUTIVO

Mikuna wasy es un restaurante, que busca diferenciarse de los demás restaurantes en la ciudad de Puno, gracias a aspectos como la calidad en la comida Novo andina y en

el servicio, relación entre calidad y precio, el valor agregado que se ofrecerá al público y la originalidad de sus platos.

Mikuna wasy cocina Novo andina se especializará en preparar platos y bebidas en los cuales fusionaremos los sabores usando como ingrediente principal productos de la zona; por esta razón se desea entrar en el negocio ya que éste podrá ser un gran atractivo, en un mercado todavía en descubrimiento. Esto es lo que hace la diferencia frente a los competidores: es algo diferente de lo que se ve tradicionalmente en la ciudad de Puno.

Luego de realizar un estudio del mercado se pudo establecer el público objetivo Según la propuesta del negocio y se llegó a la conclusión de que estará conformado por gente de todas las edades que busca probar nuevas sensaciones y nuevos platos, específicamente a los turistas extranjeros y nacionales de la ciudad de Puno y se caracterice por el gusto de comer fuera de casa; es por eso que un restaurante con estas características tiene grandes probabilidades de tener éxito en el creciente mercado gastronómico. Así mismo se ha realizado un detallado ejercicio de los aspectos operativos y técnicos del negocio.

El sector gastronómico en Perú y en particular en Puno está en crecimiento y representa una opción bastante atractiva para los inversionistas extranjeros así como para los nacionales. Inclusive mundialmente se está alabando el buen momento que tiene la gastronomía Peruana; revistas especializadas han destacado la excelente oferta gastronómica que ciudades como Lima presentan.

Una de las metas es hacer que el restaurante esté entre los más reconocidos de Puno, generando altos niveles de beneficios y utilidades, así como oportunidades de empleo para muchas personas.

Mediante la revisión de los estados financieros proyectados se puede confirmar que es un negocio muy atractivo y rentable.

En resumen, **Mikuna wasy**, cocina Novo andina es una buena propuesta gastronómica incursionará en Puno, generando empleo de calidad y remunerado para cerca de 11 personas inicialmente. El sabor de mi tierra cocina Novo andina se espera que se convierta entonces en una alternativa completamente distinta a los demás restaurantes de la ciudad y cautivará a todos y cada uno de sus clientes, no sólo gracias a su servicio excepcional, sino por la calidad de sus platos.

5.7 ANALISIS DE MERCADO

5.7.1 Investigación de Mercados

Objetivos de la Investigación de Mercados

Objetivo General

Estudiar, analizar y definir los diferentes hábitos, comportamientos, gustos, frecuencias y preferencias de las personas, clientes objetivos, en materia de restaurantes para diseñar la oferta gastronómica a utilizar.

Objetivos Específicos

Definir la viabilidad del proyecto en la ciudad de Puno establecer el rango de precios promedio que los clientes están dispuestos a pagar por un plato, una entrada, una bebida, y un postre.

Analizar el grado de conocimiento e interés de los encuestados en cuanto a la comida tradicional Puneña.

- Determinar razones por las cuales los clientes van a un restaurante.
- La frecuencia con que visitan un restaurante.
- Establecer los aspectos principales a la hora de escoger un restaurante. (La facilidad de llegar a él, el tipo de comida que ofrecen, su ambiente, su horario de atención, el parqueo).

5.7.2 Análisis del Sector

El sector gastronómico en Perú y específicamente la ciudad de Puno, se ha convertido en uno de los más interesantes y atractivos para invertir en él, dado el alto grado de crecimiento y desarrollo durante los últimos años.

Razones como la entrada de nuevos inversionistas y una tendencia para que el sector gastronómico sea más formal e innovador impulsaron las ventas. Así mismo, siguiendo la tendencia, en la ciudad de Puno se ha presentado en los años recientes un auge importante de la gastronomía. Es pertinente resaltar que en el sector se viene dando una fuerte tendencia hacia la formalización y procesos de mejoras en las concepciones de los negocios. Para comprobar lo manifestado, solo basta con mirar el gran número de

empresas con estructuras fuertes que permiten el desarrollo de cadenas de restaurantes, con grandes inversiones y altas utilidades.

En años recientes se ha visto la entrada de varios inversionistas, quienes usan como estrategia la unión de varios socios para reunir más fácilmente el capital necesario y así iniciar el negocio en un periodo corto de tiempo.

Es así que están tomando gran protagonismo en las inversiones del sector gastronómico, “Salir a comer o almorzar se volvió cotidiano, dejó de ser algo para celebrar.

En las grandes ciudades del país, la gente trabaja lejos de sus casas y encuentra en el restaurante un espacio para socializar y hacer negocios”.

Esta afirmación corrobora que el sector gastronómico en Perú y en particular en Puno está en crecimiento y representa una opción bastante atractiva para los inversionistas extranjeros así como para los nacionales. Inclusive mundialmente se está alabando el buen momento que tiene la gastronomía Peruana; revistas especializadas han destacado la excelente oferta gastronómica que ciudades como Perú presentan.

“afortunadamente en Perú ya estamos viviendo todo su esplendor este creciente interés por la comida y sus asuntos. existe ahora en nuestro país una notable cantidad de chefs que sacan la cara por la cocina nacional y ya empiezan a ser reconocidos más allá de nuestras fronteras, convirtiéndose en figuras continentales, como Gastón Acurio, y otro que son muy reconocidos a nivel nacional.

Así mismo, poco a poco han venido llegando escuelas gastronómicas reconocidas También es muy importante destacar que se ha pasado de tener 1 feria gastronómica muy reconocida a nivel mundial que es la feria gastronómica de mixtura en la ciudad de lima, lo cual muestra el aumento en el interés de los peruanos por conocer nuevas experiencias

y aventurarse en las infinitas combinaciones de sabores y sensaciones. Todo esto también nos muestra cómo últimamente el tema de la cocina y de los restaurantes, dejó de ser algo desconocido.

“Hasta hace poco, la cocina de los restaurantes era un lugar escondido. Hoy es abierta y se integra con la decoración. Términos como cocina de autor, y cocina especializada eran desconocidos, hoy están de moda porque identifican a escuelas gastronómicas de vanguardia.”

De la misma manera, se puede ver que Puno se está consolidando como una ciudad gourmet al ofrecer múltiples alternativas de comida nacional e internacional; cuenta con restaurantes de calidad turística, es importante destacar también que Puno en los últimos años ha venido realizando diferentes festivales gastronómicos, siendo esto apenas una pequeña muestra de la transformación sin precedentes que la ciudad ha presentado durante los últimos años.

Una manera en que se puede mostrar el alcance y la viabilidad del proyecto es realizando un análisis de mercado en sus principales aspectos, que son: el producto, los clientes y la competencia, como también establecer la estrategia de marketing de las 4 p's. (Producto, Precio, Plaza, Promoción).

5.7.3 Análisis del Mercado Específico

Producto / Servicio

En los últimos años se ha venido aumentando el gusto por la comida, cada vez más los clientes buscan nuevos lugares a donde ir y no solamente buscan un sitio donde comer, sino un lugar en donde se coma bien.

En la ciudad de Puno, no hay restaurantes especializados en comida Novo andina.

En los restaurantes de Puno, cuentan con platos a base de quinua en sus cartas, pero la comida Novo andina no es su especialidad, razón por la cual se quiere llegar a ese nicho de mercado, para que los clientes cada vez tengan más opciones donde ir a comer muy bien y que encuentren un lugar agradable en donde pasar un buen rato.

Atributos

Mikuna wasy, será un restaurante de comida Novo andina, se destacará por el atractivo visual de los platos, en la variedad de los mismos, en el servicio, y en la información dada a los clientes por parte de Chefs y meseros.

Nombre

El nombre del restaurante en quechua es Mikuna wasy; se seleccionó este nombre porque significa en castellano casa de la comida la cual hace que el cliente cuando deguste los platos sienta la fusión de sabores de su tierra en exquisitas presentaciones así como la variedad con la que contarán los platos, ya que la comida que se ofrecerá será Novo andina.

Figura N° 31. Logo de restaurant



Fuente: elaborado por el investigador

Clientes

Mikuna wasy; está dirigido a las personas que vivan en Puno, turistas extranjeros y nacionales, entre los clientes estarán personas de distintas edades, niños, jóvenes y adultos; que no sólo les guste comer, sino comer bien.

El mercado objetivo al que va dirigido este restaurante de comida Novo andina es el siguiente:

- Gente que aprecia y que disfruta de sabores fusionados.
- Su nicho estará conformado por los turistas extranjeros y nacionales.
- Para todas las edades.
- También que busquen excelente servicio y calidad. Los clientes del restaurante serán los consumidores finales, ya que son quienes realmente probarán el producto dentro del lugar. No se manejarán cadenas de mayoristas o minoristas, por lo que toda la estrategia de mercadeo va dirigida a ese único segmento y esto permite mayor efectividad en los procesos de marketing.

Localización geográfica de los clientes

El restaurante Mikuna wasy Cocina Novo andina se ubicará en la zona céntrica de la ciudad de Puno, más precisamente en el Jr. Lima. Se escogió esta zona debido a sus características: “mikuna wasy está ubicado en el Jr. Lima es una calle muy transitada por los turistas es el centro restaurantero. Cuenta con más de 10 restaurantes en esas cuadras. Fortalecer espacios como estos ha generado que se piense realmente en la idea del turismo gastronómico para nuestra ciudad, por eso se está trabajando para que puntos como este sea un fenómeno único, debido a la cantidad de establecimientos de comida.

Puesto que hoy en día presenta varias características que lo marcan como un buen punto estratégico.

Competencia

La competencia global para un restaurante son todos los demás restaurantes y Establecimientos que ofrecen cualquier tipo de comida, dado que una persona Puede decidirse por ir a comer hamburguesas en vez de ir a un restaurante de Mantel en cualquier momento.

Aun así, es claro que las personas se interesan más cuando se les presenta una propuesta distinta que se destaca entre las demás, y este es uno de los puntos fuertes del restaurante dado que es una alternativa diferente y novedosa que no se había visto en la ciudad de Puno.

Es por esto que a continuación se presentan todas las opciones de comida para los clientes y los posibles campos competidores con los que se enfrenta cualquier restaurante de Puno.

5.7.4 Definición del Mercado Objetivo y Tipo de Investigación

Mercado Objetivo y Ubicación de Clientes Potenciales

El mercado objetivo está conformado por gente que busca probar nuevas Sensaciones y nuevos platos, con un poder adquisitivo especialmente a los turistas extranjeros y nacionales.

Tipo de Investigación de Mercados

Esta investigación será de tipo exploratoria ya que la misma tiene por objeto la familiarización de la situación-problema y con esto se identificarán las variables más importantes que afectarán directa o indirectamente el desarrollo del plan de Marketing.

5.7.5 Recolección de Datos

Metodología de Recolección de Datos

Cuantitativa: Se realizaron 73 encuestas donde se evaluaron: hábitos, Frecuencias, preferencias, comportamientos y gustos. Estas encuestas se Aplicaron principalmente mediante encuesta personal, también se realizaron Algunas pocas por medio de correo electrónico y una por teléfono.

Cualitativa: Se realizaron observaciones en los diferentes restaurantes de la Zona y se recolectaron datos sobre servicio al cliente, calidad de menús, entre Otras.

Herramienta Utilizada para la investigación

La herramienta que se utilizó para realizar el pertinente estudio fue la encuesta. Se define la encuesta como “una recopilación de datos que se obtienen mediante una consulta, y hace referencia a cualquier aspecto de la actividad humana”, en este caso, sobre restaurantes.

Tamaño de la muestra

Método de selección de la muestra probabilística

El método utilizado para la selección de la muestra será el de muestreo aleatorio Simple, el cual se caracteriza por que otorga la misma probabilidad de ser elegidos a todos los elementos de la población. Para él calculo muestral, se requiere de: El tamaño poblacional, si ésta es finita, del error admisible y de la estimación de la varianza.

A pesar de la alta oferta de restaurantes que hay en la ciudad de Puno, el porcentaje de demanda todavía es mayor y esta situación le da al restaurante Micuna Wasi, la

posibilidad de entrar a este gran mercado con altas posibilidades de conquistar un mercado que todavía no ha sido explotado.

Después de haber analizado los aspectos más importantes para escoger un restaurante, cabe resaltar que para los puneños es importante el precio y la ubicación, pero ahora consideran más importante la buena atención, la calidad y sabor de los platos y la limpieza del establecimiento. Como demuestra el análisis realizado, el proyecto es atractivo y tiene un gran potencial dentro del mercado gastronómico de la ciudad de Puno.

Basándose en el análisis de las encuestas se planifica y organiza la estrategia de MERCADEO de una manera eficaz, orientando el proyecto hacia sus objetivos estratégicos pero siempre pensando en el cliente.

5.7.6 Estrategias de Mercado

“Una compañía tiene ventaja competitiva cuando cuenta con una mejor posición que los rivales para asegurar a los clientes y defenderse contra las fuerzas competitivas.”

Concepto del Producto o Servicio

En un restaurante no sólo se ofrece un portafolio de productos sino, un servicio.

Dentro de los productos que se ofrecen se encuentran los platos fuertes, postres, entradas y bebidas.

Por otro lado el servicio que se ofrece es un proceso que va desde que el cliente entra al restaurante hasta cuando se retira del mismo. Es muy importante destacarse en ambos aspectos ya que de esa forma se podrá satisfacer al cliente, así mismo es necesario mirar las debilidades que podrá tener el restaurante, para poder de ésta forma implementar estrategias correctivas.

Siendo éstos sólo algunos de los aspectos más importantes dentro del producto, que en éste caso más que el producto físico, lo que se está vendiendo es un servicio, una experiencia, y es necesario hacer lo mejor, para que sea la mejor de todas. La estrategia diferenciadora del restaurante Micuna Wasi será el color la armonía y la apetitividad de los platos, la variedad de los mismos, la simpatía- rapidez, y eficacia del servicio, y la mejor disponibilidad por parte de meseros y chefs para brindar así la información requerida por los clientes.

Estrategias de Precio

“El precio es el elemento de la mezcla de marketing que produce ingresos; los otros producen costos. El precio también es uno de los elementos más flexibles:

Se puede modificar rápidamente, a diferencia de las características de los productos y los compromisos con el canal.”

¿Cómo se comparan sus precios con los de la competencia?, ¿Se pueden subir los precios sin que los clientes lo resientan?, estas son sólo unas de las muchas preguntas que es necesario hacerse a la hora de fijar el precio.

El precio siempre ha sido una de las variables clave en la estrategia de marketing; fijar el mejor precio no debe interpretarse como el precio más bajo posible, Se debe tener en cuenta aspectos como los precios que maneja la competencia, los costos de producir un bien y/o prestar un servicio, las utilidades esperadas, y muchos otros temas que afectan la fijación de los precios.

Con base en los resultados obtenidos en las encuestas, y la estrategia de precios basada en la competencia, la cual consiste en establecer precios similares a los que los competidores cobran por productos similares.

El restaurante manejará precios justos y competitivos, pero manteniendo el mejor nivel, además se debe tener en cuenta que la ubicación del mismo será en un lugar exclusivo de la ciudad de puno y esto aumenta el valor del establecimiento así como de su comida.

Frente a los restaurantes de la competencia, el precio de los platos de Micuna Wasi será por los mismos niveles, pero la ventaja está en el valor agregado, es decir que las personas recibirán mayores beneficios por el mismo precio, y de esta manera se maneja una estrategia de precios justa y competitiva, se debe tener también claro que subir los precios si es posible, pero que ese aumento, el cual será gradual no debe ser muy notorio, además se debe mantener por siempre la calidad y variedad de los platos para que de esta forma los clientes no resientan el cambio y en ese caso dejen de ir al restaurante. El objetivo es que tener cada día más clientes.

Es igualmente necesario saber que dentro del precio de cada plato, se debe incluir, la composición del mismo, es decir el costo de los ingredientes incluidos, del servicio prestado, de la Mano de Obra, de los servicios públicos que se utilizan en la preparación, entre otros.

Estrategias de Ventas

“Esta faceta del marketing se concentra en el cliente una vez que éste ha decidido comer en su restaurante. Su equipo de ventas es el personal de servicio de la llamada parte delantera, que puede influir notoriamente en lo que los clientes pidan y en cuanto gastan.

Un buen mesero es capaz de hacer que sus ingresos engrosen directamente el balance....

El tiempo y esfuerzo que usted gaste apoyando a sus meseros bien vale la pena”

Esta es un elemento clave en el éxito de cualquier negocio porque representa la forma cómo logra aumentar o maximizar el nivel de beneficios para la misma.

Por lo general la estrategia de ventas responde a estos interrogantes, ¿cómo se deben maximizar los beneficios?, y ¿Cómo se puede ofrecer a los clientes lo que ellos quieren y/o necesitan de manera que se maximicen los beneficios?

A parte del servicio, el ambiente del lugar también juega un papel vital para conquistar los sentidos de los clientes y hacer que estos se sientan realmente cómodos. Es por esto que el restaurante tendrá un ambiente tranquilo, pero al mismo tiempo alegre.

La estrategia de ventas a utilizar será la de diferenciación del producto que se ofrece respecto al de los rivales, esta se hará por medio del atractivo visual en los platos, los cuales ofrecerán cierta “arquitectura”, en cuanto a su color, armonía y apetitosidad, como también en su variedad.

Estrategias de Promoción

Una buena campaña de relaciones públicas es otro punto clave en la estrategia de marketing: La cual se puede hacer con la ayuda de un profesional en la materia o sin ella, una buena campaña de relaciones públicas puede conseguir la clase de cubrimiento que los restaurantes buscan.

Las estrategias de promoción son muy importantes, ya que a través de esta es como se conoce el restaurante y el servicio que éste prestará.

La estrategia que se va a utilizar es de atracción, para realizar ésta se necesita invertir en publicidad y promoción, con el fin de crear una mayor demanda en el restaurante Micuna Wasi implementará una estrategia única, la cual será de implementar un día a la semana (viernes) descuentos en sus postres, ya que éstos van a ser uno de sus fuertes; “Dulce Locura”, será el nombre de la campaña publicitaria.

Así mismo se prestará el restaurante para eventos gastronómicos o de promoción de vinos y bebidas, esto no sólo con el fin de darse a conocer, sino con el propósito de aumentar

las ventas, y despertar el interés por el negocio, teniendo claro que se escogerán eventos acordes con la filosofía del restaurante, para que así no se pierda su estilo, y el sentido del mismo, se realizarán 2 o 3 eventos en el año.

Estrategias de Servicio

La estrategia de servicio es muy importante ya que “es una forma de producto que consiste en actividades, beneficios o satisfacciones que se ofrecen a la venta y que son básicamente intangibles y que no tienen como resultado la obtención de la propiedad de algo”.

La estrategia que se va a utilizar en el restaurante es una oferta híbrida, la cual consiste en bienes y servicios por partes iguales, esto significa que el cliente lo que busca es una buena comida, con un excelente servicio, ya que con un buen servicio el restaurante va a alcanzar una posición sólida en el mercado objetivo que escoja.

Por otro lado los meseros, chefs, entre otros deben interactuar eficazmente con los clientes para que así este quede satisfecho con el servicio durante su estadía en el restaurante.

Variables a considerar:

Calidad interna del servicio: Se debe seleccionar y capacitar a los empleados que hagan parte del restaurante, que el clima organizacional sea bueno, ya que este es el que refleja las actitudes, comportamientos y satisfacción de los empleados tanto en la organización como en el trato que le da a los *clientes*.

Empleados satisfechos: Cuando los empleados están satisfechos con el trato que la organización les brinda, son leales a ésta y, por ende, son mejores trabajadores.

Mayor valor del servicio: Se crea valor para el cliente y la entrega del servicio es más eficiente y eficaz.

Clientes satisfechos y leales: Cuando los clientes quedan satisfechos mantienen la lealtad y por ende vuelven al restaurante y lo recomiendan a sus amigos.

En el restaurante lo más importante en el servicio será que sea expedito y atento, con el cual el cliente pueda sentirse relajado y disfrutar de su comida, y de la conversación con sus compañeros de mesa. Es por esto que se enfocará en un buen servicio, uno en donde lo principal sea proporcionar no interferir, el disfrute de una excelente comida, buena bebida, y una buena compañía; igualmente en el restaurante se asegurará de que sus clientes sean tratados sólo con el correcto nivel de familiaridad, saludar cordialmente es lo que se busca, el personal nunca se involucrará en la conversaciones de los clientes, ya que esto puede llegar a ser molesto, y puede molestar a los clientes.

Punto clave: “Es mucho más fácil mantener un cliente contento y que promueva su restaurante o su bar que lidiar con un cliente insatisfecho que hablará mal de usted y de su negocio en todas partes. Siempre que sea posible, resuelva todas las quejas antes de que el cliente salga de su restaurante”

5.7.7 Estrategias a promover para lidiar con los clientes

Normas para los empleados del restaurante

Aceptar este trabajo como un desafío para poder de esta forma prestar un servicio excelente.

Escuchar cuidadosamente las peticiones de los clientes y responder con una sonrisa, jamás con una actitud negativa.

Responder y atender tan pronto como sea posible a todas las quejas de los clientes.

Se requiere que haya un trabajo en equipo, y no cada uno por su parte; para que de esta forma se genere una sinergia, la cual traerá mejores resultados.

“El servicio extraordinario es una actitud. Es un esfuerzo extra, un esmero extra. Es hacer bien las cosas pequeñas, utilizar los detalles para ser diferentes, luchar por la perfección. Es servir a un cliente a la vez, es escuchar atentamente, interpretar lo que no se dice, tanto como lo que se dice y hallar la manera de proporcionar valor, de complacer al cliente en el instante.”

5.8 ANALISIS TECNICO OPERATIVO

“... es mejor concentrarse en los procesos y no preocuparse por los resultados finales porque éstos serán excelentes si el proceso es eficiente...”

“Los Resultados son consecuencia de la Calidad de los Procesos”

“el Chef de cocina se enfrenta hoy a problemas diferentes a los del pasado pero aún le concierne la selección de materias primas de buena calidad, el conocimiento de los componentes de los alimentos y como se afectan con el almacenamiento, el arreglo y la cocción...”

Claves en la cocina:

Planear.

Organizar.

Coordinar.

Crear Equipos de Trabajo.

Buena Comunicación.

Liderazgo.

5.8.1 Descripción Del Producto y/o Servicio

Producto

Los productos que se van a ofrecer en el restaurante *Mikuna Wasy* son entradas, platos fuertes, postres, jugos y bebidas, entre otros.

Componentes de la carta:

“El menú es como la firma de su restaurante y continuará evolucionando igual que lo hará su negocio. La comida es la atracción de la mayoría de los restaurantes y la razón principal para que el cliente lo elija a uno...”

Entradas: Como por ejemplo pastel de quinua con brócoli, entre los cuales: tamal de quinua con pollo; entre otros, para abrir el apetito.

Ensaladas: Serán platos a base de verduras variadas.

Platos fuertes: Son los platos principales y representan la parte más importante de la comida y el aspecto principal que quedará en la mente del cliente, están compuestos generalmente de carne o pescado; Sopas: chupe de quinua, caldo blanco de quinua y otros. Platos de fondo albóndigas de alpaca con graneado de quinua, enrollado de alpaca con quinua, quinua graneada con trucha, quinua chaufa con alpaca, entre otros.

Postres: Representan la parte final de la comida. Estos serán creación del Chef, que incluirán también los postres característicos de la cocina Novo andina.

Bebidas: Las bebidas son el acompañamiento directo de toda comida y pueden ser bebidas no alcohólicas o bebidas alcohólicas, se ofrecerán jugos a base de quinua como por ejemplo el refresco de quinua, gaseosas, vinos, cafés, aromáticas, té y toda clase de licores, cocteles como por ejemplo quinua sour, entre otros.

5.8.2 Proveedores

La selección de proveedores se basará en 5 factores:

- Calidad de los productos
- Voluntad para trabajar de común acuerdo.
- Idoneidad Técnica.
- Localización Geográfica.
- El precio

Para poder lograr un sistema efectivo de compras se debe propiciar un ambiente en el que las relaciones no sean antagónicas, sino unas relaciones en donde ambos se beneficien.

Claves:

Que sea a largo plazo.

Que sea de mutuo acuerdo.

Que se tenga menos pero mejores proveedores, ya que se trata de un proceso basado en la calidad.

Que el proveedor comprenda su propio proceso y lo controle de tal modo que haga bien las cosas desde la primera vez.

Es igualmente necesario contar con normas estándar de compras y que permitan calcular rápidamente las cantidades de materia prima requeridas para cada preparación.

Las recetas estándar bien elaboradas son una excelente guía para las compras.

5.8.3 Servicio

El servicio a prestar será todos los días. El horario de atención al público será el siguiente:

Lun/Dom 11:30am-6pm,

El proceso del servicio comienza con la entrada del cliente al restaurante y es recibido por el personal de seguridad y posteriormente por la *Hostess*, quien lo ubica en la mesa de su preferencia, o en la que se encuentra disponible; y en caso de no haber mesa vacía será ubicado en un *Lounge*, o salita de espera donde podrá tomarse una copa de vino mientras espera por su mesa.

Una vez acomodado en la mesa, el mesero encargado de la mesa tomará la orden, y la entregará al chef, ahora, El chef junto con sus ayudantes de cocina se encargarán de la creación del plato y sus respectivos acompañamientos, para luego entregarlos al mesero quien los llevará al cliente.

Pero el servicio no acaba ahí, éste tiene en cuenta todos los aspectos relacionados con la satisfacción del cliente, ya sea la seguridad o la limpieza del establecimiento. La suma de todos esos factores representa el servicio prestado a cada cliente, y su valor se ve reflejado en el precio que este paga.

5.8.4 Accesorios

Mesas

Las mesas que se utilizarán serán cómodas pero movibles y pequeñas, ya que permiten mayor flexibilidad de acomodación.

Las mesas estarán, como todos los demás muebles del restaurante de acuerdo con su apariencia y un estilo típico tradicional.

Sillas

Este es un asunto clave, ya que depende de muchos factores, como por ejemplo: apariencia, robustez, costo, entre otros. Muchas veces es preferible que la silla sea más cómoda que bonita, porque una silla incómoda puede llegar a ser des pedidora, o incomodar al cliente, por lo tanto es mejor gastar más en la comodidad de la silla, y elegir una silla simple y más bien cómoda.

Accesorios del restaurante

Muebles y mobiliario

Mesas Y Sillas, Otros

5.8.5 Equipos Y Maquinarias

Pasos en el proceso

1. El proceso comienza con las compras de insumos y material necesario para la manipulación y transformación de los alimentos, lo cual se hace a los proveedores.
2. Después se escogen los alimentos que se van al cuarto frío, y los que va al depósito.
3. Luego se escogen los ingredientes que serán necesarios para la preparación de los distintos platos y pedidos de los clientes.
4. El cliente escoge su plato y el mesero escribe el pedido; luego lleva ésta información al chef principal.
5. El chef y sus ayudantes de cocina se encargan de la creación del plato pedido por el cliente; para esto hacen uso de los diversos materiales y utensilios de cocina, así como de los ingredientes indicados en el plato.
6. Por último el chef entrega el pedido al jefe de meseros, quien se lo asigna al mesero que atendió la mesa, y este lo lleva a la mesa.

7. Luego, tanto los meseros como el jefe de meseros están pendientes de cualquier necesidad del cliente para atenderlo y mantenerlo a gusto.

8. Finalmente una vez que el cliente haya terminado de comer, pide la cuenta, y se realiza el registro del pedido en la caja para llevar la cuenta y facturar al final.

Tipos de equipos y maquinarias

La maquinaria y los equipos son aquellos bienes industriales que permiten y facilitan el proceso de producción; en este caso son todas las máquinas y tecnología con las que se crean los diversos platos.

Utensilios para medir y preparar:

Tazones para mezclar, de acero inoxidable. (Varios tamaños).

Tazas medidoras.

Cucharas medidoras.

Balanzas para pesar ingredientes y controlar porciones. (Es necesario estandarizar las porciones, para no incurrir en pérdidas).

Batidores.

Tamices para cernir ingredientes secos, y colar cocidos o purés.

Tablas para picar.

Peladores de hoja móvil para pelar frutas y verduras.

Mangas de pastelería, y varias boquillas para exprimir purés, y decorar tortas.

Cucharas de metal y madera, para revolver.

Tenedores de cocina para voltear carnes.

Pinzas de acero inoxidable.

Espumaderas para filtrar caldos y salsas.

Espátulas (plásticas, para voltear alimentos; de caucho para raspar utensilios).

Abrelatas.

Recipientes para almacenar sin peligro alimentos en refrigeradores y congeladores.

(Pueden ser plásticos o de acero inoxidable, con tapa).

Extractor de Jugos, licuadoras y batidoras.

Ollas y Sartenes

- Ollas de Varios Tamaños.
- Peroles de varios tamaños.
- Asador Giratorio.
- Cazuela para saltear.
- Sartenes.
- Parillas para asar.
- Utensilios para el Baño María.
- Molde en Aluminio para hornear.

Cuchillos

- Set cuchillos del chef.
- Cuchillos para pelar.
- Cuchillo multiusos.
- cuchillo cebolla y ajo (Con el fin que no se impregne el olor y sabor en otros alimentos).
- Chuchillos para deshuesar.
- Tajador.
- Cuchillo para carnes
- Piedra de amolar.

- Estufas
- Horno
- Horno microondas
- Neveras y congelador

5.8.6 Facilidades

Ubicación geográfica del restaurante

El restaurante se ubicará en el sector céntrico de la ciudad, más exactamente en el Jr. Lima. Esta es una zona muy popular de la ciudad en donde se encuentran restaurantes, bares, boutiques, tiendas de artesanía, etc. y, por tanto, es una zona atractiva para establecer negocios de este tipo; Además de esto, es una zona frecuentada por turistas extranjeros como nacionales personas de diferentes edades, familias que salen a comer, amigos que salen a tomarse algo, señores de oficinas cercanas, etc.

Todos de estratos altos con buenos niveles de ingresos, los cuales se acoplan al modelo potencial de clientes.

Como se puede apreciar en el mapa esta es una zona con muchas facilidades de acceso.

En cuanto a la facilidad de servicios públicos, esta es una zona de gran importancia y cuenta con: servicios de agua, luz, teléfono, alcantarillado, energía y manejo de desperdicios. Todos estos servicios son bien prestados por lo que no habrá problemas en el uso de los mismos durante el funcionamiento del restaurante.

5.8.7 Distribución

Lote Esquinero.

Entra posterior proveedores.

Depósitos.

Cocina.

Zona Mesas.

Bar.

Lounge.

Entrada Frontal.

Baños.

Terraza.

Para estar en la capacidad de prestar un servicio de calidad, en el cual los clientes no se sientan incómodos, y que los cocineros tengan un espacio adecuado para realizar su trabajo, los meseros y demás funcionarios puedan moverse libremente dentro del lugar, se necesita establecer la distribución del espacio necesario para el correcto funcionamiento del restaurante.

Es muy importante saber repartir cada espacio ya que un cliente no disfrutaría el tener su mesa junto a la de otro; así mismo, los cocineros necesitan gran espacio para movilizarse, para realizar sus platos sin que se tropiecen y poder llegar a tener accidentes, o daños en la cocina, presentándose pérdidas o demoras en los platos, lo cual generaría inconvenientes con los clientes.

Distribución del Restaurante:

Entrada

Servicio:

Empleados

Restaurante,

Proveedores

Entrada**Principal:****Clientes****Distribución de la Cocina**

Zona 1: En esta zona se pondrán los alimentos recién adquiridos que vayan a ser preparados inmediatamente.

Zona 2: En esta zona se procederá a limpiar los alimentos.

Zona 3: En esta se cocinarán los alimentos.

Zona 4: Aquí se ubicarán los platos servidos para su respectiva entrega a las mesas.

Así mismo es necesario tener en cuenta 3 factores importantes, ya que éstos influirán en la resistencia y funcionalidad de la misma:

Temperatura

Iluminación

Humedad

INFRAESTRUCTURA BÁSICA EN ESTABLECIMIENTOS DE LA INDUSTRIA GASTRONÓMICA, existen unos requisitos que los establecimientos de la industria gastronómica deben cumplir, los cuales son los siguientes:

Contar con el concepto de uso expedido por la respectiva curaduría urbana, con la licencia sanitaria y ambiental.

Estar ubicados en lugares aislados de focos de insalubridad que representen riesgos potenciales para la contaminación del alimento, como por Ej. Tierras inundables y botaderos.

Tener las zonas exteriores inmediatas al establecimiento en buenas condiciones de limpieza y sin obstáculos que dificulten el acceso; así mismo deberán contar con buena iluminación nocturna.

Cumplir con los requisitos mínimos en cuanto a la eliminación de vapores, olores, humos y calor en todos sus espacios.

Tener los espacios destinados a la producción de alimentos y a la prestación de servicio al cliente externo separados.

Estar diseñado y construido de acuerdo con especificaciones tendientes a controlar y evitar la presencia de insectos y roedores.

Tener una ventilación adecuada para prevenir la condensación del vapor, la acumulación de polvo y el exceso de calor.

Las mallas de los orificios para la circulación del aire deben ser de material anticorrosivo y removibles para su limpieza y reparación.

Tener la edificación y las instalaciones construidas de manera que se facilite la limpieza.

Tener una separación física o funcional entre las áreas donde se realizan operaciones de producción y aquellas donde se realicen operaciones contaminantes.

Disponer de espacios con el tamaño adecuado para la instalación, operación y mantenimiento de los equipos, así como para la circulación del personal y el traslado de materiales o productos.

Disponer de instalaciones apropiadas para la recolección y almacenamiento de los residuos, éstos a su vez deben estar aislados de los espacios del cliente externo, y estar ubicadas de forma tal que no generen contaminación.

Áreas de producción y manejo de Materias Primas

Los espacios deben dotarse de las condiciones de temperatura y humedad, para la ejecución higiénica de las operaciones de producción y conservación de alimentos.

Los sistemas de ventilación directa o indirecta no deben contribuir a la contaminación de los alimentos o a la incomodidad del cliente.

La iluminación, bien sea natural o artificial, debe ser de la calidad e intensidad requeridas para la ejecución higiénica, efectiva y segura. La intensidad no debe ser inferior a: *540 lux: en todos los puntos de inspección; 220 lux: en locales de elaboración; 110 lux en las demás áreas del establecimiento.*

Las paredes deben ser de materiales resistentes, impermeables; no absorbentes y de fácil limpieza y desinfección. Las mismas deben tener un acabado liso y sin grietas, para lo cual deben cubrirse con material cerámico o similar o con pinturas plásticas que reúnan los requisitos antes indicados.

Las aberturas en paredes y techos, deben estar construidas de forma tal que se evite la acumulación de polvo, suciedades y se facilite la limpieza.

Los pisos deben estar contruidos con materiales resistentes, no porosos, impermeables, no absorbentes, no deslizantes en seco o en mojado: que no generen sustancias o contaminantes tóxicos y deben tener acabados que faciliten la limpieza y desinfección y el mantenimiento sanitario.

El piso de las áreas húmedas en la zona de producción debe tener una pendiente mínima de 2% y al menos un drenaje de 10 cm de diámetro por cada 42 m² de área servida.

Los drenajes deben estar protegidos con rejillas que eviten el acceso de plagas.

Los techos deben estar diseñados y contruidos de manera que se evite la acumulación de suciedad, la condensación, la formación de mohos y hongos, etc.

Las instalaciones eléctricas, mecánicas y de prevención de incendios deben estar diseñadas y tener acabados que impidan la acumulación de suciedades y albergue de plagas.

El sistema de recolección, tratamiento y disposición de las aguas residuales, debe estar aprobado por la autoridad competente.

La zona de recepción de materias primas debe estar aislada de cualquier riesgo de contaminación física, química y/o biológica.

Los depósitos de materias primas y de productos terminados deben ocupar espacios independientes.

Los circuitos de recepción y distribución de materias primas, no se deben cruzar por el cliente externo.

5.8.8 Paso a paso en la Cocina

Adecuación de la cocina.

Se debe realizar la limpieza general a la cocina; pisos, mesones, equipos, entre otros.

Organización de los puestos de trabajo, y repartición de tareas.

Luego se procede a realizar el “mise en place” o pre alistamiento; mediante el cual, teniendo en cuenta los platos ofrecidos en la carta, se alistan aquellos elementos que lo permitan, pero que no vayan a sufrir ninguna alteración, picar ciertas verduras. Elaborar las salsas.

Todo esto se realiza con el propósito de facilitar el trabajo del cocinero, de forma que conserve su individualidad, su creatividad, que asegure el aspecto gustativo y nutricional de la cocina. Ya que de esta forma se podrá disminuir tiempos en la preparación de los platos. Estos pasos previos a la realización de cualquier otra tarea posterior, evitan que

los tiempos de realización de estas tareas se retrasen, se improvisen o bien se vean afectados por alguna falta.

El término francés "Mise en place" significa, preparar, disponer todos los elementos necesarios para una determinada tarea o trabajo. Cuando nos referimos a la organización de una cocina, estamos hablando de tener dispuestos todos los instrumentos, ingredientes y alimentos preparados para cocinar (elaborar recetas).¹

1 Protocolo y Etiqueta "Mise en place": disponible en:

http://www.protocolo.org/gest_web/proto_Seccion.

5.8.9 La Carta

“La carta es la encargada de dar la primera impresión a los clientes y por eso se dice que es un vendedor silencioso...”

Debe impresionar al cliente y darle una idea clara del tipo de establecimiento en que se encuentra.

Debe ser fácil de leer y estar escrita con términos atractivos y comprensibles.

El formato ideal es que sea corta.

Debe contener información sobre los platos, horas de apertura y cierre y Otros servicios.

El formato debe tener simetría y armonía.

Para estructurar la carta se tendrán en cuenta varios aspectos, primero se Escogerán los platos líderes y las especialidades del restaurante, o sea aquellas que le dan personalidad, pero al mismo tiempo habrá platos afines con dichas especialidades, y finalmente una serie de platos complementarios, diferentes a la especialidad del restaurante, pero dentro del marco de lo que se

Conoce como comida Novo andina.

2 Protocolo y Etiqueta “Mise en place”: disponible en:

http://www.protocolo.org/gest_web/proto_Seccion.

LOS PLATOS

RESETAS, PREPARACION Y PRESENTACION DE PLATOS NOVOANDINOS

❖ BEBIDAS

• REFRESCO DE QUINUA

INGREDIENTES

- ¼ de kilo de hojuelas de quinua
- 1 piña mediana picada en trocitos pequeños
- 3 tazas de azúcar o más de ser necesario
- Cascaras de piñas
- Canela y clavo de olor al gusto

PREPARACION

Hervir las cascaras de piña, con el clavo de olor y la canela en cinco litros de agua durante ½ hora más. En una olla aparte poner la piña picada con una taza de agua y 3 de azúcar, por 10 minutos. Luego agregar la piña cocida a la olla donde están las hojuelas ya cocidas, para que den un último hervor unos cuantos minutos. Verificar el dulce. Esperar a que enfríe y servir con canela molida.

- **QUINUA SOUR**

INGREDIENTES

- 1 taza de agua de hojuelas de quinua
- 3 onzas de pisco puro
- 1 onza de jugo de limón
- 1 onza de jarabe de goma
- 1 clara de huevo
- 50 gr de azúcar blanca
- Cubos de hielo

PREPARACION

Poner en la licuadora el agua de las hojuelas de quinua, pisco, jugo de limón, jarabe de goma y azúcar. Licuar en alta velocidad y agregarle el hielo y la clara de huevo. Servir en copas y decorar con canela molida o amargo de angostura.

❖ ENTRADAS

- **PASTEL DE QUINUA CON BROCOLI**

INGREDIENTES

(PARA 32 PORCIONES)

- 2 kilos de harina preparada
- 1 kilo de harina de quinua
- 1 kilo de mantequilla
- 6 yemas
- Agua hervida

- 500 ml de leche

RELLENO

- 2 kilos de brócoli sancochado
- 3 cebollas
- 6 huevos
- ½ kilo de jamón
- 2 cucharadas de ajo molido
- ½ kilo de queso parmesano
- ½ kilo de queso fresco
- 5 cucharadas de harina
- Pimienta, nuez moscada
- Especias y sal.

PREPARACION DE LA MASA

Poner las harinas en un recipiente, agregar las yemas y la mantequilla. Amasar con la mano hasta que queden bien incorporados los ingredientes. Agregar el agua, mezclar bien hasta formar una masa suave. Dejar reposar 15 minutos la masa en el refrigerador.

RELLENO

Cocer el brócoli al dente (ligeramente), preparar el aderezo con ajo, cebolla y aceite; agregar orégano, tomillo y sal al gusto. Dejar enfriar. Pasar este aderezo a un tazón, incorporar harina, leche, brócoli, jamón picado y los 6 huevos. Estirar la masa con un rodillo y forrar el molde. Picar la masa con un tenedor y sellarla con huevo mezclado.

Echar el relleno sobre el molde, y por ultimo espolvorear con queso parmesano. Llevar al horno durante 25 minutos a 350°c

- **TAMAL DE QUINUA CON POLLO**

- **INGREDIENTES**

(Para 20 tamales)

MASA DE TAMAL

- 1 kilo de maíz blanco molido
- ½ kilo de harina de quinua molida
- 400 gr de manteca de chanco
- 5 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Sal al gusto
- 1 taza de caldo de pollo, aproximadamente.

RELLENO

- 600gr de pechuga de pollo
- ½ taza de cebolla picada finamente en daditos
- Dos cucharadas de ajo molido
- ¼ de kilo de aceitunas negras
- 4 cucharadas de ají amarillo molido
- Sal y orégano al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACION DEL RELLENO

Cocer el pollo con sal, pimienta y ajos, cortar en trozos. Preparar un aderezo con el ajo, la cebolla picada y la sal al gusto en aceite vegetal. Agregar el ají molido y dorarlo, luego incorporar el pollo trozado en porciones para cada tamal y aumentar una mínima cantidad de caldo de pollo hasta que quede consistente.

PREPARACION DE LA MASA DEL TAMAL

Colocar en un tazón la harina de quinua, harina de maíz pelado, los huevos uno a uno, batiendo constantemente. Agregar la manteca y al final el caldo de pollo frío y amasar esta mezcla por 30 minutos hasta que este uniforme. Remojar las hojas de maíz con agua tibia y escurrirlas. Envolver una porción de masa en las hojas de maíz con agua tibia y escurrirlas. Envolver una porción de masa en las hojas de maíz, agregar el relleno con su trozo de pollo y aceituna. Cerrar en la forma tradicional y amarrar los tamales con pabito. Cocer a fuego lento en olla vaporera, aproximadamente una hora.

❖ SOPAS

- **CHUPE DE QUINUA**

INGREDIENTES

(Para 6 platos)

- 750 gr de carne de cordero en trozos
- 300 gr de quinua (variedad chullpi)
- 250 gr de zapallo picado
- Apio, poro picado
- ½ kilo de papas picadas

- Agua, lo necesario
- Espinaca picada
- Habas peladas
- Choclos en rodajas
- Queso picado
- Huacatay, una rama.

ADEREZO

- Ajo molido, orégano, tomillo
- Aceite lo necesario
- 2 tomates pelados

PREPARACION

Lavar bien la quinua, escogiendo las impurezas que pudieran tener. En una olla preparar el aderezo de cebolla, ajo, tomate y aceite, y dorarlo en forma uniforme. Agregar el orégano molido más el tomillo. Incorporar la carne, las verduras y la quinua. Dejar hervir por espacio de una hora, y una vez que esta cocida, agregar la sal para sazonar, con la finalidad de que la quinua reviente. Antes de bajar del fuego agregar el huacatay y el orégano. Se sirve y decora con perejil y queso picado.

- **CALDO BLANCO DE QUINUA**

INGREDIENTES

(Para 10 platos)

- 250 gr de quinua blanca
- 10 presas de carne de cordero
- 1 kilo de papa imilla
- ¼ de chuño blanco (tunta)
- 100 gr de garbanzo
- 10 hojas de repollo(col)
- Sal, orégano, pimienta y aceite al gusto
- Apio y cebolla al gusto
- 3 choclos en rodajas
- 1 cebolla para el aderezo

PREPARACION

Se adereza en un poco de aceite vegetal la cebolla picada en daditos pequeños, con orégano, sal y pimienta. Agregarle los trozos de carne y hacer que suelte su jugo la carne y agregar 10 tazas de agua, enseguida el garbanzo, el repollo y el apio.

Aparte, en una olla a presión, sancochar la quinua en dos tazas de agua fría y sin sal por 15 minutos. Una vez que este cocida la carne, agregar la quinua sancochada y darle un hervor para que suelte su blancura y sabor. Luego del primer hervor agregar la papa, el chuño blanco y las rodajas de choclo hasta que se cocinen. Servir en plato hondo y rociar con perejil.

❖ PLATOS DE FONDO

• ALBONDIGAS DE ALPACA CON GRANEADO DE QUINUA

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 2 tazas de quinua
- 2 zanahorias picadas en cuadritos
- 3 puñados de harina
- ½ kilo de carne de alpaca molida
- ½ kilo de cebolla
- Ajo al gusto
- 3 huevos
- Pimienta, comino
- 2 cucharadas de ají molido
- ¼ de litro de aceite para freír

PREPARACION DE LA QUINUA

Se retuesta la quinua, luego se pone en la olla a presión con agua (2 tazas de agua por una de quinua) se agregan las zanahorias y se lleva al fuego por aproximadamente 5 a 7 minutos. Una vez cocida la quinua se agrega la sal. Si se desea, también se puede hacer un aderezo con 4 dientes de ajo molido, comino, sal y 3 cucharas de cebolla picada bien menudita en cuadraditos, esto se dora. Al final agregarle tomillo bien disuelto y juntarlo a la quinua cocida. Mezclar y hacer dar un hervor para incorporar bien los sabores.

Para retostar la quinua calentar la sartén y echar la quinua hasta que se sienta suelta y tome un ligero color amarillo.

PREPARACION DE LA ALBONDIGA

Picar la cebolla en cuadraditos, agregarla a la carne con pimienta, comino y sal, huevos, un poco de harina y hacer unas bolitas para luego freírlas en una sartén. En una cacerola, hacer un aderezo de cebolla, ajo, ají colorado y hacer cocer la cebolla. Luego agregar las bolitas fritas al jugo. Esto se puede acompañar con tunta o chuño.

- **ENROLLADO DE ALPACA CON QUINUA**

INGREDIENTES

(Para 4 porciones)

- 1 kilo de carne de alpaca
- 100 gr de jamón
- 2 zanahorias
- 2 cabezas de cebolla
- ½ pimiento
- Ajo molido
- ¼ kilo de espinaca
- ½ kilo de quinua pasankalla cocida
- Pan molido
- Pimienta, comino molido
- 1 sobre de salsa de tomate
- Sal al gusto
- 1 litro de aceite (para freír)

PREPARACION

Filetear la carne y salpimentar. Rellenar con tiritas de jamón, pimienta, zanahoria cocida y espinaca, con la quinua previamente aderezada. Enrollar y sellar con mondadientes. Freír en una sartén con aceite caliente, previamente espolvorear con pan molido la carne. Acompañar con quinua graneada. Bañar ligeramente el enrollado con la salsa de tomate. Esta salsa puede prepararse pelando dos tomates y licuándolos con un poco de aceite, sal y comino. Freír luego en un poco de aceite hasta que tome el punto deseado.

- **QUINUA GRANEADA CON TRUCHA**

INGREDIENTES

(Para 4 platos)

- ½ kilo de quinua perlada
- 1 kilo de trucha en filetes
- 1 kilo de papas
- ½ kilo de cebolla picada
- 2 tomates (para la ensalada)
- ½ pepinillo (para la ensalada)
- Sal, ajo, comino y kion molido
- Pan molido
- ¼ de litro de aceite(para freír)

PREPARACION DEL GRANEADO DE QUINUA

Lavar bien la quinua y ponerla a cocer en 6 tazas de agua fría durante 25 minutos, sin sal. Preparar un aderezo con cebolla, ajos, orégano, salsa de tomate y sal al gusto; luego añadir

el aderezo a la quinua cocida y mezclarla poco a poco hasta incorporar bien la preparación. Rectificar la sazón.

Condimentar los filetes de trucha con sal, ajo molido, kion, pimienta y comino, y apanar con pan molido, para freírlos con abundante aceite. Servir la quinua con la trucha frita y acompañada de la ensalada de vegetales.

- **APU DE QUINUA CON CHICHARRONES DE CERDO**

INGREDIENTES

(Para 30 platos)

- 3 kilos de quinua
- 10 kilos de carne de cerdo
- 6 kilos de papa
- 3 tazas de cebolla picada
- 10 cucharadas de ajo molido
- Comino, orégano y tomillo
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- ½ kilo de cebolla en corte juliana
- 1 atado de hierbabuena
- Aceite

PREPARACION

Lavar la quinua y cocer en agua fría, sin sal. Luego granear la quinua ya cocida, agregar un aderezo de cebollas, ajos, sal y salsa de tomate; dar un último hervor para que esta preparación se incorpore y tome sabor. Cortar la carne de cerdo en trozos pequeños, hervir

en una olla de barro o perol con sal. Esperar que se consuma el agua de la carne, agregarle ajos picados en rodajas. Remover la carne constantemente con ajos picados. Dejar que dore la carne hasta obtener un color caramelo. Servir la quinua graneada, en forma de apu o cerrito (utilizamos un molde en forma de cono o un embudo), con papas y 3 piezas de chicharrón acompañado de una ensalada de cebollas con hierbabuena.

- **QUINUA CHAUFA CON ALPACA**

INGREDIENTES

- ½ kilo de quinua graneada
- 2 atados de cebolla china
- ¼ de kilo de jamón o tocino
- 4 huevos
- 1 pimiento morrón
- Sillao al gusto
- Sal y pimienta
- 1 kilo de carne de alpaca
- ½ taza de vino blanco
- 200 gr de mantequilla
- Kion al gusto

PREPARACION

Granear la quinua en agua fría y sin sal. Batir los huevos y hacer tortillas, cortarlas en trozos pequeños. Picar las cebollas, el pimiento y freír ligeramente. Picar el jamón o tocino en cuadraditos. Lavar bien la carne de alpaca, hervir en una olla pequeña con 2 litros de agua. En la sartén poner mantequilla y saltear la carne de alpaca con kion,

orégano, tomillo y sillao. Al final agregar el vino. Finalmente, incorporar la quinua cocida, las cebollitas, el jamona o tocino, el pimiento y la tortilla de huevo picada. Se mezcla de manera uniforme. Rectificar la sazón y servirla adornada con perejil.

❖ **POSTRES**

• **PIE DE QUINUA CON PIÑA**

INGREDIENTES

(Para 20 porciones)

- 400 gr de harina preparada
- 500 gr de harina de quinua
- 100 gr de harina pasankalla
- 500 gr de mantequilla
- 5 huevos
- 5 gr de levadura fresca (tipo mantequilla)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Agua hervida fría
- 1 tarro pequeño de leche evaporada

RELLENO

- 1 piña de 2 kilos, aproximadamente
- 2 cucharadas de canela molida
- 3 cucharadas de aceite
- 500 gr de azúcar

PREPARACION

Tamizar las tres harinas con el polvo de hornear y la sal. Hacer un hoyo en el centro y poner los 4 huevos y la mantequilla. Juntar todo y amasar con la mano. Diluir la levadura en una taza de agua hervida tibia, y agregarla junto al agua y la leche. Amasar hasta que se forme una masa suave, hasta que se despegue de la mano. Dejar reposar 20 minutos en la refrigeradora.

La masa se divide en dos partes, una de ellas se extiende con un rodillo delgado y luego se dobla en dos; y se sigue extendiendo hasta conseguir una de medio centímetro de grosor. Esto se trabaja en una mesa enharinada.

En un molde, enharinar y forrar con esta masa, picándola con un tenedor, para luego barnizarla con un huevo batido (yema y clara). Agregar el relleno y cubrir con la otra mitad de la masa, que va en forma de enrejado.

Para el enrejado, extender con el rodillo la otra mitad de la masa y cortar en tiras de 1 centímetro de ancho; con ella se forman unas rejillas sobre el molde. Finalmente, cuando este enrejado, barnizar con el huevo batido (clara y yema)

Poner el horno precalentado a 180°C, por 30 minutos, hasta que dore.

PREPARACION DEL RELLENO

Cortar la piña pelada en rodajas muy delgadas. mezclar con 400 gr de azúcar, canela molida y las 3 cucharadas de aceite; una vez listo, será el relleno que se cocerá en el horno.

- **QUINUA ZAMBITA**

INGREDIENTES

(Para 30 porciones)

- 2 kilos de quinua
- ½ kilo de azúcar
- 2 bolsas de chancaca negra
- Canela, clavo de olor
- Piña
- 2 tarros de leche evaporada
- Pasas
- 100 gr de coco rallado

PREPARACION

Lavar la quinua varias veces, ponerla a cocer en agua fría por aproximadamente 25 minutos; pasado este tiempo la quinua ya debe de estar cocida y el grano debe haber reventado. En otra olla poner 1 ½ litro de agua con canela, clavo de olor, piña y las bolsas de chancaca. Hacer hervir por media hora. Colar el líquido y mezclar con la quinua ya cocida, agregar la leche y las pasas removiendo bien que quede espesa. Se sirve en dulceras individuales y se puede decorar con un coco rallado.

5.9 ANALISIS ADMINISTRATIVO

“..El cuerpo y alma de un negocio como el de un restaurante, hostel, taberna, o bar lo constituyen sus empleados. La comida más gustosa, servida en el más adorable ambiente, puede convertirse en aserrín en la boca si es servida por un personal arrogante o rudo...”

“...la esencia de un buen servicio es una buena actitud...”

Estrategia Organizacional

Misión

El restaurante le ofrece una nueva experiencia a su paladar, una mezcla de agradables sabores, en el mejor ambiente para comer.

El compromiso principal del restaurante es y será la satisfacción de las expectativas y deseos de los clientes, al ofrecerle un menú diferente, un sabor inigualable, alta calidad junto a un servicio excepcional al cliente.

Visión

Queremos ser un restaurante con un servicio y atención excepcional, líderes en la innovación y presentación de nuestros platos, lográndolo a través de un trabajo en equipo, con una planificación y organización adecuada, que responda a cualquier reto del consumidor y de la competencia.

Objetivos

Satisfacer las necesidades y deseos de nuestros clientes.

Ofrecer los mejores estándares en la presentación de los platos.

Lograr el mejor ambiente laboral con el fin de lograr un excelente trabajo en equipo.

Valores de la Organización

El cliente es primero.

- Excelencia a través del mejoramiento continuo.
- Sentido de pertenencia a la organización.
- Respeto mutuo.
- Trabajo en equipo
- Los errores son tomados como oportunidad de mejoramiento
- Conducta ética responsable.
- Desarrollo de habilidades de liderazgo.
- Respetar a los empleados.

5.9.1 Análisis FODA

Se puede hacer un análisis de la situación del restaurante por medio de la matriz FODA.

Por otra parte se tiene que hacer la comparación objetiva entre la empresa y la Competencia para determinar fortalezas y debilidades, y hacer una exploración del entorno que identifique las oportunidades y las amenazas que en él se presentan.

Fortalezas:

- Alto grado en la calidad de los platos
- Alto grado en la calidad del servicio.
- Creatividad a la hora de crear los platos

Oportunidades:

- Aumento de las ventas del sector gastronómico.
- “El sector gastronómico en PERU ha generado ventas
- “Puno es la ciudad en la que la mayoría de los turistas tanto extranjeros como nacionales tienen más tiempo de permanencia.
- La costumbre en auge de salir a comer fuera de casa en la población Puneña.
- No hay en el sector un restaurante de comida Novo andina propiamente
- Tendencia por las personas por salir de la casa, a comer en restaurantes nuevos.

Debilidades:

- Restaurante nuevo.
- Dar a conocer la marca y su posicionamiento.
- Incertidumbre financiera ya que no se conoce el restaurante.

Amenazas:

- El número de restaurantes nuevos que cada día están abriendo sus puertas.
- Vulnerabilidad ante grandes competidores.

ESTRATEGIAS**Estrategia FO**

- Buscar alianzas para identificar nuevas oportunidades y así dar a Conocer en el restaurante la cocina Novo andina.

Estrategia FA

- Poner en marcha las estrategias de marketing, con el fin de contrarrestar la competencia y así mejorar la posición del restaurante cocina Novo andina en el mercado.

Estrategias DO

- Implementar una estrategia de eficiencia en costos, a través de la optimización de recursos.

Estrategias DA

- Establecer un programa básico para facilitar el conocimiento del mercado y los competidores, así como de nuevas tendencias y gustos de los clientes.
- Ofrecer los productos con la mejor calidad, de forma que los clientes confíen plenamente en el restaurante y disfruten su experiencia.

5.9.2 Estructura Organizacional

Organigrama

La estructura del restaurante Sabores de mi tierra es lineo-funcional, dado que el organigrama se encuentra formado por líneas verticales y se caracteriza por la autoridad, división del trabajo y delegación de autoridades, pero se conserva la especialización de cada parte en su función específica.

A continuación se presenta el organigrama que se manejará inicialmente en el restaurante.

El número de personas está repartido así:

- 1 chef principal.
- 4 ayudantes de cocina.
- 1 jefe de meseros.

- meseros.
- 1 guardia de seguridad.
- 1 encargado de limpieza.
- Administrador

Propietaria

La propietaria del capital accionario de la organización inicialmente será su creadora y gerente.

5.9.3 Definición y descripción de los cargos

GERENCIA

Tipo de contrato laboral, política laboral

A término indefinido. La característica principal de éste contrato es que no tiene definida la fecha de terminación. Para la terminación del contrato, de común Acuerdo, se recomienda pasar a la otra parte el preaviso al igual que en los demás

Tipos de contrato.

En lo relacionado a la política laboral, el horario de trabajo es desde antes de la apertura del restaurante, a las 9am., hasta la hora de cierre de caja, todo esto con el fin de realizar las labores de limpieza, compra de materia prima, y adecuación del lugar. El trabajo requiere del riguroso cumplimiento de dicho horario así como de la eficiente realización de las tareas correspondientes, ya sea lo relacionado con el área administrativa o ayudando en la organización y funcionamiento del restaurante.

5.9.4 Descripción de los Puestos

Descripción del Puesto: **Gerente**

Personal a Cargo: **Diez (10)**

Educación:

- Secundaria
- Profesional
- Entrenamiento en culinaria.

Descripción de Tareas: Dirigir y coordinar todas las actividades y los recursos a través del proceso de planeamiento, organización, dirección, y control a fin de lograr los objetivos establecidos. Representar al restaurante frente a terceros.

- Dirección gastronómica
- Manejo de Personal
- Manejo de Proveedores.
- Estados Financieros.

Descripción del Puesto: **Chef**

Personal a Cargo: **Cinco (5)**

Supervisor: **Gerente**

Educación

- Graduado en culinaria

Experiencia

- Mínimo 2 años de experiencia en una posición de alto nivel culinario.

Traerá ejemplos de los menús que ha creado y demostrará, mediante

Prueba de preparación y degustación de un menú que tiene habilidad

Para cocinar. Deberá tener conocimiento de cocina Novo andina, ser creativo

y tener excelentes destrezas comunicativas.

Detalle de Tareas:

- Control de los productos y bienes de la cocina.
- Elaboración de los distintos platos.
- Control de higiene de la cocina y empleados.

Criterios a Desempeñar:

- Alta calidad de los platos del Restaurante
- Respetar los horarios de trabajo.
- Eficiencia y eficacia.
- Supervisar un equipo de cocineros.
- Uso adecuado de equipos y materias primas.

Responsabilidad y Deberes:

- Encargarse del cuidado de los equipos y utensilios en la realización de los platos.
- Coordinar las tareas de sus ayudantes de cocina eficientemente.
- Realizar la compra de materias primas.

Condiciones de Trabajo y Ambiente:

- El ambiente de trabajo es la cocina.
- Compartido con los ayudantes de cocina.

Habilidades Físicas:

- Buena salud física y mental.

- Condiciones de motricidad adecuadas.

Condición del Cargo:

- 25 a 45 años.
- Residente de Puno.
- Estado civil – no es relevante.

Descripción del Puesto: **Jefe de meseros**

Personal a Cargo: **Tres (3)**

Supervisor: **Gerente**

Educación:

- Estudios secundarios.

Idioma adicional: ingles

- Mínimo algún curso técnico de meseros.

Experiencia:

- Mínimo 2 años en algún restaurante del mismo nivel.

Detalle de Tareas:

- Organización adecuada del restaurante.
- Control de los materiales y bienes del mismo.
- Supervisar las tareas de los meseros.
- Recepción y acomodamiento de clientes.
- Conocimiento de vinos

Criterios a Desempeñar:

- Respetar los horarios de trabajo.
- Eficiencia y eficacia en coordinación de tareas.

- Cuidado del salón.

Responsabilidad y Deberes:

- Responsable.
- Responder apropiadamente ante quejas de los clientes.
- Coordinar el servicio y responsabilidades de cada mesero.

Condiciones de Trabajo y Ambiente:

- El ambiente de trabajo es principalmente el salón, pero también tiene contacto directo con la cocina.
- Compartido con los meseros.

Habilidades Físicas:

- Buena salud física y mental.
- Condiciones de motricidad adecuadas.

Condición del Cargo:

- 25 a 40 años.
- Residente de Puno.
- Cargas de familia - no es relevante.
- Estado civil – no es relevante.

Características de los empleados

1. Descripción del Puesto: Ayudantes de cocina

Personal a Cargo: **Cero (0)**

Supervisor: **Chef- Gerente**

Educación:

- Estudios Secundarios.
- Curso técnico de cocina.

Experiencia:

- Tener al menos 2 años de experiencia en algún restaurante reconocida, del mismo nivel, o en algún hotel.

Características de los empleados

1. Descripción del Puesto: Ayudantes de cocina

Personal a Cargo: **Cero (0)**

Supervisor: **Chef- Gerente**

Educación:

- Estudios Secundarios.
- Curso técnico de cocina.

Experiencia:

- Tener al menos 2 años de experiencia en algún restaurante reconocida, del mismo nivel, o en algún hotel.

Detalle de Tareas:

- Colaborar en la realización de los platos.
- Higiene tanto de la cocina como de los instrumentos esenciales.
- Cuidado de los bienes de uso de la cocina.
- Cuidado de su sector de trabajo.

Criterios a Desempeñar:

- Respetar los horarios de trabajo.
- Eficiencia, eficacia y capacidad de ayuda.
- Uso adecuado de insumos o ingredientes.

Responsabilidad y Deberes:

- Apoyar al chef en la elaboración de platos.
- Coordinar y repartirse las tareas entre los ayudantes de cocina.

Condiciones de Trabajo y Ambiente:

- El ambiente de trabajo es la cocina.
- Compartido con los demás ayudantes de cocina y el chef.

Habilidades Físicas:

- Buena salud física y mental.
- Condiciones de motricidad adecuadas.
- Condición del Cargo:
- 20 a 45 años.
- Residente de Puno.
- Estado civil – no es relevante.

2. Descripción del Puesto: **Meseros**

Personal a Cargo: **Cero (0)**

Supervisor: **Jefe de meseros –gerente**

Educación:

- Secundaria.
- Carrera técnica.

Idioma adicional: ingles

Experiencia:

- Tener experiencia previa en restaurantes, o en hoteles.
- Cursos de capacitación.

Detalle de Tareas:

Descripción del Puesto: **guardia de seguridad**

Personal a Cargo: **Cero (0)**

Supervisor: **gerente**

Educación:

- Secundaria.
- Carrera técnica.

Experiencia:

- Tener experiencia previa de seguridad.

Descripción del Puesto: **encargado de limpieza**

Personal a Cargo: **Cero (0)**

Supervisor: **gerente**

Educación:

- Secundaria.

Experiencia:

- Tener experiencia previa.

CONCLUSIONES

PRIMERA.- la gastronomía Novo andina es una alternativa para el turismo porque en la actualidad, es un reflejo de la diversidad en la que está inmersa la sociedad, los cuales influyeron notablemente en la promoción para hacer crecer el turismo, y poder innovar cada vez más nuestra gastronomía para que siempre haya algo nuevo que probar los turistas tanto nacionales como extranjeros quieran saborear esta deliciosa comida de la que todos nos sentimos orgullosos de tener.

SEGUNDA.- la situación actual del distrito de Puno cuenta con grandes atractivos tradicionales ya conocidos como el Lago Titicaca, las Islas Uros, Taquile, Amantaní y también Sillustani, pero también posee muchos otros atractivos alternativos los cuales están aptos para ser visitados por los turistas de acuerdo al interés particular de cada uno.

TERCERO.- Lo que hay que resaltar en todo esto, es que la gastronomía Novo andina mantiene y ha logrado fusionar los tres puntos mencionados, contiene la influencia de la cocina extranjera, mezclándola con la propia cultura y utilizando sus propios insumos, es por ello que está consiguiendo la aceptación y predilección de comensales no solo nacionales sino también internacionales ya que el distrito de Puno cuenta con diversos productos de la zona los cuales tienen un alto valor nutritivo como la quinua, la papa, las habas, isaño, cañihua, trigo, oca así como también la carne de los camélidos sudamericanos, hiervas los cuales son utilizados para la elaboración de los platos Novo andinos.

CUARTA.- Finalmente para la promoción de Puno como un destino turístico atractivo a nivel nacional e internacional, se hace necesario propuestas de estrategias de Promoción como un Plan estratégico de promoción turística, el cual consta de un plan de marketing

de un restaurante turístico, para realizar está se necesita invertir en publicidad y promoción, con el fin de crear un restaurantes exclusivo donde solo se brinde comida Novo andina y así promover y promocionar la comida Novo andina del distrito de Puno a nivel nacional e internacional.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Las entidades encargadas de la promoción del turismo en el distrito de puno conjuntamente con la alcaldía del municipio de puno deben actualizar los inventarios de los establecimientos de alimentos y bebidas del distrito de puno y promover la gastronomía Novo andina como atractivo turístico por medio de folletos y medios audio visuales a nivel regional, nacional e internacional, ya que la gastronomía del Perú está siendo un boom a nivel internacional y sería una buena forma de aprovecharla.

SEGUNDA: Crear una guía de los platos de la gastronomía Novo andina, su historia, e ingredientes, la cual incluya su preparación de tal manera que los establecimientos de alimentos y bebidas lo elaboren los platos.

TERCERA: Incentivar a los propietarios que resalten la gastronomía Novo andina en el menú.

CUARTA: Promperu conjuntamente con los propietarios de los restaurantes y municipio deben promover festivales de gastronomía típica Novo andina y crear una fecha en especial.

QUINTA: Crear cursos sobre la preparación de la gastronomía Novo andina para que las personas que laboran en los establecimientos de alimentos y bebidas conozcan la correcta preparación de la misma, y quede la gastronomía Novo andina como un atractivo turístico por el cual el turista quede satisfecho y complacido al visitar el distrito de puno.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ACERENZA, M. 1988 Administración del Turismo. Conceptualización y Organización (2da Edición), México: Editorial Trillas Turismo. 1990 Promoción Turística. Un Enfoque Metodológico (5ta Edición), México: Editorial Trillas Turismo p168
- ATLAS REGIONAL DEL PERÚ puno geografía historia cultura y turismo Peisa lima Perú 7 Pág. 101
- BOULLÓN, R. 1988 Planificación del espacio turístico. México: editorial Trillas turismo Pg. 44.
- CÁRDENAS, F.1983 Comercialización del turismo. Determinación y análisis del mercado, México: editorial Trillas.
- CAMINO DE LA QUINUA (Movimiento Manuela Ramos) Primera edición impreso en Perú lima octubre del 2007. PG 5
- MARTÍN, I.2004 Dirección y gestión de empresas del sector turístico 3ª edición, España: ediciones Pirámide4
- MCINTOSH, R Y OTROS.1999 Turismo Planeación y Perspectiva. 2da edición, México: editorial Trillas. (Pg. 9.)
- LAPLANCHE, JEAN & PONTALIS, JEAN-BERTRAND (1996), *Diccionario de Psicoanálisis*, traducción Fernando Gimeno Cervantes. Página 184. Barcelona: Editorial Paidós.
- LO MEJOR DE LA COCINA PERUANA, tomo 269 folio 030 lima Perú 2007PG 2
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL TURISMO de las Naciones Unidas

ROBERT MCLNTOSH SHASHIKANT GUPTA turismo plantación, administración y perspectivas. Editorial Limusa editores Noriega 1983 Pág. 376

ROSA MAYRA ÁVILA ALDANA escuela superior de turismo / sección de estudios de postgrado e investigación instituto politécnico nacional *la gastronomía y su importancia como recurso cultural para el desarrollo del turismo en México.*

SCHLÜTER, R. 2003 “Turismo y patrimonio gastronómico: una perspectiva” (libro en línea). Disponible en: <http://www.gastronomia y turismo.com> consulta 13 de febrero 2004

Protocolo y Etiqueta “Mise en place” :disponible en:

http://www.protocolo.org/gest_web/proto_Seccion.

Protocolo y Etiqueta “Mise en place” :disponible en:

http://www.protocolo.org/gest_web/proto_Seccion.

ARELLANO M. (2009). “El Aporte Económico y Social de la Gastronomía en el Perú”, Informe de Consultoría elaborado para la Sociedad Peruana de Gastronomía.

CAMINO DE LA QUINUA (movimiento manuela ramos) primera edición impreso en Perú lima octubre del 2007. Pg. 5

Protocolo y Etiqueta “Mise en place” :disponible en:

http://www.protocolo.org/gest_web/proto_Seccion.

Protocolo y Etiqueta “Mise en place” :disponible en:

http://www.protocolo.org/gest_web/proto_Seccion.

ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTAS A TURISTAS

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
FACULTADA DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO**

Señor (ra, rta) turista con la presente encuesta se desea conocer algunos aspectos generales sobre su estadía y alimentación en puno.

Marque con una (X) y lea bien y responda las preguntas:

1.- ¿Cuál es su país de residencia actual?

- 1. Estados unidos ()
- 2. Canadá ()
- 3. España ()
- 4. Japon ()
- 5. Argentina ()
- 6. Francia ()
- 7. Inglaterra ()
- 8. Otros ()

2.- ¿Qué aspectos disfruto más durante su estadía en puno?

- 1. Paisaje, naturaleza ()
- 2. Historia, cultura ()
- 3. Ubicación geográfica ()
- 4. Gastronomía ()
- 5. Otros ()

3.- ¿Qué opinión le merece la gastronomía puneña?

.....

.....

.....

.....

4.- ¿Qué platillos consumió en su hotel o restaurantes de la ciudad de puno?

.....

.....

.....

5.- ¿Qué producto de la región andina fue de su mayor agrado?

- 1. Quinoa ()
- 2. Papa ()
- 3. Trucha ()
- 4. Carne de alpaca ()
- 5. Habas ()
- 6. Cuy ()
- 7. Otros ()

6.- ¿Qué platos Novo andinos le pareció más exquisito?

.....

.....

ANEXO 2: ENCUESTAS A PERSONAL CHEF.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
FACULTADA DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO**

Señor chef; con la presente encuesta se desea conocer algunos aspectos sobre la aplicación sobre la cocina Novo andina en la empresa que usted trabaja. Con el cual se impulsara la gastronomía Novo andina en el distrito de puno. Marque con una (X) lea bien y conteste las preguntas.

I.- ASPECTOS GENERALES.

1.- Nombre del establecimiento

.....

2.- tipo de restaurante

.....

3.- categoría del establecimiento

.....

4.- puesto que desempeña

.....

II.-SOBRE EL SERVICIO

5.- ¿Cuáles son los servicios de alimentación que brinda?

- a) Desayuno ()
- b) Almuerzo ()
- c) Cena ()
- d) Buffet ()
- e) Otros ()

6.- ¿tienen alguna especialidad de la casa?

.....

III.- SOBRE LA COCINA NOVOANDINA

7.- ¿Cuál es su opinión sobre la gastronomía Novo andina?

.....

.....

8.- ¿Cuáles son los insumos más utilizados para la elaboración de los alimentos?

- a) Derivado de los animales ()
- b) Sustancias pre cocidas ()
- c) Insumos de la zona ()
- d) Conservas ()
- e) Vegetales ()
- f) Otros ()

9.- ¿Qué platos Novo andinos son los más utilizados por los comensales?

.....

10.- ¿Qué insumos de la zona son los más utilizados en la preparación de los platos?

- a) Papa
- b) Quinoa
- c) Chuño (tunta)
- d) Habas
- e) Oca
- f) Alpaca
- g) Cuy
- h) Otros

11.- ¿Usted cómo y dónde aprendió la preparación de la comida Novo andina?

.....

12.- ¿Hace cuánto tiempo usted empezó a conocer y preparar la comida Novo andina?

.....

13.- ¿Nos podría decir como es la demanda hacia la comida Novo andina en su establecimiento?

- a) Mucho
- b) Regular
- c) Poco
- d) Nada

14.- ¿Quiénes son los que más consumen?

- a) Nacionales ()
- b) Extranjeros ()

15.- ¿Considera usted que la gastronomía Novo andina en puno podría ser una alternativa para el turismo? Porque.

.....

16.- ¿Cómo cree usted que podría difundirse más la gastronomía Novo andina?

.....

ANEXO 3: ENCUESTAS A TURISTAS (MR.AND MRS.TOURISTS)

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
FACULTADA DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO**

Mr.and Mrs.Tourists With this survey we want to know some general aspects about Their stay and food in Puno city .

Choose with a (X). Read and answer the next the next questions

1.-What is your current country of residence?

- 1. United states ()
- 2. Canada ()
- 3. España ()
- 4. Japan ()
- 5. Argentina ()
- 6. Francia ()
- 7. Ingaterra ()
- 8. Other ()

2. - Which aspects do you enjoy most during your stay in Puno?

- 1. Landscape, nature ()
- 2. History, culture ()
- 3. Geographic location ()
- 4. Gastronomy ()
- 5. Other ()

3. - What is your opinion about Puno´s gastronomy?

.....

4. - What dishes consumed at your hotel or restaurant in Puno city ?

.....

5. - What Andean product of Puno´s region do you enjoy more ?

- 1. Quinoa ()
- 2. Potato ()
- 3. Trout ()
- 4. Alpaca meat ()
- 5. Beans ()
- 6. Cuy ()
- 7. Other ()

6.- What types of Novoandean dishes that seemed you more exquisite?

.....

