

INDICE

1. OBJETIVO GENERAL	1
2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	1
3. DATOS GENERALES DEL PAÍS DONDE SE REALIZA LA PASANTÍA PROFESIONAL.....	1
3.1 CUBA.....	1
3.2 MONEDA DE CUBA.....	2
3.3 TASA DE CAMBIO	2
3.4 GEOGRAFÍA:.....	5
3.5 CLIMA.....	5
3.6 HIDROGRAFÍA	6
3.7 FLORA Y FAUNA.....	7
4. INFORME CRONOLÓGICO DE ACTIVIDADES DE LA VISITA:	7
4.1 SEMANA Nº 1.....	7
4.2 SEMANA Nº 2.....	8
5. MARCO TEORICO DE LA TESIS	9
5.1 ORIGEN.....	10
5.2 CARACTERISTICAS	10
5.3 TAXONOMÍA Y MORFOLOGIA.....	10
5.4 PRODUCCION Y USO DEL BONIATO	12
5.5 PARTICULARIDADES DEL CULTIVO	12
5.5.1 <i>PREPARACION DEL TERRENO</i>	13
5.5.2 <i>PLANTACIÓN</i>	13
5.5.2.1 Época de plantación.	13
5.5.2.2 Marco de plantación.....	14
5.5.2.3 Abonado.	14
5.5.2.4 Plantación.....	14
5.5.2.5 Riego.	15
5.5.2.6 Recolección.	15
5.5.2.7 Conservación.....	16
5.6 CONSEJOS PARA COMPRAR BONIATOS.....	16
5.7 PLAGAS	16
5.7.1 <i>Gusano de alambre o doradilla</i>	16
5.7.2 <i>Rosquilla negra</i>	17

5.7.3 Tetuán.....	17
5.8 VALORES NUTRICIONALES	17
5.8.1 Vitamina A	18
5.8.2 Vitamina C.....	19
5.8.3 Vitamina B1.....	19
5.8.4 Vitamina B2.....	19
5.8.5 Vitamina B6.....	19
5.8.6 Potasio y Sodio.....	20
5.8.7 Fósforo.....	20
5.8.8 Calcio.....	20
5.8.9 Hierro.....	20
5.9 BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL BONIATO; RECOMENDADO PARA:.....	20
5.10 TIPOS DE BONIATO.....	21
5.11 GASTRONOMIA CUBANA.....	22
5.12 PREPARACIONES CULINARIAS	23
5.13 FÉCULA DE BONIATO COMO ESPESANTE EN PREPARACIONES CULINARIAS	23
5.13.1 RECETARIO.....	24
5.13.1.1 BONIATO GLASEADO	24
5.13.1.2 BONIATOS ASADOS.....	26
5.13.1.3 BONIATOS SANCOCHADOS Y FRITOS	28
5.13.1.4 BONIATOS FRITOS SIN SANCOCHAR	30
5.13.1.5 BONIATO AL VAPOR	32
5.13.1.6 PASTEL DE BONIATO	34
5.13.1.7 PANETELA DE BONIATO	38
5.14 USO DE LAS HOJAS DEL BONIATO.....	40
5.14.1 RECETAS.....	41
5.14.1.1 ENSALADA DE HOJAS DE BONIATO	41
5.14.1.2 GUISADO DE HOJAS DE BONIATO.....	43
5.15 ANALISIS COMPARATIVO DEL TEMA PROPUESTO DEL PAIS DE PASANTIA CON ECUADOR.....	45
5.15.1 CUADRO COMPARATIVO ENTRE EL BONIATO Y ELCAMOTE	45
5.16 APRENDIZAJES ADQUIRIDOS	47
5.16.1 PLANIFICACION ESTRATEGICA:	47
5.16.1.1 FASE I:	48
5.16.1.2 FASE II:	48
5.16.1.3 FASE III:	48
5.16.2 TURISMO CUBANO:.....	49

5.16.2.1 SIETE FORTALEZAS DEL PRODUCTO TURÍSTICO CUBANO	50
5.16.3 <i>FUNCIÓN DE CALIDAD Y SU DESPLIEGUE</i>	50
5.16.4 <i>MODELO DE GESTION DE CLIENTE</i>	51
5.16.4.1 INTRODUCCIÓN.....	51
5.16.4.2 LAS LEYES DE LA DINÁMICA	51
5.16.5 <i>TENDENCIAS ACTUALES DE LA GASTRONOMIA</i>	52
6. CONCLUSIONES	53
7. RECOMENDACIONES	54
8. BIBLIOGRAFIA	55
9. ANEXOS	57

1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la importancia de la utilización del boniato en la Gastronomía Cubana.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estudiar las modalidades de consumo del boniato cubano en la alimentación.
- Conocer la utilidad nutricional del boniato en la dieta alimenticia.
- Elaborar un recetario que utilice como base el boniato y presentarlo en un tríptico para el conocimiento general de las personas interesadas en el tema.

3. DATOS GENERALES DEL PAÍS DONDE SE REALIZA LA PASANTÍA PROFESIONAL.

3.1 CUBA¹

1

http://www.google.com.ec/search?hl=es&source=hp&q=datos+de+cuba&meta=&aq=f&oq=&rlz=1W1ADRA_es

Gracias a las playas de arena blanca y el sabor de la Habana, Cuba sigue siendo un destino turístico imprescindible.

La capital de Cuba es La Habana, fundada en el año de 1515 por Diego Velásquez; cuenta con una superficie de 110.862 km² y su población es de 11, 050,729.

El idioma de Cuba es el español

3.2 MONEDA DE CUBA²

Existe una gran confusión para los viajeros en lo relativo a las diferentes monedas que son empleadas en Cuba.

Hasta el año 2004 existían cuatro monedas que circulaban en la Isla: **El Peso Cubano, Peso Convertible Cubano (más conocido como CUC), el Dólar Estadounidense y el Euro** (su uso solo es válido para algunas zonas turísticas como Varadero).

Las monedas actuales que son aceptadas en Cuba son:

- Peso Convertible Cubano (CUC).
- Peso Cubano

3.3 TASA DE CAMBIO

²

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=moneda+cubana&meta=&aq=f&oq=

La tasa de cambio entre el Peso Cubano y el Peso Convertible Cubano (CUC) es:

1,00 CUC = 24,00 Peso Cubano.

Es decir: 1 peso cubano = 100 centavos.

Por lo tanto el **Peso Convertible Cubano (CUC)** es válido solamente para algunos lugares turísticos y los **Pesos Cubanos** son para acceder a un limitado número de productos y servicios como son el: Transporte público conocido como (guaguas), comprar frutas y vegetales en los mercados agropecuarios, tomar un jugo o comer una pizza en las pequeñas cafeterías privadas esparcidas por la ciudad.

Existen personas sin escrúpulos que se aprovechan de la ignorancia de los turistas, para estafarlos cambiándoles los Pesos Cubanos como si fueran Pesos Convertibles (CUC)

Es muy sencillo diferenciar una moneda de otra, los Pesos Convertibles (CUC) en su cara frontal presentan la inscripción “peso convertible” y las imágenes en sus caras son completamente diferentes a la de los Pesos Cubanos.

A continuación le ofrecemos imágenes de cada uno de los billetes:

VALOR	PESO CUBANO	PESO CUBANO CONVERTIBLE (CUC)
\$ 1,00		
\$ 3,00		
\$ 5,00		
\$ 10,00		
\$ 20,00		

\$ 50,00		
\$ 100,00		

3.4 GEOGRAFÍA:

Cuba es un archipiélago constituido por la mayor isla de las Antillas llamada



la Isla de la Juventud (anteriormente llamada Isla de Pinos), y otros 4195 cayos, islotes e islas adyacentes. Está ubicada en el mar de las Antillas (o mar Caribe), cerca de la costa de los Estados Unidos y México. Sus límites son al norte con el Estrecho de la Florida, al este con el Paso de los Vientos, al sur con el mar Caribe y el oeste con el golfo de México.

3.5 CLIMA³

En Cuba las temperaturas son generalmente altas. Los valores medios anuales van desde los 24° C en las llanuras Y 26° C o más en las costas

³ <http://www.hicuba.com/geografia.htm>

orientales, reportándose magnitudes inferiores a 20 ° C. en las partes más altas de la Sierra Maestra.

Aquí existen dos tipos de estaciones:

La temporada de **noviembre a abril** es menos calurosa y se conoce como "**invierno**", mientras que los meses de **mayo a octubre**, más calurosos, reciben el nombre de "**verano**". Las temperaturas máximas y mínimas absolutas registradas son de 38,8 grados Celsius .Como es típico en los climas tropicales, la variación diaria de la temperatura es mayor que la anual.

Las zonas más húmedas son las regiones occidental y central, junto con los principales núcleos montañosos. El efecto de la alta humedad relativa, otorga al archipiélago cubano una intensa sensación de calor durante gran parte del año.

3.6 HIDROGRAFÍA

Cuba posee una hidrografía en la cual el caudal y extensión de humedad se encuentra regida por las lluvias. Las mismas constituyen factores determinantes abastecedores de agua. Los principales ríos se encuentran en la región Oriental: son el Toa y el Cauto.

En esta región durante el 2004 se produjo una desigual distribución de precipitaciones, extremas sequías e inundaciones que pudieron ser controladas. Además aunque no directamente, diversos huracanes y ciclones han influido en la lluvia y últimamente han ido aumentando.

3.7 FLORA Y FAUNA⁴

Es muy rica y la mitad de las especies son autóctonas de la Isla. En el paisaje cubano sobresalen a simple vista las plantaciones de tabaco en la zona de Viñales, frutas tropicales como la piña, el mango, el coco, entre otras, en las provincias centrales, mientras que en el resto del país destacan las plantaciones de caña de azúcar y de maíz.

Además, a lo largo del país verás las palmeras de tronco liso y de color verde conocida como Palma. Otros árboles típicos son el Framboyán, lo reconocerás por la gran cantidad de flores de color rojo.

Muchos son los animales típicos de la Isla, entre ellos cabe destacar el cocodrilo, el caguayo (lagarto de pequeño tamaño) y las aves como los tocororos, flamencos, que son autóctonos.

4. INFORME CRONOLÓGICO DE ACTIVIDADES DE LA VISITA:

4.1 SEMANA Nº 1

- Día 11: Recibimiento, Transfer-Habana-Hotel Oasis 3***
- Día 12: Libre para disfrute de Sol y Playa
- Día 13: 9:00 am. Inauguración del Curso

Conferencia N°1: Modelos de gestión de la calidad en la hotelería.

Tarde Libre

⁴ <http://www.hicuba.com/geografia.htm>

- Día 14: 9:00 am. Conferencia #2: Despliegue de la Función de la Calidad en la Hotelería.

Tarde Libre

- Día 15: 9:00 am. Conferencia # 3: Tendencias Actuales de la Gastronomía Hotelera.

Tarde: 2:30 Práctica de Servicios Gastronómicos N°1: (Procesos Compra, Almacén, Cocina)

- Día 16: 9:00 am. Práctica de Servicios Gastronómicos.N°2: (Buffet, Restaurantes , Bares)

Tarde: Práctica de Servicios Gastronómicos. N°3 (Ingeniería de Menú)

- Día 17: 9:00 am. Conferencia #4: La Gestión de Intangibles en la Hotelería

Tarde: Práctica de Gestión Hotelera N°4: Balanced ScoreCard. Caso de Estudio Hotel Bellacosta

- Día 18: Libre para opcionales
- Día 19: Libre para Opcionales.

4.2 SEMANA Nº 2

- Día 20: 9:00 am. Conferencia #5: Modelo de Gestión del Cliente Interno. Hotel Oasis.

Tarde: Práctica de Gestión Hotelera #5: Aplicación del Modelo de Gestión de Cliente Interno

- Día 21: 9:00 am. Conferencia #6: La gestión de la Innovación y la Tecnología en la Hotelería

Tarde: Práctica de Gestión Hotelera N°6: (Determinar la Capacidad Innovadora de un Hotel)

- Día 22: 9:00 am. Taller sobre Capacidad Innovadora del Hotel

Tarde: Clausura y Entrega de Certificados

- Día 23: 12:00: Check Out en el Hotel Oasis. Salida hacia la Habana
- Día 24: Día Libre para Disfrute de la Habana Colonial Moderna.
- Día 25: Check Out en el Hotel Vedado – Regreso a Ecuador.

5. MARCO TEORICO DE LA TESIS

5.1 ORIGEN⁵

El nombre boniato proviene de una **voz caribe**; esta planta tiene su origen en la región **Neotropical**, donde de las muchas variedades que existen las más consumidas son el blanco, amarillo y morado. Sirven para preparar dulces y postres en combinación con frutas como la guayaba.

5.2 CARACTERISTICAS⁶

- Es una planta trepadora de flores acampanadas cuyos tallos pueden alcanzar más de 5 metros.
- Su forma no sigue un patrón determinado, y los podemos hallar redondos, ovales o apaisados.
- La pulpa es blanca, amarillenta o anaranjada, y su textura seca o húmeda

5.3 TAXONOMÍA Y MORFOLOGIA

DESCRIPCIÓN: Hierba erecta baja con numerosas raíces, algunas de las cuales forman raíces tuberosas. Sus hojas tienen forma y color variable. Sus flores poseen colores que van del blanco al morado intenso, y su fruto tiene forma capsular con 1 a 4 semillas.

Nombre común o vulgar: Batata, Batatas, Boniato, Boniatos, Camote, Moniato,

⁵

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=introduccion+del+boniato&meta=&q=f&oq=

⁶http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=introduccion+del+boniato&meta=&aq=f&oq=

Papa dulce, Batata azucarada, Patata dulce, Batata de Málaga, Patata de Málaga

Nombre científico o latino: Ipomoea batata

Familia: Convolvuláceas (Convolvulacea).

Las raíces es la parte más importante de la planta, ya que constituye el objeto principal del cultivo.

Las raíces son abundantes y ramificadas, produciendo unos falsos tubérculos de formas y colores variados (según variedad), de carne excelente, hermosa, azucarada, perfumada y rica en almidón, con un elevado contenido en caroteno y vitamina C y una proporción apreciable de proteínas.

Tallos o guías delgados, largos (entre 1 a 6 m), de color verde jaspeado con púrpura y sobre los cuales se disponen alternadamente hojas medianas, pecioladas, de color oscuro a oliva, a veces con manchas púrpuras, y de forma cordada o lobulada.

Las flores son axilares, generalmente solitarias, y similares a las del suspiro, de color rosado a azul; poseen 5 sépalos, 5 estambres y un ovario súpero de 2 a 4 carpelos, con estigma bilobulado. Presenta un color violeta o blanco

El fruto es una cápsula globosa, generalmente bilocular y castaña, con semillas en cuyo interior se alojan de una a cuatro pequeñas semillas redondeadas de color pardo a negro dependiendo de la variedad.

5.4 PRODUCCION Y USO DEL BONIATO ⁷

El boniato constituye un alimento importante, fundamentalmente como fuente de carbohidratos dentro de la dieta del pueblo cubano. Se caracteriza por ser un cultivo con mayor rango de adaptación y estabilidad a las variadas condiciones climáticas de la isla de Cuba, particularmente por su poca exigencia en cuanto a la fertilización y otros aspectos agros técnicos. Tradicionalmente, el boniato era un cultivo que solamente se encontraba entre agricultores pequeños para el autoconsumo y comercialización en el mercado interno.

Después de 1959 se crearon empresas estatales dedicadas a la producción agrícola y comenzó el desarrollo de este cultivo en grandes áreas.

El boniato es el quinto cultivo alimenticio más importante en Cuba

El autoconsumo es otro de los destinos del boniato; se refiere a aquellas producciones que se obtienen en diferentes centros de trabajo que tienen como finalidad abastecer sus propios comedores de obreros o son vendidas a los trabajadores a precios de costo más un pequeño margen comercial del 10 %. Esto también incluye la parte que los productores independientes producen para su propio consumo.

El boniato también se destina a la alimentación animal, ya sea porque es producido para este fin o porque las raíces no poseen la calidad suficiente para el consumo humano. El boniato se utiliza para la alimentación de cerdos y ovinos principalmente.

5.5 PARTICULARIDADES DEL CULTIVO⁸

7

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=produccion+del+boniato&btnG=Buscar&meta=&aq=null&oq=

5.5.1 PREPARACION DEL TERRENO

La batata generalmente se cultiva al aire libre. Tras la eliminación del rastrojo del cultivo precedente mediante labor de vertedera y grada, y previa la incorporación de abonos e insecticidas del suelo, el terreno se dispone en lomos o caballones.

En suelos profundos la planta tiene tendencia a producir raíces largas y estrechas, razón por la que no conviene dar labores profundas.

Es necesario dejar el terreno perfectamente mullido es decir suave para facilitar la vegetación de la planta y el engrosamiento de los tubérculos.

Una vez realizados los guachos (surcos en la tierra de labranza) se hacen orificios para introducir la planta dentro de ellos utilizando un azadón o pala.

5.5.2 PLANTACIÓN⁹

5.5.2.1 Época de plantación.

Según la zona de cultivo, pueden variar las épocas, pero en general se realiza durante los meses de abril y junio. En los climas más cálidos puede escogerse cualquier época, siempre durante la estación seca, aportando riegos abundantes.

8

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=produccion+del+boniato&btnG=Buscar&meta=&aq=null&oq=

9

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=produccion+del+boniato&btnG=Buscar&meta=&aq=null&oq=

5.5.2.2 Marco de plantación.

La distancia entre guachos es normalmente de 95 cm. La separación de las plantas dentro de la línea oscila entre 30 y 40 cm. A distancias mayores se obtienen tubérculos de mayor tamaño.

5.5.2.3 Abonado.

Normalmente se realiza un abonado antes de la plantación o se complementa con el procedente del estercolado y abono mineral que recibe del cultivo precedente. La batata es exigente en potasio, poco en nitrógeno y materias orgánicas nitrogenadas y discreta en cuanto al fósforo.

5.5.2.4 Plantación.

Primero hay que quebrantar con agua es decir (regar) para de esa manera facilitar su enraizamiento; por medio de puntas o esquejes (trozos de ramas de 30-35 cm y provistas de tres o cuatro yemas por lo menos). Cuanto mayor sea el número de nudos bajo tierra, mayor es el número de frutos (tubérculos), ya que éstos se originan de las raíces que emiten las yemas situadas en cada nudo

Hay dos maneras de realizar la siembra:

Una es a partir de los tubérculos igual que la patata a 40 cm de distancia entre ellos y en hileras espaciadas 75 cm entre ellas.

La otra es realizando primero la siembra de varios boniatos en un bancal o semillero y dejar que nazcan las plantas las cuales luego se arrancarán para sembrar en el lugar definitivo.

Es como hacer plantales de boniato y en este segundo caso no se entierran tubérculos si no esquejes de plantas nacidas de boniatos enterrados.

5.5.2.5 Riego.

La batata precisa de suelos húmedos, sobre todo cuando se realiza la plantación de los esquejes o puntas, para favorecer el enraizamiento, en las primeras fases del cultivo, y en general a lo largo de todo el ciclo. Una humedad excesiva puede provocar pérdidas de producción cuantitativa y cualitativa. El boniato es una planta moderadamente tolerante a la sequía, a pesar de lo cual responde productivamente al riego.

A partir de aquí el riego dependerá de la edad de la plantación:

En un primer período (desde la plantación hasta los 45 días después)

En un segundo período (desde los 45 días hasta 15 días antes de la cosecha) y se realizará de la forma siguiente:

FRECUENCIA DE RIEGO

TIPO DE SUELO	PRIMER PERÍODO	SEGUNDO PERÍODO
Suelos ligeros	5-6 días	6-8 días
Suelos medios	6-8 días	8-10 días
Suelos pesados	8-10 días	10-12 días

5.5.2.6 Recolección.

Cinco o seis meses después de la plantación se puede empezar a recolectar las batatas, normalmente durante los meses de octubre y noviembre. Unos quince días antes es preciso realizar una labor de corte de las ramas. Cuando la batata está madura, las hojas adquieren un color amarillento. La recolección es manual dejando que las raíces se sequen sobre el terreno, aunque en grandes superficies es común la recolección mecanizada.

5.5.2.7 Conservación.

Para la conservación de las batatas se disponen los tubérculos en capas dentro de un local ventilado a 11-15° C y una humedad del 80-85%. La conservación a temperaturas inferiores a 12° C puede producir arrugamiento de las raíces, ennegrecimiento de la carne, huecos superficiales de pequeño tamaño

5.6 CONSEJOS PARA COMPRAR BONIATOS¹⁰

- Al comprarlos, deben estar firmes.
- No deben doblarse fácilmente
- Su piel debe de estar lo más lisa y sin marcas.
- No debe tener manchas ni orificios

5.7 PLAGAS¹¹

5.7.1 Gusano de alambre o doradilla.

Las larvas de este escarabajo excavan galerías y perforaciones en los tubérculos, disminuyendo de forma apreciable el valor comercial de estos.

¹⁰ colibriazulcuba.blogspot.com/2009/.../tremendo-boniato

¹¹

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=enfermedades+del+boniato&meta=&aq=f&oq=

5.7.2 Rosquilla negra.

Las larvas de este lepidóptero trepan por la noche a la parte alta de la planta y devoran las hojas.

5.7.3 Tetuán.

Enfermedad vascular que produce amarillamiento progresivo de hojas y posteriormente desarrolla una podredumbre negra en las raíces. Debe prevenirse con desinfecciones del suelo.

5.8 VALORES NUTRICIONALES¹²

Contiene vitaminas: A y C y en menor cantidad B1, B2, B6.

La composición de este tubérculo es muy similar a la de la papa (con algunas diferencias) presenta un sabor dulce debido a su elevado contenido de azúcares, por su riqueza en hidratos de Carbono; por lo tanto contiene un alto valor energético.

Tiene un alto valor nutritivo, previene el cáncer de estómago, las enfermedades del hígado y retarda el envejecimiento.

En cuanto al contenido vitamínico cabe destacar el aporte de pro-vitamina A, muy superior al de la patata, en especial en las variedades cuyo color de la carne es de un amarillo o anaranjado intenso. Por este motivo son más nutritivas las batatas amarillas que las blancas. Además este tubérculo es buena fuente de potasio y contiene mayor cantidad de sodio que la patata.

¹² Apuntes tomados de la Materia de Nutrición

Composición Nutricional por cada 100 g. de porción comestible.

COMPUESTOS	CANTIDAD
Valor Calórico	105 Kcal
Agua	72.84 gr
Proteínas	1.65 gr
Carbohidratos	24.28 gr
Grasas	0.30 gr
Fibra	3 gr
Provitamina A	20 mg
Vitamina B1 o Tiamina	0.09 mg
Vitamina B2 o Riboflavina	0.0 mg
Vitamina C	24 mg
Calcio	22mg
Hierro	0.59mg
Fósforo	28 mg
Potasio	337 mg
Sodio	20 mg

5.8.1 Vitamina A

Tiene el organismo diversas funciones como son:

- Proteger la piel y las mucosas favoreciendo funciones como la hidratación de la piel, visión, hidratando las mucosas como las del ojo, cavidad oral y órganos internos.
- Su deficiencia produce resequedad de la piel, herpes simple (fuegos), aftas en la cavidad oral y en la lengua, encimas en la piel (paspas), disminución de la vista, ceguera nocturna, resequedad del ojo

5.8.2 Vitamina C.

Llamada también ácido ascórbico.

Tiene varias funciones como:

- Ayuda a la cicatrización de heridas
- Fortalece el sistema inmunitario levantando las defensas propias del organismo.
- Es antioxidante y anti cancerígeno
- Regula la producción de colesterol reduciendo el mal colesterol.
- Es un reparador de encías, huesos y dientes.

En menor cantidad:

5.8.3 Vitamina B1.

Regula las funciones nerviosas y cardíacas su deficiencia causa una enfermedad llamada beriberi que se caracteriza por debilidad muscular, calambres en las piernas e inflamación cardíaca.

5.8.4 Vitamina B2.

Es importante para transportar oxígeno en los tejidos. Su disminución produce enfermedades de la piel.

5.8.5 Vitamina B6.

Es un complemento en la formación de glóbulos rojos. Ayuda a la regeneración del tejido nervioso especialmente en estados de estrés. Su carencia produce depresión, convulsiones, fatiga, grietas en la comisura de los labios, anemia y mareos.

Minerales: Potasio, Fósforo, Sodio, Calcio, Hierro.

5.8.6 Potasio y Sodio.

Elementos importantes para el intercambio de fluidos a nivel sanguíneo controlando la presión arterial.

5.8.7 Fósforo.

Es un nutriente natural para la formación de las neuronas o células cerebrales. La falta provoca la pérdida de memoria.

5.8.8 Calcio.

Intervienen en la formación, estructuración y desarrollo de huesos y dientes. La deficiencia produce osteopenia, osteoporosis y fracturas de huesos.

5.8.9 Hierro.

Es un formador de hemoglobina y un transportador de oxígeno en la sangre. Su deficiencia provoca estados agudos crónicos de anemia.

5.9 BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL BONIATO; RECOMENDADO PARA:¹³

- Anticancerígeno. (Ayuda a prevenir el cáncer)
- Asma.
- Problemas digestivos.
- Durante el embarazo: ayuda a la buena formación feto.
- Insuficiencia renal.
- Sistema inmunológico: formación anticuerpos, producción de glóbulos rojos y blancos.
- Visión, cabello, uñas, piel, mucosas, huesos, dientes.

¹³ Apuntes tomados de la Materia de Nutrición

- Disminución en las defensas.
- Problemas cardiovasculares y degenerativos.
- Tránsito intestinal.
- Crecimiento de los niños.
- Mamás en la lactancia

5.10 TIPOS DE BONIATO¹⁴

TIPOS DE BONIATO			
	Imperial- INIA	INIA 100	INIA 306- HUAMBACHERO
Características	Esta variedad se caracteriza por su color crema tanto en piel y pulpa .	Es un boniato de color amarillo de piel y pulpa naranja intenso.	El color de piel es morado oscuro y el color de pulpa es naranja clara.

¹⁴

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=tipos+de+boniato&meta=&aq=f&oq=

Contiene	Tiene un alto contenido de materia seca (28%) (19%), de almidón	Tiene 100 gramos de este boniato constituyendo un aporte importante de vitamina A.	Tiene un alto potencial de rendimiento de alta calidad comercial y culinaria.
Utilidad	Es utilizado para la producción de almidón.	Esta variedad es potencialmente exportable para consumo directo.	Está dirigida tanto para el consumo directo como para su procesamiento para la industria del almidón.

5.11 GASTRONOMIA CUBANA¹⁵

La comida Cubana es una combinación Africana, Española y también Indígena o nativa por lo que los españoles introdujeron muchos productos a Cuba, entre ellos el ajonjolí, comino, maní, arroz, boniatos, maíz, calabaza, caña de azúcar y otros.

¹⁵ http://es.wikipedia.org/wiki/Categor%C3%ADa:Gastronom%C3%ADa_de_Cuba

5.12 PREPARACIONES CULINARIAS

El boniato siempre se consume cocinado porque crudo no se digiere bien. En la cocina es muy versátil, se utiliza para la preparación de purés o en guarniciones de platos de carnes o en cocidos. La mejor forma de prepararlo es entero y asado al horno, pero también se puede consumir troceado y frito como las patatas fritas.

El boniato se utiliza principalmente para la elaboración de postres ya que su sabor es muy dulce y combina muy bien con alimentos como la miel, coco, lima o especias como la canela o la nuez moscada.

En Cuba es consumido habitualmente en los almuerzos. También, es normal encontrárselo en las celebraciones familiares (Navidad o fiestas de cumpleaños).

Con este tubérculo también se elaboran dulces y repostería. Con él se preparan excelentes mermeladas, confituras o pasteles.

5.13 FÉCULA DE BONIATO COMO ESPESANTE EN PREPARACIONES CULINARIAS¹⁶

Con el objetivo de atenuar la poca disponibilidad y variedad de alimentos que sufre actualmente el país, debemos saber intercambiar o sustituir unos por otros de manera tal que aprovechemos al máximo las posibilidades existentes.

¹⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Categor%C3%ADa:Gastronom%C3%ADa_de_Cuba

En Cuba es usado en la industria, para producir hojuelas, almidón, licor, harina y una variedad de productos procesados.

Por tanto, una alternativa es la utilización de la fécula de boniato como espesante para salsas, caldos, natilla, etc. En sustitución del almidón de maíz, conocido también como "maicena".

5.13.1 RECETARIO¹⁷

En esta sección hacemos referencias a recetas y opiniones que aparecen en los libros de cocina y revistas de la **Cuba de Ayer**, por tanto presentamos la Cocina Cubana como una referencia más a nuestra cultura.

5.13.1.1 BONIATO GLASEADO



INGREDIENTES

500 gr. de azúcar

500 gr de boniato

2 gr de canela en polvo

100 cc. de miel

1 pizca de sal

1 litro de vino blanco

¹⁷

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=recetas+con+el+boniato&meta=&aq=o&oq=

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Boniato Glaseado.

Tiempo de Preparación: 45m.

Tipo de Cocción: Ebullición

Dificultad: X

Región: Internacional

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
<i>Azúcar</i>	<i>500</i>	<i>gr</i>
<i>Boniato</i>	<i>500</i>	<i>gr</i>
<i>Canela en polvo</i>	<i>2</i>	<i>gr</i>
<i>Miel</i>	<i>100</i>	<i>cm</i>
<i>Vino Blanco</i>	<i>1000</i>	<i>cm</i>

PREPARACIÓN

Se pela y se hierve el boniato cortado en pedazos no muy grandes y se reserva.

A parte se prepara un jarabe de la siguiente manera: se reduce el vino blanco con la canela, se le agrega la miel y el azúcar y se deja espesar, se le incorpora por encima al boniato y se le da un golpe de horno con el gratinador para que coja color.

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato:		Boniato Glaseado		Tiempo de Preparación: 45 min.		
Dificultad: X				Región: Internacional		
				Tipo de Cocción: Ebullición		
Nº Receta: 1		Peso por Pax: 125-130 gr			Nº Pax: 3	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Azúcar	500	gr	0.45	454	0.001	0.50
Boniato	500	gr	0.95	454	0.002	1.05
Canela en polvo	2	gr	0.47	30	0.016	0.03
Miel	100	cm	1.50	210	0.007	0.71
Vino Blanco	1000	cm	1.90	250	0.008	7.60
					Costo Neto	9.89
					(+) Varios	0.74
					Costo Total	10.63
					Costo por Pax	3.54

5.13.1.2 BONIATOS ASADOS



INGREDIENTES

200 gr de Boniato

85 gr de mantequilla

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Boniatos Asados

Tiempo de Preparación: 30m

Tipo de Cocción: Al Horno o a Parilla

Dificultad: X

Región: Internacional

<i>INGREDIENTES</i>	<i>CANTIDAD</i>	<i>UNIDAD</i>
Boniato	200	gr.
Manteca	85	gr.

PREPARACIÓN

Se necesita un boniato bien sano, no se le quita la cáscara y se cocina entre cenizas a fuego suave, o también se puede cocinar al horro. Se come con mantequilla.”

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato: Boniatos Asados		Tiempo de Preparación: 30min				
Dificultad: X		Región: Internacional				
		Tipo de Cocción: Al horno o a Parrilla				
Nº Receta: 2						
Peso por Pax: 40- 45 gr						
Nº Pax: 4						
Ingresos	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Boniatos	200	gr	0.95	454	0.002	0.42
Mantequilla	80	gr	0.85	125	0.007	0.54
					Costo Neto	0.96
					(+) Varios	0.07
					Costo Total	1.03
					Costo por Pax	0.26

5.13.1.3 BONIATOS SANCOCHADOS Y FRITOS



INGREDIENTES

150 gr de boniatos

Una pizca de sal

100 gr de manteca

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Boniatos Sancochados y Fritos

Tiempo de Preparación: 45m

Tipo de Cocción: Cocción y Fritura

Dificultad: X

Región: Internacional

<i>INGREDIENTES</i>	<i>CANTIDAD</i>	<i>UNIDAD</i>
Boniato	150	gr
Manteca	100	gr

PREPARACION

Se lavan, se cocinan en agua con un poquito de sal hasta que estén blandos, se parten en pedazos y se fríen en manteca caliente”

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato: Boniatos Sancochados y Fritos			Tiempo de Preparación: 45 min			
Dificultad: X			Región: Internacional			
			Tipo de Cocción: Cocción y Fritura			
Nº Receta: 3		Peso por Pax: 50 gr			Nº Pax: 3	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Boniato	150	gr	0.95	454	0.002	0.31
Manteca	100	gr	1.50	125	0.012	1.20
					Costo Neto	1.51
					(+) Varios	0.11
					Costo Total	1.63
					Costo por Pax	0.54

5.13.1.4 BONIATOS FRITOS SIN SANCOCHAR



INGREDIENTES

500 gr de boniato

200 gr de manteca

Sal

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Boniatos Fritos sin Sancochar

Tiempo de Preparación: 30m

Tipo de Cocción: Fritura

Dificultad: X

Región: Internacional

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Boniato	500	gr.
Manteca	200	gr.

PREPARACION

Se lavan los boniatos y se pelan bien

Luego cortamos en pedazos largos y se colocan en manteca tibia hasta que estén bien cocinados, se dejan dorados.

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato: Boniatos fritos sin Sancochar			Tiempo de Preparación: 30 min.			
Dificultad: X			Región: Internacional			
			Tipo de Cocción: Fritura			
Nº Receta: 4		Peso por Pax: 50 gr			Nº Pax: 5	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Boniato	500	gr	1.90	1000	0.002	0.95
Manteca	200	gr	2.80	500	0.006	1.12
					Costo Neto	2.07
					(+) Varios	0.16
					Costo Total	2.23
					Costo por Pax	0.45

5.13.1.5 BONIATO AL VAPOR



INGREDIENTES

300 gr Boniatos

70 gr Mantequilla

1 lt de Agua

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Boniatos al Vapor

Tiempo de Preparación: 30m

Tipo de Cocción: Al Vapor

Dificultad: X

Región: Internacional

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Boniato	300	gr
Mantequilla	70	gr

PREPARACION

Se lavan, se envuelven en un lienzo bien empapado en agua, se colocan en una cacerola, se cubre ésta con otro paño también empapado, se coloca la tapa bien ajustada y con un peso encima, se cocinan a fuego lento, después de hora y media se prueba con la punta del cuchillo para ver si están bien cocinados; se comen generalmente con mantequilla.

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato: Boniatos al Vapor			Tiempo de Preparación: 30 min.			
Dificultad: X			Región: Internacional			
			Tipo de Cocción: Al Vapor			
Nº Receta: 5		Peso por Pax: 70- 80 gr			Nº Pax: 3	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Boniato	300	gr	0.95	454	0.002	0.63
Mantequilla	70	gr	0.85	125	0.007	0.48
					Costo Neto	1.10
					(+) Varios	0.08
					Costo Total	1.19
					Costo por Pax	0.40

5.13.1.6 PASTEL DE BONIATO



INGREDIENTES:

750 gr de Azúcar.

1 vaso de aceite.

150 gr. de Mantequilla.

1 vaso de anís fuerte.

2 Huevos.

720 gr. de Harina. Ingredientes para el relleno:

500 gr de boniatos ya preparados, pelados y triturados.

1 Limón,

Canela en polvo.

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Pastel de Boniato

Tiempo de Preparación: 3h.

Tipo de Cocción: Al Horno

Dificultad: XX

Región: Internacional

<i>INGREDIENTES</i>	<i>CANTIDAD</i>	<i>UNIDAD</i>
Azúcar	750	gr
Aceite	250	ml
Mantequilla	150	gr
Huevos	2	ud
Harina	720	gr
Limón	1	ud

PREPARACION

Preparación del relleno: Asar los boniatos aunque algunos los cuecen. Pelarlos y hacerlos una masa uniforme como si fuera un puré espeso. El azúcar ha de estar en la misma proporción que el boniato, por tanto si hubiera más de 1/2 k. de este habría que poner más azúcar hasta igualar pesos. Lavar bien el limón para quitarle toda la suciedad que pudiera tener, y una vez limpio y seco, rallar la corteza de forma que no entre más que la parte superficial. En una cazuela al fuego, preferentemente de barro, se ponen el boniato, el azúcar, la ralladura de limón y un poco de canela en polvo.

Esta masa se va cocinando a fuego lento hasta conseguir que boniato y azúcar formen un mismo cuerpo, esto se consigue removiendo continuamente la masa para evitar que se pegue o se queme. Aproximadamente en una media hora tendremos la masa en condiciones.

Se retira del fuego y se deja reposar.

Es muy conveniente que este relleno se haya hecho el día anterior. La masa así reposada está mucho mejor.

Preparación de la masa: En un recipiente amplio puesto al fuego, echamos el aceite, la mantequilla y el azúcar hasta que se haya fundido todo formando un solo elemento. Conseguido esto lo retiramos del fuego y añadimos el anís y poco a poco la harina trabajándola hasta obtener una masa fina que se pueda moldear. Añadimos entonces un huevo entero (Clara y Yema) y la yema del otro huevo. Se baten muy bien y esta mezcla la añadimos a la masa anterior y seguimos trabajándola muy bien.

Cuando ya tengamos perfectamente la masa, tomaremos de esta porciones del tamaño de una nuez más o menos y con el rodillo las aplanaremos formando tortitas de unos 12 cm. de diámetro. Cuanto más finas sean estas tortitas, más se notará el relleno y más buenos estarán los pasteles.

Una vez colocado el relleno un poco al gusto de cada uno, normalmente una cucharada, a mí me gusta un poco más abundante, se doblan por su diámetro, se presionan los bordes y pintamos con la clara batida la superficie de los pasteles y los espolvoreamos con un poco de azúcar y canela en polvo.

Hecho esto los metemos al horno que previamente habremos encendido a unos 150° para tenerlo a punto de caliente.

Finalmente se meten al horno durante unos 20 minutos para que se vayan terminando de hacer y se tueste el azúcar y canela conque los hemos espolvoreado.

Se dejan enfriar y a comérselos en cuanto estén en condiciones. Un vasito de anís dulce o un moscatel son un buen acompañamiento.

Estos pasteles que tienen la forma de las clásicas empanadillas, son para mi gusto y cuando la masa que envuelve el relleno es fina y este, el relleno, abundante, uno de los pasteles que creo gustan a la mayoría de los que lo comen.

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato: Pastel de Boniato Tiempo de Preparación: 3 h.						
Dificultad: XX Región: Internacional						
Tipo de Cocción: Al Horno						
Nº Receta: 6		Peso por Pax: 60-70 gr			Nº Pax: 4	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Azúcar	750	gr	0.38	454	0.001	0.63
Aceite	250	ml	2.10	1000	0.002	0.53
Mantequilla	150	gr	1.70	250	0.007	1.02
Huevos	2	ud	0.24	2	0.120	0.24
Harina	720	gr	1.00	1000	0.001	0.72
Limón	1	ud	0.15	1.00	0.15	0.15
					Costo Neto	3.28
					(+) Varios	0.25
					Costo Total	3.53
					Costo por Pax	0.88

5.13.1.7 PANETELA DE BONIATO



INGREDIENTES:

1000 gr de Boniatos

454 gr de azúcar

300 ml de agua

6 yemas

6 claras

15 gr de vainilla

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Panetela de Boniato

Tiempo de Preparación: 45m

Tipo de Cocción: Al Horno

Dificultad: X

Región: Internacional

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Boniato	1000	gr
Azúcar	454	gr
Huevos	6	ud
Vainilla	15	gr

PREPARACION:

Se salcochan los boniatos. Se pelan y se rallan.

Se hace un almíbar de poco punto con el azúcar y el agua.

Se retira del fuego y se añade gradualmente, revolviendo, al boniato.

Se vierte en una paila y se cocina revolviendo, hasta que esté bien espeso.

Se retira del fuego y se deja refrescar.

Se separan las yemas de las claras.

Se baten las yemas hasta ligarlas y se mezclan con el boniato.

Se baten las claras a punto de merengue y se echan en la mezcla del boniato, revolviendo cuidadosamente, hasta ligarlas bien.

Se añade la vainilla.

Se echa en un molde untado con mantequilla y se cocina en un horno moderado, hasta que al introducirle un palito salga seco.

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato: Panetela de Boniato			Tiempo de Preparación: 45 min			
Dificultad: X			Región: Internacional			
			Tipo de Cocción: Al Horno			
Nº Receta: 7		Peso por Pax: 180-200 gr			Nº Pax: 4	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Boniato	1000	gr	1.90	1000	0.002	1.90
Azúcar	454	gr	0.38	454	0.001	0.38
Huevos	6	ud	0.72	6	0.120	0.72
Vainilla	15	gr	1.50	125	0.012	0.18
					Costo Neto	3.18
					(+) Varios	0.24
					Costo Total	3.42
					Costo por Pax	0.85

5.14 USO DE LAS HOJAS DEL BONIATO¹⁸



¹⁸

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=recetas+con+el+boniato&meta=&aq=o&oq=

De relevante significado resulta el uso de las hojas de boniato, que se pueden consumir de múltiples maneras y posibilitan el fortalecimiento de nuestra dieta. Se consumen en ensaladas, crudas o cocinadas con un aderezo. También se pueden saltear en aceite, mezclarse con puré de viandas o frijoles, en frituras, croquetas, combinadas con arroces y como complemento de algunos guisos.

5.14.1 RECETAS¹⁹

5.14.1.1 ENSALADA DE HOJAS DE BONIATO

3-4RACIONES



INGREDIENTES

Hojas de boniato crudas 180 gr

Queso amarillo 116 gr

2 Toronjas

Aceite 17 gr

¹⁹

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=recetas+con+el+boniato&meta=&aq=o&oq=

Sal 5 gr

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Ensalada de Hojas de Boniato

Tiempo de Preparación: 30m

Tipo de Cocción: -

Dificultad: X

Región: Internacional

<i>INGREDIENTES</i>	<i>CANTIDAD</i>	<i>UNIDAD</i>
Hojas de Boniato	180	gr
Queso Amarillo	116	gr
Jugo de Toronja	2	ud
Aceite	17	gr

PREPARACION:

Seleccionar las hojas tiernas del bejuco de boniato, lavarlas bien y cortarlas en tiras finas.

Rallar el queso en tiras delgadas.

Colocar las hojas de boniato en una ensaladera.

Aliñar bien con el jugo de toronja, la sal y el aceite.

Espolvorear la ensalada con el queso rallado y servir inmediatamente.

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato: Ensalada de Hojas de Boniato		Tiempo de Preparación: 30 min				
Dificultad: X		Región: Internacional				
		Tipo de Cocción:-				
Nº Receta: 8		Peso por Pax: 55-60 gr			Nº Pax: 3	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Hojas de Boniato	180	gr	0.50	250	0.002	0.36
Queso Amarillo	116	gr	2.00	150	0.013	1.55
Jugo de Toronja	2	ud	0.18	1	0.180	0.36
Aceite	17	gr	2.10	1000	0.002	0.04
					Costo Neto	2.30
					(+) Varios	0.17
					Costo Total	2.48
					Costo por Pax	0.83

5.14.1.2 GUISADO DE HOJAS DE BONIATO

3-4 RACIONES



INGREDIENTES

Hojas de boniato crudas 180 gr

Tomate de cocina maduro 140 gr

Ají pimiento 85 gr

Laurel 2 gr

Aceite 51 gr

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Guisado de Hojas de Boniato

Tiempo de Preparación: 35m

Tipo de Cocción: -

Dificultad: X

Región: Internacional

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Hojas de Boniato	180	gr
Tomate Riñón	140	gr
Ají Pimiento	2	ud
Aceite	5	gr

PREPARACIÓN

Seleccionar las hojas tiernas del bejuco de boniato, lavarlas bien y cortarlas en tiras finas.

Cortar el tomate y el ají pimiento en dados medianos.

Saltear el tomate, el ají y la hoja de laurel en el aceite bien caliente.

Añadir las hojas de boniato y sofreír durante 5 minutos.

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato: Guisado de Hojas de Boniato			Tiempo de Preparación: 35 min			
Dificultad: X			Región: Internacional			
			Tipo de Cocción : Fritura			
Nº Receta: 9		Peso por Pax: 55-60 gr			Nº Pax: 3	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Hojas de Boniato	180	gr	0.50	250	0.002	0.36
Tomate Riñón	140	gr	0.45	454	0.001	0.14
Ají Pimiento	2	ud	0.60	2	0.300	0.60
Aceite	5	gr	2.10	1000	0.002	0.01
					Costo Neto	1.11
					(+) Varios	0.08
					Costo Total	1.19
					Costo por Pax	0.40

5.15 ANALISIS COMPARATIVO DEL TEMA PROPUESTO DEL PAIS DE PASANTIA CON ECUADOR

5.15.1 CUADRO COMPARATIVO ENTRE EL BONIATO Y ELCAMOTE

DIFERENCIAS	BONIATO	CAMOTE
Tiempo de Cosecha:	Se cosecha de 5-6 meses por lo que su clima es más cálido y arenoso	Tarda de 8 a 9 meses porque es más frío.

Color Externo:	Su color es de color tomate debido a su suelo.	Es de color morado, amarillento y blanquizco.
Pulpa Interna:	De color amarillento.	Resalta morado y amarillento.
Piel:	Su piel es un poco escamosa	Es totalmente delgada y lisa.
Forma:	Son circulares-	Es totalmente largo y de forma cilíndrica
Sabor:	Existe solo el de dulce.	Son de sal y de dulce
Modos de Siembra:	<p>Mediante Esquejes (trozos de ramas de 30-35 cm. Y provistas de tres a cuatro yemas por lo menos), o directamente por Semillas.</p> <p>También hacen crecer a la planta en una cocha es decir en un pedazo de tierra generalmente circular para mantener la humedad, o los conocidos como semilleros; una vez ya crecidos arrancan las guías o esquejes para trasplantar.</p>	Solo por esquejes es decir directamente.

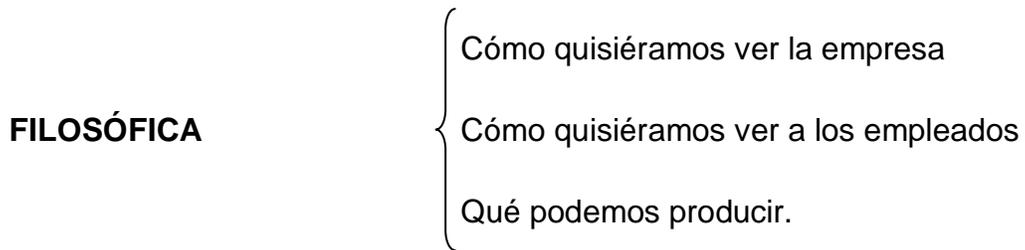
Importancia:	Es el principal producto representativo que se consume a diario por lo que existe en todas las épocas del año y no existen variedades de productos que lo sustituyan.	Se consume de vez en cuando por lo que existe gran riqueza de otros tubérculos que lo reemplazan.
Riego:	Necesita de más humedad por lo que es más caliente	No requiere de mucha agua.

5.16 APRENDIZAJES ADQUIRIDOS

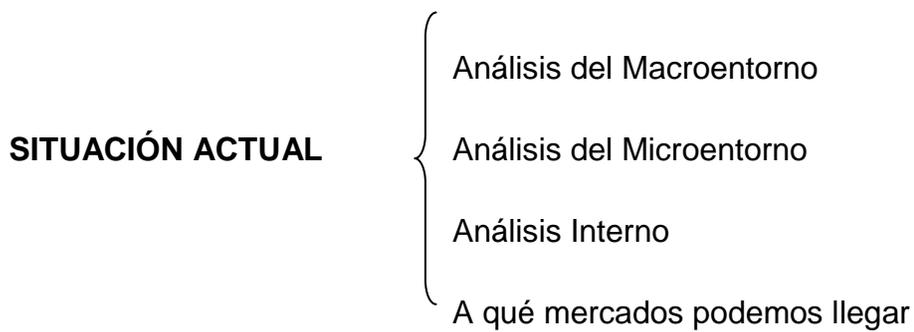
5.16.1 PLANIFICACION ESTRATEGICA:

Hoy en día toda empresa que desea mantenerse en un mercado global y altamente competitivo, como el existente en la actualidad, tiene la obligación de ofrecer productos y servicios que satisfagan las necesidades y expectativas de sus clientes, que sean adecuados a su uso previsto y cumplan con las disposiciones legales que les sean de aplicación, es decir, tienen la obligación de ofrecer calidad y no cantidad, todo ello a un costo que les permita ser competitivas dentro del mercado.

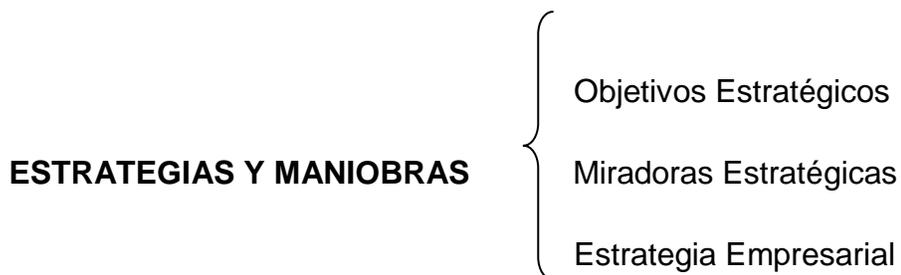
5.16.1.1 FASE I:



5.16.1.2 FASE II:



5.16.1.3 FASE III:



Se entiende por planificación al uso de técnicas para conseguir objetivos mediante la programación sistemática de actividades y su adaptación en beneficio de la Organización. Se puede distinguir dos tipos de planes:

Largo Plazo: Estratégica, horizonte de tiempo acorde con cada negocio.

Corto Plazo: Táctica, operativa, horizonte de tiempo a corto plazo.

Los productos que se obtienen en el desarrollo del Plan Estratégico son los siguientes:

- Visión
- Misión
- Valores y Políticas
- Productos y servicios
- Identificación del producto – mercado (Sector, espacio, tiempo)
- Oportunidades y amenazas
- Resultados del análisis vertical, horizontal, barreras y del ciclo de vida
- Fortalezas y debilidades
- Definición de: Objetivos estratégicos, Objetivos específicos, estrategias

5.16.2 TURISMO CUBANO:

La voluntad del país de potenciarse no sólo como un destino de naturaleza o de sol y playa sino, como un destino de salud, de eventos e incentivos

5.16.2.1 SIETE FORTALEZAS DEL PRODUCTO TURÍSTICO CUBANO

- Hospitalidad y calidad del pueblo
- Excepcionales atractivos naturales
- Patrimonio histórico y social
- Rica vida artística y cultural
- Desarrollo sanitario
- Estabilidad política
- Seguridad para el turista

5.16.3 FUNCIÓN DE CALIDAD Y SU DESPLIEGUE

Es un método para desplegar antes del arranque de la producción en masa. Puntos importantes de aseguramiento de calidad necesarios para asegurar la calidad de diseño a través del proceso de producción.

Proceso.- Búsqueda de las necesidades de usuarios tanto las expresadas como las no expresadas las cuales son trasladadas dentro de las acciones de diseño y comunicadas a través de toda la organización.

Es más ni menos que la traducción de las demandas expresadas y latentes del cliente a las especificaciones del producto y servicio.

Facilita el medio para de esa manera identificar necesidades y expectativas del cliente.

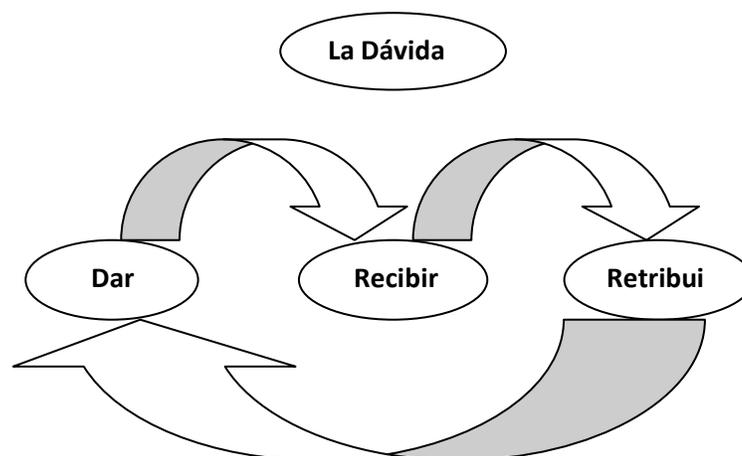
5.16.4 MODELO DE GESTION DE CLIENTE

5.16.4.1 INTRODUCCIÓN

La temática del cliente interno se enmarca dentro de lo que se conoce como Marketing interno o endomarketing.

5.16.4.2 LAS LEYES DE LA DINÁMICA

- La hospitalidad comienza con una dádiva
- La dádiva implica sacrificio.
- Toda dávida tiene implícito, algún interés.
- El Don debe ser recibido, aceptado.
- Recibir implica aceptar una situación de inferioridad ante la que dona.
- Quien recibe debe retribuir.



5.16.5 TENDENCIAS ACTUALES DE LA GASTRONOMIA

Hablar del arte culinario es hablar de un arte en constante movimiento y renovación, en un momento dado podríamos hablar de un arte efímero, porque no es como una pintura o una escultura, que puede conservarse con tiempo indefinido, pero es precisamente esa “inconstancia” la que la mantiene viva y vigente.

Dentro del mundo gastronómico, más allá de las técnicas y la habilidad que se tenga para aplicarlas, un par de elementos que tienen un papel sumamente importante es la **IMAGINACIÓN** y la **CREATIVIDAD**, a partir de éstos se pueden elaborar platos originales, pues la atracción por la comida novedosa está tomando importancia en nuestras mesas con gran fuerza.

La gastronomía se ha convertido en los últimos años en un elemento de goce para los sentidos; donde no se trata de comer con abundancia sino de degustar la calidad y la variación.

FASES DE DESARROLLO

- Limpieza
- Poner a punto el mobiliario
- Poner a punto el menaje (loza, cubertería y cristalería)
- Poner a punto la lencería
- Puesta a punto del equipo complementario
- Puesta a punto del petite menaje
- Montaje de mesas
- Finalización del miche en place

6. CONCLUSIONES

- ❖ El consumo del boniato es saludable para la alimentación especialmente de los niños, personas que realizan esfuerzos físicos importantes o aquellas que se encuentran debilitadas o convalecientes porque contiene azúcares, valores energéticos e hidratos de carbono.
- ❖ El boniato es de suma importancia porque constituye una fuente de energía en la población de Cuba para obtener una mejor calidad de vida.
- ❖ El boniato es el sustituto natural de los siguientes productos tradicionales como: patatas, arroz porque tiene múltiples aplicaciones.
- ❖ El boniato es aprovechado en todas sus formas como alimento, forraje, medio de propagación o como materia prima.

7. RECOMENDACIONES

- ❖ La producción del boniato debe disponer de un gran abastecimiento de agua para que de esa manera la planta crezca bien y rinda más energía comestible.
- ❖ El boniato se debe consumir en las etapas de crecimiento, personas de alto esfuerzo físico y para deportistas porque este es rico en Carbohidratos y vitaminas fácilmente digeribles.
- ❖ Promover el conocimiento del boniato para brindar alternativas de consumo que sirvan para el mejoramiento de la calidad de la alimentación de la población, especialmente de los grupos como niños y personas de la tercera edad por el gran valor nutricional calórico y vitamínico.
- ❖ El boniato siempre se le consume cocinado y no crudo.

8. BIBLIOGRAFIA

- http://www.google.com.ec/search?hl=es&source=hp&q=datos+de+cuba&meta=&aq=f&oq=&rlz=1W1ADRA_es
- http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=moneda+cubana&meta=&aq=f&oq=
- <http://www.hicuba.com/geografia.htm>
- http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=introduccion+del+boniato&meta=&aq=f&oq=
- http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=produccion+del+boniato&btnG=Buscar&meta=&aq=null&oq=
- colibriazulcuba.blogspot.com/2009/.../tremendo-boniato
- Apuntes tomados de la Materia de Nutrición
- http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=tipos+de+boniato&meta=&aq=f&oq=
- http://es.wikipedia.org/wiki/Categor%C3%ADa:Gastronom%C3%ADa_de_Cuba
- http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1W1ADRA_es&q=recetas+con+el+boniato&meta=&aq=o&oq=
- http://www.google.com.ec/search?hl=es&source=hp&q=receras+de+boniato&meta=&rlz=1R2ADSA_esEC333&aq=f&oq=
- <http://www.ifpri.org/spanish/2020/briefs/br66sp.htm>
- **bisleivys.jimenez@umcc.cu**

- http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1R2ADRA_esEC355&q=define%3Amullido&btnG=Buscar&meta=
- http://www.proasetel.com/paginas/planificacion_estategica.htm.
- Apuntes del cuaderno de Nutrición de Cuarto Semestre
- ESPÍN, S.B. BRITO; E. VILLACRÉS; A. RUBIO; C.NIETO; GRIJALVA, J.2001. Composición química, valor nutricional y usos potenciales de raíces y tubérculos. En Acta Científica Ecuatoriana, Volumen 7 Número 1.
- MUJICA, A. 1990. La arracacha. Programa de investigación de cultivos andinos, INIA, Puno.19 p.
- HLATKY, A & ROMERO, F. 1988 Descripción agronómica del cultivo del boniato o camote. VI Congreso internacional sobre cultivos andinos. Quito.

9. ANEXOS²⁰

GLOSARIO DE TERMINOS

Boniato.- Planta de la familia de las Convolvuláceas, de tallos rastreros y ramosos, hojas alternas lobuladas, flores en campanilla y raíces tuberculosas de fécula azucarada.

Guagua.- Nombre vulgar de un medio de transporte público conocido como bus.

Framboyán.- Árbol autóctono de Cuba.

Tubérculo.- Es un tallo subterráneo modificado y engrosado donde se acumulan los nutrientes de reserva para la planta

Rastrojo.- Es el conjunto de restos de tallos y hojas que quedan en el terreno tras cortar el cultivo.

Vertedera.- En agricultura, se denomina vertedera al elemento del arado destinado a voltear y extender la tierra levantada.

Mullido.- Dar vuelta la tierra con una pala o azadón para que esté más blanda y esponjosa

Guachos.- Es un pedazo de tierra en donde se va a sembrar la planta, este puede ser de 35 o más cm de ancho y de cualquier longitud-

20

http://www.google.com.ec/search?hl=es&rlz=1R2ADRA_esEC355&q=define%3Amullido&btnG=Buscar&meta=

Quebrantar.- Es regar o repartir el agua por los guachos de forma equilibrada para que esté húmedo y listo para sembrar.

Esquejes.- esquejes (trozos de ramas de 30-35 cm y provistas de tres o cuatro yemas por lo menos).

Bancal o Semillero.- Trozo de tierra en forma circular, para mantener la humedad en la cual se hace crecer la semilla para luego obtener los esquejes.

Guarniciones.- Productos principales para complementar un plato, ya sean hortalizas, arroz, etc.

Cazuela.- Especie de olla un poco onda

Caroteno.- Son los pigmentos que confieren el color naranja, rojo y amarillo a algunas hortalizas y frutas.

MENU ELABORADO POR LA AUTORA DEL PROYECTO:

BOLITAS DE CAMOTE



INGREDIENTES:

200 gr de camote

250 gr de queso o chicharrón

30 gr de manteca de cerdo o mantequilla

Sal al gusto

Aceite

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Bolitas de Camote

Tiempo de Preparación: 45m

Tipo de Cocción: Ebullición y Fritura

Dificultad: X

Región: Nacional

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Camote	200	gr
Queso	250	gr
Manteca	30	gr

PREPARACIÓN:

Pele y cocine los camotes hasta que estén suaves

Majar hasta que se haga puré

Coja una porción de camote y mezcle con el chicharrón o el queso

Agregar la manteca o mantequilla y revolver

Forme bolitas y selle en aceite

Sirva Caliente.

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato:		Bolitas de Camote		Tiempo de Preparación: 45 min.		
Dificultad: X				Región: Nacional		
				Tipo de Cocción: Ebullición y fritura		
N° Receta: 1		Peso por Pax: 55-60 gr			N° Pax: 3	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Camote	200	Gr	0,95	454	0,002	0,42
Queso	250	Gr	2,1	500	0,004	1,05
Manteca	30	Gr	1	454	0,002	0,07
					Costo Neto	1,53
					(+) Varios	0,12
					Costo Total	1,65
					Costo por Pax	0,55

MUCHINES DE CAMOTE



INGREDIENTES:

1000 gr de camote

Una yema de huevo

Un huevo

PARA EL RELLENO:

250 gr de carne molida

Una cebolla paiteña

20 gr de perejil

20 gr de culantro

Sal

Pimienta

Aceite

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Muchines de Camote

Tiempo de Preparación: 45m

Tipo de Cocción: Ebullición y Fritura

Dificultad: X

Región: Nacional

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Camote	1000	gr
Huevos	2	Ud
Perejil	20	gr
Culantro	20	gr
Carne Molida	250	gr
Cebolla Paiteña	1	ud

PREPARACIÓN:

Pelar y cocer los camotes

Majar y agregar la yema de huevo hasta formar un puré y dejar reposar unos minutos

PARA EL RELLENO:

Realizar un refrito a base de cebolla, perejil, culantro, sal, pimienta al gusto.

Luego incorporar la carne molida, dar forma al puré e incorporar la mezcla dentro de este.

Untar con huevo batido y llevar al horno hasta que estén bien dorados.

FICHA DE COSTOS

Nombre del Plato:	Muchines de Camote	Tiempo de Preparación: 45 min.
Dificultad: X		Región: Nacional
		Tipo de Cocción: Ebullición y fritura

Nº Receta: 2		Peso por Pax: 90-100 gr			Nº Pax: 5	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Camote	1000	Gr	0,95	454	0,002	2,09
Huevos	2	Ud	0,12	1	0,120	0,24
Perejil	20	Gr	0,15	20	0,008	0,15
Culantro	20	Gr	0,15	20	0,008	0,15
Carne Molida	250	Gr	1,8	454	0,004	0,99
Cebolla Paiteña	1	Ud	0,1	1	0,1	0,1
					Costo Neto	3,72
					(+) Varios	0,28
					Costo Total	4,00
					Costo por Pax	0,80

TORTA DE TOCINO CON CAMOTE



INGREDIENTES:

500 gr De carne molida de cerdo

200gr de tocino

250 gr de queso mozzarella rallado

15 gr de ajo

5 gr de orégano seco

1000 gr de camote

Sal

Pimienta

Comino

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Torta de Tocino con Camote

Tiempo de Preparación: 1h.

Tipo de Cocción: Al Horno

Dificultad: X

Región: Nacional

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Camote	1000	gr
Ajo	15	gr
Tocino	200	gr
Carne Molida	500	gr
Queso Mozzarella	250	ud

PREPARACIÓN:

En un molde de torta enmantequilado, coloque el tocino en forma de abanico, hágalo desde el centro

Deje que el resto de las tiras cuelguen hacia fuera y polvoree sal y pimienta.

Pele y corte los camotes en rodajas finas, y colóquelos sobre el abanico de tocino.

Salpimentar y polvorear orégano

Colocar una capa de queso mozzarella, una capa de camote, una de carne de cerdo, otra de camote, y así hasta llenar el molde

Cierre con la parte sobrante del tocino dirigiéndose hacia el centro y sosténgalo con palillos para que no se abra

Llevar al horno precalentado hasta que los bonitos estén cocidos y el tocino esté bien dorado

Sirva caliente acompañado de ensalada

FICHA DE COSTOS						
Nombre del Plato:	Torta de Tocino con Camote		Tiempo de Preparación: 1h.			
Dificultad:	X		Región: Nacional			
			Tipo de Cocción: Al horno			
Nº Receta: 3		Peso por Pax: 100-125gr			Nº Pax: 5	
Ingredientes	Cantidad	Udad. Pto.	Valor del Kardex		Valor Unitario	Valor Total
Camote	1000	Gr	0,95	454	0,002	2,09
Ajo	15	Gr	0,15	20	0,008	0,11
Tocino	200	Gr	1,7	120	0,014	2,83
Carne Molida	500	Gr	1,8	454	0,004	1,98
Queso Mozzarella	250	Ud	2,05	125	0,0164	4,1
					Costo Neto	11,12
					(+) Varios	0,83
					Costo Total	11,95
					Costo por Pax	2,39

TRUFAS DE BONIATO



INGREDIENTES:

1000 gr de camote de sal

15 gr de canela en polvo

120 gr de azúcar

Tres huevos

200gr de cacao en polvo

RECETA ESTÁNDAR

Nombre del Plato: Trufas de Boniato

Tiempo de Preparación: 45m

Tipo de Cocción: Baño María

Dificultad: X

Región: Nacional

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Camote	1000	Gr
Canela en Polvo	15	gr
Cacao en Polvo	200	gr
Azúcar	120	gr
Huevos	3	Ud

PREPARACIÓN:

Pelar los camotes y cocinar

Cuando están cocidas se retiran del fuego, se dejan enfriar y se pelan

Se machacan los camotes con la ayuda de un tenedor a la vez se le va agregando la canela en polvo y 60 gr azúcar

Se va mezclando todo hasta formar una masa compacta y homogénea

Con la pasta del camote se forman bolitas y se rebozan con fideos de chocolate o bien con cacao en polvo

Se ponen las bolitas de camote rebozadas con cocoa en el frigorífico hasta que queden bien frías

Mientras, se prepara un merengue: se ponen las claras y 60 gr de azúcar restante en un recipiente y se pone a hervir al baño María mientras se bate enérgicamente hasta que quede la textura de “punto de nieve”

Se pone el merengue como fondo de los platos en los que se va a servir y sobre el merengue se reparten las trufas de chocolate bien frías.

FOTOS:

TRINIDAD



VARADERO



