

*Promoción de la Producción de Alimentos de Alto
Valor Nutricional y Capacitación sobre la
Optimización de su Elaboración como Alimentos*

Provincia de Imbabura, Cantones de Antonio Ante y Otavalo

Proyecto de Fortalecimiento de la Producción Agrícola local con
enfoque de Asociatividad y Seguridad Alimentaria. Proyecto
22F509

Ing. Carolina Cornejo Dávila

Índice

1.- Introducción

2.- Metodología Aplicada

3.- Resultados

4.- Recomendaciones

5.- Anexos

Anexo N° 1.- Prueba Diagnostico

Anexo N°2.- Recetario de Cocina

Anexo N°3.- Diploma de Taller

Anexo N°4.- Lista de Participantes por curso

Anexo N°4.- Fotografías

1.- Introducción

La Alimentación como Método de Curación

La diaria alimentación es en sí mismo un método de curación y prevención de las enfermedades. Nada de lo que se ingiere deja de tener repercusión en la salud, ya sea positiva o negativamente. Una buena alimentación es el camino seguro hacia una buena salud.

El organismo se va renovando diariamente, todas las células se renuevan, dependiendo de la calidad de los nutrientes como será esta renovación. Así mismo todas nuestras células tienen memoria genética, por lo tanto si son bien alimentadas podrán volver a su estado original, el cual es capaz de curarse a sí mismo; para esto necesitamos de un equilibrio biológico al cual se llega a través de la alimentación.

Marcelo Torio, Aristos Misceláneas Oct.2007

El extracto tomado del Ensayo sobre alimentación y salud de Marcelo Torio, nos induce a tener una vida más tranquila, libre, sana y sobre todo nos direcciona a que seamos nosotros mismos los que velemos por nuestra propia salud física y mental; recuperando las técnicas pasadas o ancestrales las cuales brindaban seguridad y salud a nuestros antepasados.

Actualmente sufrimos de un sinnúmero de enfermedades las cuales han sido causadas por la mala alimentación pasada de generación en generación, la contaminación del aire, agua, tierra, animales y sobre todo el desconocimiento de buenas técnicas de alimentación, nutrición, higiene y manipulación de alimentos; por cuanto el conocimiento de éstas técnicas se ha vuelto básico y vital para la población no solo para su salud física sino también en momentos de carestía alimentaria, como está ocurriendo en la actualidad, para que se aprovechen de mejor manera los alientos, productos con los que cuentan en las distintas comunidades y localidades.

Las técnicas de: higiene, manipulación de alimentos, nutrición y cocina aplicada a los productos; han sido puestas en práctica durante la duración de esta asesoría aplicadas en 4 talleres prácticos.

Los 2 talleres de Nutrición trataron temas como: Introducción a los alimentos, calorías, clasificación de los alimentos, Vitaminas y Minerales; así como también temas aplicados a las distintas etapas de la vida como son: Necesidades alimentarias de Recién Nacidos, Niños Escolares, Adolescentes, Madres en Lactancia y Adultos Mayores.

Todos estos temas que se trataron en el Taller de Nutrición fueron recibidos con mucho interés por todos los asistentes ya que, si tenían nociones a cerca de los temas pero no existía claridad alguna. Por lo que se extendió el tiempo en la exposición de cada uno de éstos temas. El tema con mayor acogida fue el de Higiene Personal en el cual tuvimos gran participación de los y las asistentes; ya que se toparon temas que normalmente nadie los expone por falta de conocimiento o falta de información y manejo del tema.

Las exposiciones sobre la composición de los alimentos como son: carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales, etc., se realizaron dinámicas para comprobar o corroborar los conocimientos impartidos durante el curso.

En la ciudad de Otavalo se dictó el curso de Nutrición y Cocina Aplicada en el Colegio Agropecuario quien muy gentilmente nos prestó las instalaciones. El primer taller tuvo una concurrencia muy alta de personas superando el número esperado, lo cual es una muy buena señal de que las personas están muy dispuestas a aprender temas relacionados con su propia Seguridad Alimentaria para poder aplicarla en sus casas o en un futuro en sus negocios.

El tema de la Seguridad Alimentaria despertó mucho interés sobre todo en las personas mayores ya que ellos expusieron sus conocimientos sobre los cultivos, alimentos, procesos, almacenamiento, técnicas de limpieza y un sin número de temas que nos nutrieron culturalmente a todos los asistentes.

2.- Metodología Aplicada

La metodología que se pretende aplicar es la de 80% práctica y 20% de teoría es decir el objetivo es transmitir la mayor cantidad de información a los participantes por medio de talleres prácticos los cuales van a estar siempre divididos en grupos pequeños de no más de 6 personas con un facilitador el cual los va a guiar a lo largo de todo el taller practico.

Al inicio de cada interpretación se entregara un documento escrito el cual se incluirán las recetas que se van a desarrollar así como un block en blanco para posteriores anotaciones de términos y cantidades nutricionales.

La metodología de 80 – 20, da cabida a lo práctico, a lo sencillo, a lo fácil de entender; rescata las necesidades sentidas, rescata y valora los conocimientos de la cultura local ancestral, se centra en la persona y no en lo técnico dando espacio a las personas para que se expresen libremente para que poco a poco recuerden y recopilen sus conocimientos pasados de generación en generación.

Se trata de aprender haciendo sin enfrascarnos en la teoría pesada teniendo como objetivo un aprendizaje practico y directo con la finalidad de que haya una solidaridad con lo aprendido es decir que se lo transmita al mayor número de personas.

Aplicando esta metodología se van a realizar 4 talleres, los cuales van a estar divididos de la siguiente manera:

- 2 Talleres enfocados a Promocionar las Buenas Prácticas Nutricionales, en este curso se expondrán temas sobre: Manipulación de alimentos, Higiene, Clasificación de Alimentos, Introducción a los Nutrientes, Calorías, Tipos de Alimentos direccionados a los segmentos de Mujeres Embarazadas, Recién Nacidos, Niños, Adolescentes y Tercera Edad. Este taller tendrá una duración de 3 horas con break de 30 minutos incluido el avío. En cada uno de los talleres se entregaran los insumos y materiales requeridos en cantidad suficiente.
- 2 Talleres basados en la Elaboración de Platos Tradicionales con productos de la zona: Este curso estará conformado por tres expertos de cocina tradicional, internacional y nutrición. Los cuales tendrán a su cargo 1 grupo de 10 personas a las cuales se les enseñaran distintos tipos de recetas basadas en los productos de la zona: cereales, leguminosas, hortalizas y cuy en este caso particular. Se realizaran dos talleres de

cocina de 5 horas cada uno, con un break de 30 minutos incluido el avío. En cada uno de los talleres se entregaran los insumos y materiales requeridos en cantidad suficiente.

Los 4 Talleres se llevaron a cabo sin ningún inconveniente los días:

1. Miércoles 6 de Octubre en Otavalo, Taller Nutrición
2. Miércoles 13 de Octubre en Otavalo, Taller Cocina
3. Miércoles 20 de Octubre en Antonio Ante, Taller Nutrición
4. Miércoles 27 de Octubre en Antonio Ante, Taller Cocina
5. Miércoles 10 de Noviembre en Antonio Ante, Entrega Certificado

Todo lo que se pautó en la Oferta Técnica se ha cumplido en su totalidad, a más de estas actividades se realizaron pruebas de cierre de los talleres de Nutrición las cuales dieron la pauta para entregar los diplomas a más de ser una herramienta de medición de conocimientos de los asistentes.

El recetario de Cocina está formado por 13 recetas variadas desde entradas, postres, platos fuertes, Comidas nutritivas para niños, etc., a más de esto existe un recordatorio de Manipulación de Alimentos, Aseo Básico y Tipos de Alimentos.

El Certificado de aprobación de los Talleres se entregó a cada uno de los asistentes en el cierre en el último Taller de Cocina en Antonio Ante, acompañado de un pequeño brindis y ceremonia el cual se llevó a cabo el día 10 de Noviembre, en el cual se dio el cierre del bloque de talleres.

3.- Resultados

Luego de haber dado por terminada la asesoría de: *“Promoción de la Producción de Alimentos de Alto Valor Nutricional y Capacitación sobre la Optimización de su Elaboración como Alimentos”* en la provincia de Imbabura en los cantones de Antonio Ante y Otavalo. Vemos como resultado concreto y más visible el interés de aprender e informarse de la población con la cual trabajamos. Los temas de Manipulación de Alimentos despertó gran curiosidad ya que siendo un tema conocido y supuestamente entendido por los asistentes se dieron cuenta que estaban totalmente equivocados en algunas técnicas aplicadas en sus hogares y sobre todo en sus ligares de trabajo; dentro de los asistentes encontramos algunos dueños de restaurantes que no tenían ningún conocimiento de manipulación de alimentos y peor de nutrición.

La regla general fue que los dueños de negocios cometían graves errores en la estructura de sus platos ya que estaban duplicando los nutrientes o en casos hasta triplicándolos, por ejemplo: encontramos casos en que se ofrecía un palto con 3 tipos distintos de carbohidratos como papas, yucas y arroz; este es un error muy frecuente que se comete dentro de los negocios de comida por el simple hecho de desconocer la tipología de los alimentos y sus aportes nutricionales.

En otros casos las personas nos mencionaron que habían dejado de consumir alimentos ricos en nutrientes como los huevos, aguacates, manteca de choncho, garbanzos, etc., porque alguien les dijo, escucharon en la radio que esos alimentos eran perjudiciales para la salud; yendo en desmedro de su salud y de sus familias.

La prueba que se tomó a los asistentes de los cursos de Nutrición tuvo muy buenos resultados ya que del 100% de pruebas solo el 5% tenían errores significativos los cuales se produjeron por que llegaron tarde al curso o por barreras idiomáticas.

En los talleres de cocina hubo una gran acogida ya que las recetas que se impartieron fueron muy bien planteadas ya que son rápidas de hacer, con pocos ingredientes y con productos de la zona. Los cursos se llevaron a cabo en un lapso de 5 horas, las cuales fueron usadas al máximo, se dividieron en 5 grupos de personas las cuales tenían que desarrollar una receta principal y un acompañamiento; manteniendo un seguimiento

de las técnicas de higiene y manipulación de alimentos. En algunos casos se encontró resistencia de las asistentes para realizar las tareas que se les fueron encomendadas pero la regla general fue de apoyo grupal, interés en aprender y sobre todo de aplicación de normas.

Sin lugar a dudas la manera práctica de enseñanza, amena por supuesto hace que las personas se relajen, aprendan, interactúen entre sí y con un poco de humor o chispa a su manera absorben toda la teoría.

En resumen las personas que asistieron a los cursos impartidos de Nutrición y Cocina Aplicada se vieron muy agradecidas por el trato personal y sobre todo por la manera en que estructuraron los cursos prácticos ya que el hacer con sus propias manos les permitió experimentar un sinnúmero de sensaciones nuevas; como por ejemplo la Sra. Ana supo manifestar que la forma en que se impartió el curso sirvió para sentirse mucho más seguros de sí mismos al momento de preparar alimento como también a nivel personal y en temas de emprender con más fuerza teniendo los conocimientos prácticos.

Al termino de la este bloque de talleres tenemos la satisfacción de haber cumplido con los establecido y sobre todo y aun mas importante en aunar esfuerzos para que el desarrollo de las Comunidades sea sustentable y de calidad.

4.- Recomendaciones

Las recomendaciones del consultor para el Proyecto Promoción de la Producción de Alimentos de Alto Valor Nutricional y Capacitación sobre la Optimización de su Elaboración como Alimentos en la Provincia de Imbabura dentro de sus Cantones de Antonio Ante y Otavalo son los siguientes:

1. Hacer una selección de personas realmente interesadas en el proyecto, que estén formando el grupo de trabajo, para así poder intensificar su conocimientos Gastronómicos y de Manipulación de Alimentos ya que existen un sin número de requisitos que deben cumplir por ley para poder manipular alimentos y expender.
2. Realizar una feria-taller para que las personas que asistieron al curso pongan en práctica sus conocimientos al público en general.
3. Coordinar e impartir una Taller de Comida Sana, esto hace referencia a que las personas que asistieron al curso desconocían o confundían conceptos de comer sano, con comer limpio. Por otro lado es importante que se extienda la idea de ser migable con el ambiente y sobre todo ser consciente de lo que se está ingiriendo como alimento.
4. Realizar una charla de asociatividad, ya que los logros futuros se los ve más prometedores si llegarán a formar un Grupo Establecido o una Asociación ya que esta sería la única manera de que todos los integrantes salgan favorecidos. Ya que al no existir un concepto de Asociatividad los esfuerzos individuales se vuelven muy duros y muchas veces infructuosos.

4.- Anexos

Anexo N° 1.- Prueba Diagnostico

Anexo N°2.- Recetario de Cocina

Anexo N°3.- Certificado de Taller

Anexo N°4.- Lista de Participantes por curso

Anexo N°4.- Fotografias

Evaluación Taller Nutrición

Fecha:

Ubicación:

1.- ¿Qué alimentos dan **energía** a nuestro organismo?

Minerales ()
Hidratos de Carbono ()
Calcio ()

2.- ¿Qué alimentos otorgan Calcio a nuestro organismo?

Chochos ()
Pan ()
Caramelos ()
Queso ()

3.- ¿ Los productos como el pollo, carne res, chanchó; qué otorgan a nuestro organismo?

Azúcar ()
Vitaminas ()
Proteínas ()
Minerales ()
Sal ()

4.- ¿Para un correcto lavado de manos que debemos lavarnos?

codos ()
uñas ()
antebrazo ()
rodillas ()
cejas ()

5.- ¿Cómo debemos manipular correctamente a los alimentos?

Guardando los alimentos en tarros con tapa ()
Lavando los utensillo de cocina ()
Limpiando la cocina y sus alrededores todos los días ()
No Recoger la basura ()
Calentar en su totalidad los alimentos ()

Nombre:

Promoción de la Producción de Alimentos de Alto Valor
Nutricional y Capacitación sobre la Optimización de su
Elaboración como Alimentos

Provincia de Imbabura, Cantones de Antonio Ante y Otavalo

Proyecto de Fortalecimiento de la Producción Agrícola local
con enfoque de Asociatividad y Seguridad Alimentaria.

Proyecto 22F509

Ibarra, Octubre 2010

RECETARIO
DE COCINA



Promoción de la Producción de Alimentos de
Alto Valor Nutricional y
Capacitación sobre la Optimización de su
Elaboración como Alimentos

Ensalada Chochos con Rabano

Ingredientes: chochos pelados y hervidos
rabano picado en juliana
sal , pimienta y limon

Preparación:

Picar el rabano en rodajas y luego en juliana; pelar el chocho y picado, añadir sal, limon y pimienta.

Otra variante puede ser con mellocos cocidos , cortados en rodajas y luego el julianas, mas una taza de rabanos picados, una taza de cebolla pluma; sal, limon y pimienta

Ensalada Fresca de Aguacate y Espinaca

Ingredientes:

500. grs de espinaca tierna
2 remolachas pequeñas
1. Aguacate grande
100 grs de nueces

Preparación:

Cocinar las remolachas durante 15 minutos, dejar enfriar, pelelas y cortelas . Lave y deje escurrir las espinacas; mezclar las remolachas, espinaca, aguacate y nueces. Vierta la vinagreta.

Vinagreta:

Mezcle una cuchara de mostaza, aceite, limon, pimienta y sal y revolver.
Cada vez que se vaya a usar hay que remover la preparacion.

Horchata de Arroz de Cebada

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 3 cucharadas de arroz de cebada
- 2 zanahorias
- 1 manzana o guayaba
- 3 cucharadas panela o azúcar común
- 1/2 cucharadita de sal yodada

Preparación:

Tostar el arroz de cebada rápidamente colocarlo en un recipiente con agua. Cocinar por 20 minutos hasta que se suavice el arroz.
Añadir la zanahoria hasta que este suave, en ese momento colocar la manzana o guayaba, el azúcar y la pizca de sal.

Beneficios:

Es un alimento perfecto para los niños pequeños y los bebés.
Es un alimento muy nutritivo y consistente.

Dirigido a:

Niños menores de 3 años

Brochetas o Pinchos de Cuy

Ingredientes:

- Cuy en presas (necesarios)
- 2 cucharas de vinagre blanco
- 1 cucharadita aji rojo
- 1 pisca de oregano
- 1 pisca comino
- 1 pisca sal
- 1 pisca pimienta
- 1 pimiento verde, rojo, amarillo
- cebolla
- piña

Preparación:

Trozar al cuy en presas o trozos pequeños (al gusto), en un recipiente mezclar el aji, oregano, comino, sal, pimienta y macerar al cuy por lo menos 7 horas; ensartar los trozos de cuy intercalados con la cebolla, pimientos y piña en los palitos.

Llevar a dorar a la parrilla hasta que esten listos, servir caliente.

Se sirve con camote o zanahoria blanca frita, ensalada fresca

AJIACO DE CUY

Ingredientes:

- Cuy
- 1./2 kilo de papa sacochada y pelada
- 100 grs queso de cabra
- 1. cebolla grande juliana
- aji en escabeche (cocinados, sin pepa y molido)
- aceite
- sal

Preparación:

En un recipiente con agua caliente se sumerge al cuy por 5 minutos, se saca y se troza. Se pone al fuego un sartén con aceite, se frien las presas de cuy se adiciona las cebollas, aji y sal; después de un momento se colocan las papas, previamente chancadas con cuchara groceramente. Se mezcla toda la preparación se cocina por 8 a 10 minutos, mientras se trocea el queso sobre la preparación y se sirve.

Se sacompaña con ensalada fresca de tomate, aguacate y lechuga.
Arros amarillo

Torta de Camote y Naranjillas

Ingredientes:

- 1 libra de camotes
- 1 libra queso fresco
- 1 taza jugo naranjillas
- 1./2 taza harina de trigo
- 1 taza azúcar
- 2 huevos batidos
- 2 cucharadas mantequilla derretida

Preparación:

Lave y cocine los camotes, escurralos, pelelos y hagalos pure. Agregue los otros ingredientes y mezcle todo muy bien para que no queden grumos.

Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado y asele en el horno a una temperatura de 300 grados.

Sirva la torta fría o caliente.

Sirva con un vaso de leche fría o chocolate caliente.

Picante de Cuy

Ingredientes:

- Cuy
- 1 cebolla
- 1 aji rojo
- aji amarillo
- ajo molido
- sal y pimienta

Preparación:

Trozar el cuy. Sazonar con sal, pimienta y freírlo en abundante aceite. Una vez dorado retirar las presas a otro recipiente y en el mismo aceite echar la cebolla, ají, ajo, sal y pimienta. Cuando el aderezo este traslúcido aumentar caldo o agua, que hierva por unos minutos y luego agregar el cuy para que tome el sabor de guiso.

Servir con papas cocidas en tajas
Ensalada fresca

Escabeche de Cuy

Ingredientes:

- Cuy (2 unidades)
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharas de vinagre
- 1./2 pimientos
- 1./2 cucharadita de azucar
- 1./2 cucharadita de oregano
- 2 ajis molidos
- 1./2 cucharadita perejil
- 1./2 taza de aceite
- comino
- sal y pimienta

Preparación:

Porcionar los cuyes, sazonarlos con sal y pimienta proceder a freirlos. Una vez que esten doradas las presas. En otro serten haver un refrito con ajo, aji, perejil, comino, sal, cebolla, pimenton, oregano y vinagre. Cuando este listo agregar las presas ya fritas; someter al calor por 10 minutos hasta que la preparacion este lista.

Servir con ensalada de col fresca y limon.
Camote cocinado
Aji

Pasteles de Zanahoria Blanca

Ingredientes:

- 6 zanahorias blancas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 huevos crudos
- 1./2 taza de leche
- 1 rama de cebolla blanca
- sal, pimienta, nuez moscada

Preparación:

Pelar las zanahorias, cocinarlas con sal y la rama de cebolla, retirar cuando este cocidas y dejar reposar sin agua por 10 minutos. Aplastarlas hasta obtener un pure para mezclarlo con la mantequilla, huevos, sal, pimienta y la nuez moscada. Amasar muy bien y poco a poco añadir la leche hasta formar la pasta que daran forma a los pasteles.
Se los puede rellenar con queso fresco.
Asarlos en un sartén con mantequita dechancho.

Sirvace con arroz y encebollado

Fritos de Camote y Zanahoria Blanca

Ingredientes:

- camote
- zanahoria blanca
- sal
- azucar
- aceite

Preparación:

Pelar el camote y la zanahoria blanca en su totalidad.
Colocar en un sartén aceite en cantidad suficiente para poder freir. Con un rallador rallar el camote sobre el sartén; retirar y dejar escurrir el aceite.
Espolvorear el azucar o la sal según el gusto.

Sirvace como acompañante

Galletas de Camote

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de harina flor
- 1 taza pure de camote
- 2 huevos
- 1. cucharadita polvo de hornear
- 1/2 taza azucar
- 100 grs mantequilla
- 2 gatas ascencia vainilla

Preparación:

Batir la mantequilla con el azucar y los huevos; luego añadir el pure, la harina tamizada con royal. Amasar hasta formar una masa suave, colocar en una lata someter al horno a 180 grados hasta que doren

Tajas de Zapallo

Ingredientes:

- zapallo mate
- dulce de raspadura
- agua

Preparación:

Abrir el zapallo retirar todo lo de adentro, hacer trozos medianos; dar cortes sobre la carne de zapallo. Luego colocar en una paila con media taza de agua un banco de dulce en pedasos. Las tajás van con la cascara para arriba. Cocinar a fuego suevo hasta que se cocine el zapallo. Si el zapallo no se cocina y la miel se espeza aumente un poco mas de agua.

Sirva frio con la miel encima

Galleta de Chocho

- Ingredientes:
- 1 1/2 taza de harina flor
 - 1 taza chocho pelado y picado
 - 2 huevos
 - 1. cucharadita polvo de hornear
 - 1. taza azucar
 - 180 grs mantequilla
 - ralladura de limon o naranja

Preparación:

Batir la mantequilla con el azucar y los huevos; luego añadir los chocho, la harina tamizada con royal. Y añadir la ralladura del limon o naranja.

Amasar hasta formar una masa suave, colocar en una lata con una cuchara pequeña someter al horno a 180 grados hasta que doren

Recordatorio

Aseo Básico:

- 1.- Lavarse las manos las veces que sean necesarias antes y despues de manipular alimentos, asi como despues de usar el baño.
- 2.- La forma correcta de lavarse las manos es del codo hacia abajo con jabon fuerte, sin olvidar los dedos , las uñas con un cepillo adecuado y enjaguando repetidas veces.
- 3.- La vestimenta basica para la manipulacion de alimentos es: un mandil, gorro o pañuelo, zapatos comodos y cerrados.

Manipulación de Alimentos:

- 1.- Mantener la limpieza personal y en los lugares donde vamos a manipular los alimentos.
- 2.- Mantener limpios los utensillos de cocina
- 3.- Mantener bien almavenados los alimentos y productos
- 4.- Respetar las temperaturas de coccion de los alimentos

Típos de Alimentos:

Lacteos y derivados	(Minerales)
Cereales	(Hidratos de carbono)
Frutas y Verduras	(Vitaminas)
Aceites, Margarinas, Mantecas	(Lipidos)
Agua	
Carnes, pescado, huevos	(Proteinas)

Grupos de Personas Beneficiadas

Nº	Otalavo	Nº	Antonio Ante
1	Nilo Vallejos	1	Lourdes Lopez
2	Amparo Pozo	2	Ana Chavez
3	Nelly Valenzuela	3	Magdalena Espin
4	Jose Joaquin Simbaña	4	Teresa Teran
5	Zoila Pichamba	5	Ana Chicaiza
6	Rosa Perugachi	6	Susana Marmol
7	Miguel Lanchimba	7	Jaela Araque
8	Fabian Panama	8	Aida Bravo
9	Luis Tuqueres	9	Bertha Gualsaqui
10	Maria Zoila Panama	10	Susana Perugachi
11	Eloisa Panama	11	Rosa de la Torre
12	Susana Panama	12	Martha Nuñez
13	Maria Pinsag	13	Luz de Catro
14	Pedro Neger	14	Humberto Lomas
15	Maria Castañeda	15	Maria Tituaña
16	Edy Sandulbide	16	Rodrigo Cordova
17	Maria Cachimuel	17	Lucila Moreta
18	Maria Fuerez	18	Gabriela Gomez
19	Ana Anrango	19	Olga Santillan
20	Marco Cabascango	20	Juana Montalvo
21	Carmen Fuerez	21	Carmen Sevillano
22	Rosa Vera	22	Mercedes Chiza
23	Karina Garcia	23	Maria de la Torre
24	Carina Moreta	24	Esperanza Montalvo
25	Erminia Panama	25	Marina Cordova
26	Marisol Ramos	26	Gricelda Gualsaqui
27	Yolanda Gualsaqui	27	Zoila Morales
28	Luis Moran	28	Luis Diaz
29	Laura Perachimba	29	Carmen Erazo
30	Betty Valenzuela	30	Zoila Potosi
31	Jenifer Gualsaqui	31	Elvia Garces
32	Maria Lanchimba	32	Mariagne Moreta
33	Blanca Lanchimba	33	Maria Males
		34	Teresa Alvear
		35	Teresa Ipiales
		36	Yolanda Ipiales
		37	Luisa Chuga
		38	Angelica Pomboquishpe
		39	Maria Manrique
		40	Zoila Morales
		41	Iranda Salazar
		42	Elvia Garces

FOTOGRAFIAS



1.-Ajiaco de Cuy



2.- Picante de Cuy



3.- Escabeche de Cuy



4.- Torta de Camote y Galletas de Chocho



5.- Brochetas de Cuy



6.- Grupo Antonio Ante



7.- Grupo Antonio Ante



8.- Dulce de Zambo, Galletas de Camote,
Pasteles de Zanahoria Blanca, Fritos de Camote.



9.- Taller de Cocina



10.- Taller de Nutrición



11.- Taller Nutrición



12.- Taller Manipulación de Alimentos