

**UNIVERSIDAD DE HUANUCO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE TURISMO, HOTELERÍA Y**  
**GASTRONOMÍA**



**TESIS**

---

**“Conocimiento sobre el uso y los beneficios de la arracacha  
en la culinaria regional Huanuqueña”**

---

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA  
EN TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA**

**AUTORA: Cueva Gonzalez, Marcela Mercedes**

**ASESOR: Anibal Rivero, Rafael Antonio**

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2020**

# U

# D

# H



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUANCAYO  
<http://www.udh.edu.pe>

### TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis ( X )
- Trabajo de Suficiencia Profesional( )
- Trabajo de Investigación ( )
- Trabajo Académico ( )

**LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:** Gestión del emprendimiento y la innovación de empresas hoteleras, turísticas y gastronómicas

**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN** (2020)

### CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

**Área:** Ciencias Sociales

**Sub área:** Economía y Negocios

**Disciplina:** Negocios y Administración

### DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en turismo, hotelería y gastronomía

Código del Programa: P15

Tipo de Financiamiento:

- Propio ( X )
- UDH ( )
- Fondos Concursables ( )

### DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 77167086

### DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 41693326

Grado/Título: Doctoren gestión empresarial

Código ORCID: 0000-0003-1423-2737

### DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Huerto Orizano, Diana	Maestra en gestión y negocios, mención en gestión de proyectos	40530605	0000-0003-1634-6674
2	Ortega Buleje, Vicky Evelyn	Grado de magister en ingeniería industrial mención en gestión empresarial	22503140	0000-0001-5066-3759
3	Bravo Taboada, Yossary Darill	Maestra en ciencias administrativas con mención en gestión pública	42816455	0000-0001-8701-4453

## **ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Huánuco, siendo las **16:00 horas del día 22 del mes de junio del año 2023**, en el cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunieron la sustentante y el Jurado Calificador, integrado por los docentes:

Mtra. Diana Huerto Orizano	<b>(Presidente)</b>
Mtra. Vicky Evely Ortega Buleje	<b>(Secretaria)</b>
Mtra. Yossary Darill Bravo Taboada	<b>(Vocal)</b>

Nombrados mediante la **RESOLUCIÓN N.º 413-2023-D-FCOMP-PATHG-UDH** para evaluar la Tesis intitulada: **“CONOCIMIENTO SOBRE EL USO Y LOS BENEFICIOS DE LA ARRACACHA EN LA CULINARIA REGIONAL HUANUQUEÑA”**, presentada por la Bachiller, **CUEVA GONZALEZ, Marcela Mercedes**, para optar el título Profesional de Licenciada en Turismo, Hotelería y Gastronomía.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas; procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándola aprobada con el calificativo cuantitativo de 18 dieciocho y cualitativo de muy bueno (Art. 47 - Reglamento General de Grados y Títulos).

Siendo las **17:00 horas del día 22 del mes de junio del año 2023**, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

  
\_\_\_\_\_  
Mtra. Diana Huerto Orizano

N° DNI 40530605

Código ORCID: 0000-0003-1634-6674

**PRESIDENTE**

  
\_\_\_\_\_  
Mtra. Vicky Evely Ortega Buleje

N° DNI 22503140

Código ORCID: 0000-0001-5066-3759

**SECRETARIA**

  
\_\_\_\_\_  
Mtra. Yossary Darill Bravo Taboada

N° DNI 42 81 64 55

Código ORCID: 0000-0001-8701-4453

**VOCAL**



## UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

DIRECTIVA N° 006- 2020- VRI-UDH PARA EL USO DEL SOFTWARE TURNITIN DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO Resolución N° 018-2020-VRI-UDH 03JUL20 y modificatoria R. N° 046-2020-VRI-UDH, 19OCT20

### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Rafael Antonio Anibal Rivero, asesor de la Facultad de Ciencias Empresariales y designado mediante documento: Resolución Resolución N°255- 2023-D-FCEMP-PATHG-UDH de fecha 14 de marzo de 2023 de la estudiante **MARCELA MERCEDES CUEVA GONZALEZ**, de la investigación titulada: **CONOCIMIENTO SOBRE EL USO Y LOS BENEFICIOS DE LA ARRACACHA EN LA CULINARIA REGIONAL HUANUQUEÑA**.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 17% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 05 de julio de 2023

Dr. Rafael Antonio Anibal Rivero

DNI N°41693326

Código Orcid N°0000-0003-1423-27

# TESIS MARCELA CUEVA GONZALEZ

## INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17</b> %	<b>15</b> %	<b>2</b> %	<b>7</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.utn.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>3</b> %
<b>2</b>	<b>repositorioacademico.upc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad de Lima</b> Trabajo del estudiante	<b>2</b> %
<b>4</b>	<b>repositorio.uta.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>www.consejocafe.org.sv</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>eccounasam.wixsite.com</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>www.tuberculos.org</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>9</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %

Dr. Rafael Antonio Anibal Rivera  
Reg. Único de Coleg. N° 09128  
CORLAO - INAHUACO

## **DEDICATORIA**

Dedico esto a mis padres por ayudarme a no rendirme con las metas que me trace, a mi hermana y hermano por darme todo su apoyo y sus consejos para seguir luchando por mis sueños y que nunca tire la toalla en esta travesía tan larga, a dios por bendecirme y darme una hermosa familia tan encantadora y maravillosa.

“Lo más radiante es poder dar un poco de tu alma a lo más resáltate que otras soñamos dar y pueden admirar con solo probarlo”.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad de Huánuco por haberme acogido dentro de su institución en el cual vi que se impartió las instrucciones de formación académica profesional para lo cual postulé en esta digna institución.

A la Facultad de Ciencias Empresariales de la Escuela Académica Profesional de Turismo, Hotelería y Gastronomía por brindarme una enseñanza, aprendizaje, conocimiento y el de saber ejecutar en el campo de turismo, hotelería y gastronomía.

Al Asesor Dr. Rafael Antonio Aníbal Rivero por dedicarme su tiempo y su conocimiento en este proyecto por lo cual le doy las gracias por brindarme toda su enseñanza, enfoque que da este proyecto; y enseñarme a más profundidad los métodos que debo seguir para poder ser una profesional de alto nivel académico.

Al Mg. Simeón Soto Espejo por su dedicación y apoyo incondicional hacia mi persona, por su orientación, conocimientos, enseñanza, paciencia y su motivación que han sido fundamentales en mi formación como investigadora académica.

Especialmente al Maestro Cristian Gallardo Rojas por enseñarme su conocimiento y habilidades gastronómicas; al Mg. Andres Rojas Rivera y Mg. Tomas Dalí Villena Andrade por su sabiduría e inteligencia al enseñarnos el camino recto que bebo seguir adelante y por el cual debo dar todo de mí.

# ÍNDICE

DEDICATORIA .....	II
AGRADECIMIENTO .....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS .....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN .....	XI
CAPÍTULO I.....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL .....	15
1.2.2. PROBLEMA ESPECÍFICO.....	15
1.3. OBJETIVO.....	15
1.3.1. OBJETIVOS GENERALES .....	15
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	15
1.4. JUSTIFICACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.4.1. JUSTIFICACIÓN PRACTICA .....	16
1.4.2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICO.....	16
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICO.....	16
1.4.4. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.5. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	17
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO .....	18
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES .....	18
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES .....	23
2.1.3. ANTECEDENTES REGIONALES.....	28
2.2. BASES TEÓRICAS .....	30
2.2.1. HISTORIA DE LA ARRACACHA.....	30
2.2.2. DEFINICIÓN .....	32
2.2.3. CONCEPTUALIZACIÓN .....	32

2.2.4.	INICIOS DE ORIGEN DE LA ARRACACHA .....	32
2.2.5.	CARACTERISTICAS.....	33
2.2.6.	LA ARRACACHA Y SUS PROPIEDADES .....	33
2.2.7.	CLIMA DE LA ARRACACHA .....	34
2.2.8.	SINONIMO DE LA ARRACACHA .....	34
2.2.9.	GASTRONOMIA DE LA ARRACACHA.....	35
2.2.10.	EL TUBERCULO MAS ANTIGUO.....	35
2.2.11.	DESCRIPCIONES GASTRONOMICAS DE LA ARRACACHA	36
2.2.12.	CARACTERISTICAS CULINARIAS Y DIVERSIFICACIÓN .....	37
2.2.13.	GASTRONOMIA TRADICIONES DE LA ARRACACHA .....	37
2.2.14.	TECNICA PARA USO DE LA ARRACACHA .....	37
2.2.15.	USO DE ARRACACHA.....	38
2.2.16.	DIVERSIDADES DE CALIDAD DEL PRODUCTO DE LA ARRACACHA.....	39
2.2.17.	TEXTURAS DE LA ARRACHA EN SUS VARIEDADES DE PRODUCTO.....	39
2.2.18.	COMIDAS INSTANTANEAS DE LA ARRACACHA .....	40
2.2.19.	USO Y COCCION DE LA ARRACACHA .....	40
2.2.20.	BENEFICIOS CURATIVOS DE LA ARRACACHA.....	41
2.2.21.	BENEFICIOS Y USO MEDICINAL DE LA ARRACACHA .....	41
2.2.22.	LA ARRACACHA MEDICINAL.....	42
2.2.23.	BENEFICIOS DE LAS RAICES Y TUBERCULOS PARA SALUD HUMANA.....	42
2.2.24.	BENEFICIOS DE UTILIZA LA ARRACACHA .....	42
2.2.25.	NUTRITIVAS RECETAS CREATIVAS DE LA ARRACACHA ..	43
2.2.26.	NUTRIENTES QUE TIENE LA ARRACAHA.....	43
2.2.27.	DEFINICION CONCEPTUAL .....	44
2.3.	VARIABLES.....	45
2.3.1.	VARIEBLE INDEPENDIENTE.....	45
2.4.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	46
CAPÍTULO III .....		47
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....		47
3.1.	TIPOS DE INVESTIGACIÓN .....	47
3.1.1.	ENFOQUE .....	47
3.1.2.	ALCANCE O NIVEL .....	47
3.1.3.	DISEÑO .....	48

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	48
3.2.1. POBLACIÓN .....	48
3.2.2. MUESTRA.....	48
3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	48
3.3.1. TÉCNICA .....	48
3.3.1.1 ENCUESTAS .....	48
3.3.2. INSTRUMENTO.....	49
3.3.2.1 CUESTIONARIO.....	49
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	49
CAPÍTULOS IV .....	50
RESULTADOS .....	50
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS .....	50
4.1.1. ASPECTOS GENERALES.....	50
CAPÍTULO V.....	65
DISCUSIÓN DE RESULTADO.....	65
5.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN .....	65
CONCLUSIONES .....	72
RECOMENDACIONES.....	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXOS.....	79

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 ¿Conoce Ud. si la arracacha aporta energía? .....	50
Tabla 2 ¿Conoce ud. los nutrientes que posee la arracacha? .....	51
Tabla 3 ¿ Conoce algún beneficio de la arracacha para la salud? .....	52
Tabla 4 Conoce si la arracacha es beneficiosa para .....	53
Tabla 5¿Cuál cree que sea la mejor técnica de cocinado de la arracacha? .....	54
Tabla 6 ¿ Cree que la tecnica de cocinado de la arracacha varia su valor nutritivo? .....	55
Tabla 7 ¿Sabe usted que textura tiene la arracacha? .....	56
Tabla 8 ¿En qué tipo de preparados se apreciará mejor el sabor de la arracacha? .....	57
Tabla 9 ¿El olor de la arracacha se potenciará con algún tipo de cocinado? .....	58
Tabla 10 ¿Usa alguna receta de arracacha? .....	59
Tabla 11 ¿Conoce las variedades de arracacha?.....	60
Tabla 12 ¿Consume las preparaciones de arracacha en sus platos? .....	61
Tabla 13 ¿Con que frecuencia consume la arracacha?.....	62
Tabla 14 ¿Conoce recetas con arracacha? .....	63
Tabla 15 ¿Usa la arracacha en sus preparaciones?.....	64

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 ¿Conoce Ud. si la arracacha aporta energía? .....	50
Figura 2 ¿Conoce ud. los nutrientes que posee la arracacha? .....	51
Figura 3 ¿Conoce algún beneficio de la arracacha?.....	52
Figura 4 Conoce si la arracacha es beneficiosa para .....	53
Figura 5 ¿Cuál cree que sea la mejor técnica de cocinado de la arracacha? .....	54
Figura 6 ¿Cree que la técnica de cocinado de la arracacha varia su valor nutritivo? .....	55
Figura 7 ¿Sabe usted que textura tiene la arracacha? .....	56
Figura 8 ¿En qué tipo de preparados se apreciará mejor el sabor de la arracacha? .....	57
Figura 9 ¿El olor de arracacha se potenciará con algún tipo de cocinado? .....	58
Figura 10 ¿Usa alguna receta de arracacha? .....	59
Figura 11 ¿Conoce las variedades de arracacha? .....	60
Figura 12 ¿Consume las preparaciones de arracacha en sus platos? .....	61
Figura 13 ¿Con que frecuencia consume la arracacha? .....	62
Figura 14 ¿Conoce rectas con arracacha? .....	63
Figura 15 ¿Usa la arracacha en sus preparaciones? .....	64

## RESUMEN

La presente investigación titulada “Conocimiento sobre el uso y beneficios de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña”, nos hace captar que este aprendizaje nos refuerza a conocer más de este alimento por lo que hemos visto a más detalle un balance muy exquisito en sus nutrientes que nos muestra. La zanahoria blanca es uno de los tubérculos más antiguos que se clasifica en tres variables; entre ella podemos ver blanca, amarilla y morada. Determinar cuál es el nivel de conocimiento sobre el uso y los beneficios de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña, La arracacha es afamada internacionalmente como un producto con demasiados minerales que nos apoyó a tener un desempeño más adecuado en nuestra muestra día a día. En otros países se le conoce como el apio blanco o la zanahoria blanca, en estas ciudades se puede encontrar en diferentes presentaciones como en sopas, entradas o etc. La textura y el sabor de este alimento es delicioso, tiene muchos beneficios para nuestro organismo, abarca varios elementos que nos apoya a desarrollamos bien, mediante este tubérculo antiguo de nuestra zona serrana del Perú; porque es un alimento que se transforma, y hoy en otros países este alimento tiene más usos y beneficios, y ha tenido una acogida muy positiva, y bien saben que es muy rico. Los métodos que empleamos en este estudio fueron de tipo aplicada; el enfoque se realizó fue cuantitativo, su alcance es descriptivo y el diseño fue descriptivo no correlacional. Además, se realiza una discusión de la población y el procesamiento de los datos que muestra significativamente los hallazgos y la discusión asociada de estos; de esta manera, se realizan las pruebas de validación de objetivo, así como las correlaciones de las variables analizadas y los resultados que forman los sujetos de estudio dando a ver la muestra que di un porcentaje de positivo al análisis y objetivos por lo que esta correlacionado con variable independiente. Y se dio un detalle más amplio para las conclusiones y recomendaciones de este estudio de investigación.

**Palabras claves:** Determinación Conocimiento, Aplicada, Características Organolépticas, Beneficio de la arracacha, Valor alimenticio.

## ABSTRACT

This thesis investigation entitled "Knowledge about the use and benefits of the arracacha in the Huanuqueña regional cuisine", makes us realize that this learning reinforces us to know more about this food, so we have seen in more detail a very exquisite balance in its nutrients that it shows us. The white carrot is one of the oldest tubers that is classified into three variables; among it we can see white, yellow and purple. Determine what is the level of knowledge about the use and benefits of the arracacha in the Huánuco regional cuisine. The arracacha is internationally famous as a product with too many minerals that helped us to have a more adequate performance in our sample day by day. In other countries it is known as white celery or white carrot, in these cities it can be found in different presentations such as soups, entrees or etc. The texture and flavor of this food is delicious, it has many benefits for our body, it includes several elements that support us to develop well, through this ancient tuber from our mountain area of Peru; because it is a food that is transformed, and today in other countries this food has more uses and benefits, and it has had a very positive reception, and they know that it is very tasty. The methods we used in this study were of the applied type; the approach was carried out was quantitative, its scope is descriptive and the design was descriptive, non-correlational. In addition, a discussion of the population and the processing of the data is carried out that significantly shows the findings and the associated discussion of these; In this way, the objective validation tests are carried out, as well as the correlations of the variables analyzed and the results formed by the study subjects, showing the sample that gave a percentage of positive to the analysis and objectives for which it is correlated. with independent variable. And a broader detail was given for the conclusions and recommendations of this research study.

Keywords: Determination Knowledge, Applied, Organoleptic Characteristics, Benefit of the arracacha, Nutritional value

## INTRODUCCIÓN

La presente tesis investiga y explora el conocimiento sobre el uso y beneficio de la arracacha en la culinaria regional; durante este estudio encontramos que el uso y el beneficio se ha desarrollado dentro del proceso de elaboración , ejecución y la realización del conocimiento que nos da la idea de saber más sobre este alimento tan antiguo; que fue brindado el conocimiento de nuestros incas como un alimento tan valorado por ellos que traspaso fronteras y hoy en día es uno de los alimentos más usados en otros países. Como también dar a conocer e incentivar el conocimiento, aprendizaje, consumo, elaboración y valor nutricional de platos que contengan arracacha.

Podríamos destacar bien en claro que no solo es usar los beneficios, si no que ellas conozcan este tubérculo que es tan bueno, exquisito en sus minerales y proteínas; este alimento aporta variedades de beneficios así su uso o será más aprovechado en la preparación, en el valor nutricional, medicinal y las técnicas.

En términos generales este trabajo busca que aprendan el conocimiento que tiene este alimento. Por otra parte, nos puede ayudar usar y difundir a las amas de casa o más personas para que lo consuman más y sepan que este alimento tiene muchos beneficios para nuestro organismo; y no dejar de lado este alimento andino tan rico.

Este trabajo de investigación presenta los siguientes capítulos:

### Capítulo I

En el primer capítulo I hemos presentado el caso del problema de investigación; que da su vez la descripción del problema y también la formulación del problema, por lo cual tenemos objetivos generales y específicos que han detallado minuciosamente el modo de preparación, el valor nutritivo y el valor medicinal. De acuerdo al análisis determinamos las justificaciones de investigación; por lo cual el trabajo tuyo limitaciones en el estudio y las viabilidades de la investigación.

## Capítulos II

En el segundo capítulo II hemos referido al marco teórico que compara las dos variables de estudio que da el conocimiento sobre el uso y el beneficio de la arracacha en la culinaria regional. De esta manera queremos dar los conceptos generales que da a conocer más detallado sobre nuestro estudio; definiendo cuidadosamente la hipótesis general, por lo cual se hace un estudio de las variables y acompaña los cuadros de operacionalización de variables, que nos da un instrumento de estudio de recolección de datos para indicar las dimensiones de cada variable de estudio.

## Capitulo III

En el tercer capítulo hemos estudiado la metodología que ha determinado la utilización de la investigación aplicada, dando un enfoque cuantitativo, de esta manera el almacenamiento o nivel con la frecuencia y diseño nos da la población y nuestra del estudio. Que determino los instrumentos de recolección de datos obtenidos en el estudio.

## Capitulo IV y V

En el capítulo cuatro y quinto hemos determinado los resultados hallados por las encuestas y la utilización de programa de SSPS, por lo que vemos una contrastación de hipótesis generales y específicas. Luego se determina la discusión de resultados obtenidos con la contrastación de hipótesis hallados del trabajo de investigación; por lo tanto, definimos en las conclusiones y damos sugerencias correspondientes al estudio de esta investigación.

# CAPÍTULO I

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En el ambiente internacional, podemos sobre salir que la arracacha, es un tubérculo que se ha consumido masivamente en las ciudades más resaltantes de Latinoamérica como Brasil, Colombia, Perú y Europa; en los presentes países se renombra o lo llaman como la zanahoria blanca; este es un alimento que tiene una alta variedad de minerales; entre ellos lo más resaltante es el magnesio. Por otra parte, este alimento es muy nativo de los andes y su siembra es producido en zonas muy altas; en definitiva, tiene un alto valor nutricional este alimento incaico.

En la Gastronomía Europea se usa la arracacha en platos Gourmet, su sabor es tan apreciado que cuando se incorpora a otros alimentos tiene una fusión muy aceptable para los paladares; por lo cual se adapta a ser usado en purés, sopas, entradas, entre otros. Mientras en los países Latinos este alimento se consume solo frito y sancochado.

Por lo cual hemos optado en crear recetas innovadoras a base de la arracacha, con el fin de innovar y conocerlo más a profundidad. Este alimento se puede usar en diferentes campos culinarios es importante destacar que nos ayuda a tener un metabolismo saludable y placentero.

Por ello queremos dar a difundir estos platillos innovadores que hemos ejecutado y colocado para que conozcan sus cocciones, técnicas y preparaciones como en: Puré de Arracacha en adobo de Guindonez, Causa de Arracacha con Mariscos, Chifles de Arracacha en compota Agridulce, Bolitas de entremés de arracacha, Tartaleta de Arracacha en compota de Camú Camú , Fritangita con Arracacha en Salsa de Rocoto , Picante de Arracacha, Moñitos dulces de Arracacha, Tortilla de Arracacha, Arracacha en Crema de Ocopa, Arracacha al horno en Suflé de Naranja , Enrollado de Arracacha en compota de Gongapa, Maquis de Arracacha Delicia de Langostino ,Cazuela melosa de Arracacha, Pastel de Arracacha Delicia de Crema de Queso, Arracacha Gratinadas en Loma Agridulce.

Acerca del conocimiento sobre el uso y los beneficios de la arracacha en la culinaria regional, podemos resaltar que es el producto más antiguo de Sudamérica; en nuestro territorio peruano en los departamentos de Cajamarca, Huánuco y Lambayeque. Es un tubérculo domesticado con la climatización de las zonas altas del Perú; por ello este alimento posee una importante cantidad de nutrientes, que resalta más los minerales que tiene a su vez una prominente capacidad de una fécula muy fina.

Una de las preocupaciones fundamentales del conocimiento sobre el uso y los beneficios de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña, es que desconocen muy afondo que este producto (arracacha) brinda un alto valor nutricional que nuestros niños, jóvenes y adultos requieren; en la zona huanuqueña hemos visto y observado que la arracacha tiene diversidades de variedades de este alimento por lo siguiente vemos tres tipos de clase, blanca, amarilla y moradas. Destaca un sabor único, delicioso al contacto de nuestros paladares y una sensación muy agradable. Hemos notado que la población ignora de todas las vitaminas que tiene este alimento y destaca más elevado valor de nutrientes que posee esta raíz o tubérculo.

Orientando así a que las personas conozcan la variedad que tiene este producto ya que lo podemos obtener en tres tipos: amarillas, blancas y moradas.

La arracacha se puede preparar en varios tipos de platillos o cocciones que queramos implementar a este producto ya que su textura puede adecuarse a diferentes técnicas de cocción: en frituras, asar, hornear, saltear, guisar, a la parrilla y al vapor. Por ende, hemos elaborado un recetario de recetas para que conozcan las variedades de platillos que podemos elaborar con este producto entre: entradas, salados, dulces y fritos.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el uso y los beneficios de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña?

### **1.2.2. PROBLEMA ESPECÍFICO**

¿Cuál es el conocimiento sobre el valor alimenticio de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña?

¿Cuál es el conocimiento sobre las técnicas de cocina y manipulación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña?

¿Cuál es el conocimiento sobre las características organolépticas de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña?

¿Cuál es el conocimiento sobre el modo de preparación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña?

## **1.3. OBJETIVO**

### **1.3.1. OBJETIVOS GENERALES**

Determinar cuál es el nivel de conocimiento sobre el uso y los beneficios de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Determinar el nivel de conocimiento sobre el valor alimenticio de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

Determinar el nivel de conocimiento sobre las técnicas de cocina y manipulación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

Determinar el nivel de conocimiento sobre las características organolépticas de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

Determinar el nivel de conocimiento sobre el modo de preparación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

## **1.4. JUSTIFICACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1. JUSTIFICACIÓN PRACTICA**

La tesis ha revalorado y creado recetas para que conocieran y se consumido con más frecuencia las recetas creativas en sus distintas variedades de clase de arracacha en el distrito de Huánuco.

### **1.4.2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICO**

La tesis haya servido para otras investigaciones y habiendo podido ampliar mucho más en las practicas o en teóricas de cursos o talleres de cocina; por otro motivo esto nos haya ayudado a tener conocimientos al haber podido elaborar estos platillos que tiene diferente tipo de preparación.

### **1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICO**

En la tesis se ha utilizado técnicas y métodos de carácter científicos para la recolección de datos y también al momento de realizar la tesis se utilizó las técnicas de cocinado como realizaba, ejecutaba este producto en bases a la parrilla, vapor, asar, freír, gratinar, guisar, hervir, hornear, saltear, sofreír, confitar y rebozar.

### **1.4.4. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Las principales limitaciones es que el producto de la arracacha morada es mucho más difícil de encontrar este alimento, ya que posee un alto valor nutricional. Este producto se exportaba mucho más al extranjero y en muestra zona ya no se distribuye o se encuentre este producto.

Sea visto una falta de referencias bibliográficas de este tema por los cuales no podemos encontrar mucho más a detalle de la investigación bibliográfica.

### **1.5. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

La tesis sea visto que en este tiempo se ha notado que este alimento tiene una aproximación de un periodo de siembra de 12 a 16 meses, por lo que vemos en el paso del tiempo requerido o establecido se ha observado el consumir dicho producto; por lo tanto, la arracacha tiene temporadas en abundancias masivas y por otros periodos son escasas

El presente estudio nos ha mostrado tres variedades de arracacha por lo que podemos apreciar más afondo sus texturas, tamaños y sabor que posee este alimento. Habiendo visto los nutrientes y proteínas que nos sirve para ser fuertes y sanos.

El presente estudio ha notado que la arracacha blanca ha obtenido una producción bien elaborada, por lo tanto, su generación de exportación a otros países es mucho más masiva, y esto nos ha generado un ingreso económico que proporciona un alto capital; se define un alimento con demasiada textura, aroma y sabor.

El presente estudio ha demostrado y ha visto que es importante el haber destacado el conocimiento de las técnicas dando a realizar y ejecutar un manejo constructivo de cada elaboración de recetas. Haber incorporado a la determinación que podemos emplear en técnicas de preparación, las creaciones que tendrá un resultado de sabor y textura.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

Paredes, (2016) en su tesis titulada “Alternativas en el Uso y aplicación de la Zanahoria Blanca para la Gastronomía en el Cantón Ambato”. Tesis para optar al Título Profesional de Ingeniero en Gestión de Alimentos y Bebidas. Universidad Regional autónoma de los Andes Ecuador, Ecuador. Tuvo como objetivo general Potenciar las alternativas en el uso y aplicación de la zanahoria blanca para la gastronomía del cantón Ambato, provincia de Tungurahua con la finalidad de innovar e incrementar el uso de este producto andino. El investigador empleo como metodología el modelo cualitativo y cuantitativo, Analítico – Sintético y trabajo con una muestra de 47 habitantes del mercado central del cantón Ambato. Logrando obtener las siguientes conclusiones:

De la investigación realizada hasta la actualidad no existe ese conocimiento de las distintas aplicaciones o alternativas de uso, tanto de la zanahoria blanca como de un sinnúmero de productos endémicos o tradicionales de la provincia; cabe destacar que existe una información amplia de este producto en el Instituto Nacional Autónomo de Investigación Agropecuaria (INIAP)

El desconocimiento previo de sus múltiples beneficios radica en la no utilización de esta raíz andina, se ha quedado en el trayecto de la zona rural a la urbana, todo esto según la base metodológica que se utilizó para determinar el conocimiento que la gente tiene de este producto, ya que para poder identificar si es factible o no el desarrollo de la investigación, se realizó encuestas y entrevistas para plantear adecuadamente este proyecto.

Actualmente no existe un catálogo o un instructivo dedicado a la raíz andina y aplicada a la gastronomía del cantón Ambato, a sus productos y a su riqueza agrícola, es por eso que como propuesta se realizó una investigación de este producto, tomando énfasis en su

composición nutricional y las diferentes preparaciones que se puede realizar, respetando procedimientos estandarizados de seguridad y calidad, acordes a las tendencias culinarias.

Placencia (2012), en su tesis titulada: "Evaluación Agronomía de cuatro Mofotipos de Arracchaa (*Arracacia Xanthorrhiza*) en la comunidad de Torire de la provincia Inquisivi del departamento de la Paz". Tesis para optar Título Profesional de Ingeniero Agrónomo. Universidad de Mayor de San Andres. Bolivia. Tuvo como objetivo general Evaluar el comportamiento agronómico de cuatro morfotipos de arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*), en la comunidad de Torire, Municipio de Licoma Pampa provincia Inquisivi, Departamento de La Paz. El investigador empleo como metodología el modelo cuatro morfotipo el diseño experimental, en 16 comunidades que tiene el Municipio de Licoma, así como también los socios de la asociación que existe en el distrito Inquisivi. Logrando obtener las siguientes conclusiones.

El material genético empleado en el presente estudio fue recolectado en la zona de Torire, comunidad que pertenece al cantón Licoma del municipio de Villa Libertad de Licoma, provincia Inquisivi del departamento de La Paz, consto de cuatro morfotipos presentes en la zona, estos tuvieron una longitud de 20 a 30 cm, la siembra se realizó utilizando una densidad de 0.80 m entre planta y 0,80 m entre surcos, estos luego fueron establecidos en las parcelas experimentales y fueron evaluados por un periodo de 11 meses, durante el ensayo se registraron datos meteorológicos y se realizó análisis de suelos para determinar el nivel de fertilidad de estos.

Durante el proceso de evaluación de las variables en estudio se determinó que en variables tales como: altura de planta (53,23 cm), días a la madurez fisiológica (257,67 días), largo de raíz (26,85 cm) y diámetro a la raíz (3,65 cm), el morfotipo Amarillo intenso logra los mejores valores en relación a los otros morfotipos; solo en número de brotes por planta (23,2 brotes por planta) y número de raíces por planta (30,55 raíces por planta) el morfotipo blanco logra los mejores valores, solo en días a la emergencia (19 días), el morfotipo amarillo claro logras

el mejor periodo de tiempo. Los peores resultados se lograron con el morfotipo Morado el que no llego a destacar en ninguna de las variables estudiadas

En relación al rendimiento el morfotipo Amarillo intenso, presento el mayor rendimiento 22,348.09 kg/ha, seguido por el morfotipo Blanco con un rendimiento de 14,546.09 kg/ha, y el morfotipo Morado con un rendimiento de 13,656.25 kg/ha, el material con rendimiento más bajo fue el morfotipo Amarillo claro con 10,217.45 kg/ha.

Al analizar la rentabilidad se observa que el tratamiento 3, morfotipo Amarillo intenso obtuvo el mayor ingreso neto (Q 42,137.65) y (252.73 %) de rentabilidad, seguido por el morfotipo Morado con un ingreso de (Q 14,951.87) y (89.67) de rentabilidad y el morfotipo Blanco con (Q 13,951.87) de ingreso neto y (83.67 %) de rentabilidad. El tratamiento 2, (morfotipo Amarillo claro) fue el que mostro el menor ingreso neto (Q 9139.38) y (54.82 %) de rentabilidad.

Higuerra (2013), en su tesis titulada "Determinación de los Parámetros optimos de proceso para la Elaboración de Snacks a partir de Zanahoria Blanca (Arracacia Xanthorrhiza Bancroft)". Tesis para optar Título Profesional en Ingeniero Agroindustrial. Universidad técnica del norte Ibarra, Ecuador. Tuvo como objetivo general determinar los parámetros óptimos de proceso para la elaboración de snacks a partir de zanahoria blanca (Arracacia xanthorrhiza Bancroft). El investigador empleo como metodología el modelo cualitativo, trabajo con una muestra de 10 degustadores conformado por catedráticos y estudiantes de la escuela de ingeniería agroindustrial. Logrando obtener las siguientes conclusiones:

El tiempo de madurez de la zanahoria blanca a 10 y 12 meses, y la temperatura de fritura influye significativamente en el peso del snack. Es decir que a mayor temperatura de fritura, mayor es la difusión de agua de la hojuela, por lo tanto el peso se verá disminuido notablemente

El tratamiento T7 (zanahoria blanca a 10 meses, 2,00 mm de espesor a 140°C por 4,00 min) es el mejor tratamiento. Seguido de T9 (zanahoria blanca a 10 meses, 2,00 mm de espesor a 160°C por 2,00

min) y T14 (zanahoria blanca a 12 meses, 1,50 mm de espesor a 150°C por 3,5 min). Deduciendo que, el tiempo de madurez de la zanahoria blanca, determina la cantidad de agua que se intercambia con aceite, en la fritura.

Con respecto al volumen de aceite se manifiesta que T7 con un tiempo de madurez a 10 meses, espesor de 2,00 mm y temperatura a 140°C en 4,00 min es el tratamiento que menor cantidad de aceite pierde en la fritura.

En la interacción de los factores el tiempo de madurez y temperatura - tiempo de fritura, se concluye que la temperatura del aceite y el tiempo de fritura es inversamente proporcional al volumen de aceite; por lo tanto, a mayor temperatura de aceite y menor tiempo de fritura mayor es la disminución de volumen de aceite.

El T7 (zanahoria blanca a 10 meses, 2,00 mm de espesor a 140°C por 4,00 min) es el tratamiento que tiene menor disminución de aceite durante la fritura, seguido de T3 (zanahoria blanca a 12 meses, 1,00 mm de espesor a 150°C por 3,5 min) y T11 (zanahoria blanca a 10 meses, 1,00 mm de espesor a 160°C por 2,00 min). De tal manera, que el tiempo de madurez, el espesor de las hojuelas y el tiempo de fritura, determinan la cantidad de aceite que se incorpora al momento de la fritura.

Al realizar la evaluación sensorial para la apariencia, sabor, olor y crocancia de las hojuelas de zanahoria blanca, se determinó que, los tratamientos con mayor aceptabilidad por parte de los panelistas fueron: T5 (10 meses, 1,5 milímetros a 150°C por 3,5 minutos), seguido de T8 (10 meses, 2,00 mm a 150°C por 3,5 minutos) y T10 (12 meses, 1,00 mm a 140°C por 4,00 minutos).

Los parámetros de calidad para la elaboración de snacks se obtienen de una zanahoria blanca cosechada a 10 meses de madurez, con un contenido de sólidos solubles de 4,75% y humedad de 72,87%, fritas a 147 °C en 2,8 minutos, con lo cual se evita cambios excesivos de sabor, color, olor y crocancia en el producto terminado.

El factor clave en la predicción de la vida útil de los snacks fue el control de la pérdida de textura por medio de la evaluación de la humedad (4,87%) y recuento de mohos y levaduras inferior a 100 ufc.

Quilapanta(2016) en su tesis titulada “ANÁLISIS MORFOMÉTRICO DE CULTIVARES DE ZANAHORIA BLANCA (*Arracacia xanthorrhiza* Bancroft) DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, Tesis para optar Título Profesional en Ingeniería Agronómica. Universidad técnica de Ambato, Ecuador. Concluye:

De acuerdo a la caracterización morfométrica empleados en el cultivo de *Arracacia*, los caracteres cuantitativos que mejor poder de discriminación tuvieron para diferenciar las tres localidades fueron: Altura de planta, Longitud de peciolo, Ancho de peciolo y diámetro de corazón central.

Mediante el estudio de los caracteres cualitativos en el cultivo de *Arracacia* se pudo determinar que el primer componente del análisis de CP (C1), fue determinante en la separación de los cultivares provenientes de Quillan- Pillarlo y El triunfo- Baños. Este componente agrupa caracteres de tipo cualitativo como: color predominante del follaje, color predominante del envés, color predominante del haz, borde de los folíolos, color predominante de los folíolos, color predominante pulpa de los colinos, color predominante superficie de raíz reservante, color secundario superficie de raíz reservante, distribución color secundario superficie de raíz reservante y color predominante pulpa de raíz reservante. El segundo componente principal (C2) es de mayor valor para separar a las plantas del cultivar de Quinchicoto- Tisaleo, donde el color secundario de los folíolos y la distribución del mismo fueron los caracteres más relevantes.

De acuerdo a la caracterización morfométrica del cultivo se pudo observar que ciertos caracteres no tienen significancia ya que las tres localidades tuvieron características similares en los siguientes parámetros: acumen del folíolo terminal, disección del folíolo terminal, cerosidad del peciolo, estrías del peciolo, color secundario pulpa de los colinos, distribución color de pulpa de los colinos, distribución color secundario de pulpa de colinos, forma de raíz reservante, color

secundario pulpa de raíz reservante, Distribución color de pulpa de los colinos y numero de foliolos/hoja.

### **2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES**

Baldeon (2008), en su tesis titulada “Estudio de Factibilidad para Industrialización y Americanización de la Harina de Arracacha”. Tesis para optar al Título Profesional de Ingeniero Industrial. Universidad Ricardo Palma de Lima, Perú. Concluye:

La harina de arracacha, como insumo nutritivo, logra ser un producto innovador y comercial, cuya industrialización es económicamente rentable haciendo uso de la tecnología necesaria y cumpliendo con las normas legales y ambientales.

La legislación en términos generales es favorable al proyecto, tanto en los ámbitos legales como ambientales.

La tecnología requerida para la capacidad producción propuesta, es la apropiada para el proyecto.

El sistema financiero no es elemento restrictivo para acceder al monto requerido, ya que los indicadores de rentabilidad nos muestran que el proyecto tiene capacidad de generar riqueza.

Aliaga (2011), en su tesis titulada “Influencia de la Proporción de Harina de Arracha (Arracacia Xanthorrhiza) y de Harina de Trigo (Triticum Aestivum) sobre las propiedades fisicoquímicas y nutricionales de las galletas para consumo humano”, Tesis para optar al Título Profesional Ingeniero Químico. Universidad Nacional de Trujillo. Perú. Concluye:

El uso de la harina de arracacha mezcladas en varias proporciones de 2% ,7% y 11% con la de trigo, resultado un adecuado ingrediente en la formulación y elaboración de galletas con alta aceptación sensorial, constituyendo una alternativa como fuente de fibra y una forma de aprovechamiento de este material amiláceo de producción autóctona en las regiones de la cordillera andina

La harina de arracacha por sus propiedades funcionales , composición fisicoquímica y grado de alta digestibilidad, puede ser utilizada en formulaciones de harinas compuestas o como ingrediente

principal en la preparación de polvos de mezclas para galletas e incluso representar un buen aditivo natural en la formulación de nuevos productos, constituyendo una alternativa no solo para diversificar su uso en la elaboración de distintos alimentos regionales, sino también por el aporte nutricional.

Carhuaricra (2015), en su tesis titulada: "Elaboración de Estofados de Anchoqueta *Engraulis Rignis* con agregado de Arracacha *Arracacia Xanthorrhiza* en Conservas", Tesis para optar al Título Profesional Ingeniero Pesquero. Universidad Nacional del Callao. Perú. Tuvo como objetivo general elaborar estofado de "Anchoqueta" *engraulis rignis* con agregado de "Arracacha" *Arracacia xanthorrhiza* en conservas. El investigador empleo como metodología el modelo cuantitativo la investigación experimental y trabajo con una población 96 habitantes del Callao. Logrando obtener las siguientes conclusiones:

Los parámetros tecnológicos adecuados en el tratamiento térmico para la Tercera Prueba experimental fueron: para el valor  $F_0 = 8.054$ ;  $T = 116^\circ\text{C}$ ;  $P = 10,5$  lb/pulg y  $t = 61$  minutos.

Los parámetros adecuados para la cocción fueron  $T = 103^\circ\text{C}$ ;  $P = 2$  lb/pulg y  $t = 20$  minutos para la Tercera Prueba experimental.

El producto mostró la siguiente composición físico-química: proteína 13,94%; humedad 74,5%; grasas 5,91%; ceniza 1,50% y carbohidratos 4,15%.

El líquido de gobierno del producto de la Tercera Formulación con los siguientes porcentajes: Pasta de tomate 6.4%, comino 0.5%, ajos 1%, pimienta 0.5%, achiote 1%, cebolla 12%, aceite 10%, sal 1,8%, culantro 1%, maicena 3%, ají molido 0.8%, vinagre 1%, azúcar 1%, agua 60% y agregado de arracacha.

El rendimiento de la materia prima obtenido a través de las condiciones de trabajo fue de 48%, lo que equivale a 24 latas de 0.30/2 libra tuna, a partir de 17kg de anchoqueta entera.

Estadísticamente las conservas en envases de 0.30/2 libra tuna mostraron significativa aceptación por un panel de degustadores semientrenado con un nivel de seguridad del 95%.

El producto final es aceptable desde el punto de vista }401sicoquímico, microbiológico y sensorial. La prueba estadística de TUKEY aplicada sobre la degustación de las conservas elaborada, determiné específicamente que la Tercera prueba experimental ha tenido mayor grado de aceptación que las demás Pruebas experimentales.

Calderón (2016), en su tesis titulada “Plan de Negocios para la Comercialización de Puré Deshidratados de Arracacha (arracacciaxanthoriza)”, Tesis para optar al Título Profesional de licenciado en Administración de Empresas. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Arequipa, Perú. Tuvo como objetivo general Elaborar un plan de negocio que permita a la empresa adecuarse a las necesidades fluctuantes del mercado meta, generando una ventaja competitiva sostenible. El investigador empleó como metodología cualitativa en técnica de grupos de enfoque o focus groups. La muestra fue de 300 entrevistas en la ciudad de Arequipa. Logrando obtener las siguientes conclusiones:

Mi tierra, es una empresa que comercializa puré deshidratado de arracacha, siendo un alimento innovador y saludable, ausente de preservantes, colorantes y saborizantes, además es una fuente importante de proteínas, las cuales cubrirían la necesidad del consumidor que busca alimentos naturales y que no perjudiquen a su salud.

Se concluye que el mejor modelo asociativo es el consorcio debido a que se trata de un modelo simple, de plazo definido, en el cual los integrantes mantienen la propiedad de sus bienes o aportes, lo que contribuye a incrementar la confianza entre ellos y limita los costos de transacción. El público objetivo, está enfocado en consumidores del NSE A y B de Arequipa Urbana que buscan una propuesta diferente en comida rápida como purés deshidratados pero que no sean dañinos y no la encuentran en el mercado, siendo Mi tierra una propuesta con alto valor agregado.

De acuerdo con el estudio de mercado, el producto tuvo una buena aceptación del público objetivo, pues sus características

organolépticas cumplían los requisitos deseados. Asimismo, los focus groups y las encuestas reflejaron una actitud positiva hacia el reemplazo de la marca habitual de su competencia más cercana. El atributo más valorado fue el concepto de producto natural.

Se debe implementar una estrategia de diferenciación pues la ventaja competitiva del producto es no contener preservantes, ni colorantes, los cuales son los atributos más apreciados. De esta forma se ofrece a los consumidores un producto mejor que la competencia tanto en elaboración como en composición.

Del análisis financiero y el estudio de mercado se concluyó que el mercado de Arequipa, comprendido por las personas que compran en supermercados, es suficiente para cubrir los costos fijos en los que incurre la empresa para la producción del puré instantáneo de arracacha. Los resultados financieros son favorables, mostrando una rentabilidad para los inversionistas que supera ampliamente el costo de oportunidad; por lo tanto, se concluye que el proyecto es atractivo y viable.

Arenas (2017), en su tesis titulada “Estudio de Prefactibilidad para la Instalación de una planta de producción de Mazamorra de Maracuyá a base de Almidón de Arracacha”, Tesis para optar al Título Profesional de Ingeniería Industrial. Universidad de Lima. Perú. Tuvo como objetivo general determinar la viabilidad de mercado, técnica y económica para la instalación de una planta elaboradora de mazamorra de maracuyá a base de almidón de arracacha. El investigador empleó como metodología investigación primarios y secundarios. el muestreo probabilístico de muestra de 344 encuestas de habitantes. Logrando obtener las siguientes conclusiones:

A partir del estudio de mercado realizado se concluye que existe un mercado amplio dispuesto a adquirir el producto gracias al valor nutricional que posee. Al ser un producto que actualmente no se comercializa, resulta más atractivo para el público; sin embargo, se requerirán fuertes estrategias de publicidad para llegar al alcance de los consumidores.

La provincia de Lima es el lugar ideal para localizar la planta debido a que cumple satisfactoriamente con los factores evaluados en el Ranking; principalmente al estar cerca de dos de los insumos principales y del mercado objetivo.

Luego de analizar los limitantes de mercado, tecnología, recursos productivos y punto de equilibrio se concluyó que el tamaño de mercado está delimitado por la demanda; siendo ésta de 3'879,475 envases al año. Este límite se encuentra por encima del punto de equilibrio, lo cual indica que se obtendrán ganancias con el proyecto.

Debido a la baja complejidad del proceso productivo se optó por desarrollar una producción semi-automática, donde el personal interviene en todas las etapas del proceso. Esto permite tener un menor costo inicial de inversión al contemplar máquinas de pequeña escala.

Para la industria alimenticia es indispensable contar con un análisis HACCP a profundidad para poder identificar los puntos críticos de control y definir medidas preventivas para garantizar la inocuidad del producto durante todo el proceso de producción. De esta manera se brinda a los consumidores un producto de alta calidad, dándole a la empresa una gran ventaja competitiva.

A partir de las evaluaciones económica y financiera se determinó que el proyecto es rentable al tener un Valor Actual Neto positivo en ambos casos, de 1'383,792 y 1'650,641 respectivamente; y una Tasa Interna de Retorno mayor al CoK, 12% y 17% respectivamente. La inversión realizada se recuperaría en 5 a 6 años.

Finalmente, se concluyó que el presente proyecto es factible ya que es tecnológica, financiera y económicamente viable; y existe un mercado potencial que consumirá el producto.

Vásquez (2017), en su tesis titulada "Efecto de dos tipos de Empaque y tres Temperaturas en la Conservación de la calidad y vida útil de dos Cultivares de Arracacha (*Arracacia Xanthorrhiza* Bancroft)", Tesis para optar al Título Profesional Ingeniera en Industrias Alimentarias. Universidad Nacional de Cajamarca, Perú. Concluye:

El tipo de empaque (bolsa de plástico de polietileno de baja densidad transparente y negra) y temperatura, aplicados a las

arracachas blanca y amarilla mostraron interacción en las variables pérdida de peso en ambos morfotipos y grados brix en la arracacha blanca.

El tipo de empaque (bolsa de plástico de polietileno de baja densidad transparente y negra) y temperatura no mostraron interacción en las variables pH en ambos morfotipos y grados brix en la variedad amarilla.

El tiempo de vida útil y calidad para consumo fue mayor en la arracacha amarilla con 31 días. En cambio, en la arracacha blanca fue de solo de 21 días.

Los cambios más importantes durante el proceso de deterioro de la calidad de las arracachas amarilla y blanca fue, la aparición de manchas en la superficie, cambio de color y pérdida de peso, con mayor porcentaje en las arracachas blancas.

### **2.1.3. ANTECEDENTES REGIONALES**

Santos Lucas y Justiniano Moy (2016), en su tesis titulada “OBTENCIÓN Y EVALUACIÓN DEL INSTANTÁNEO DE ARRACACHA (*Arracacia xanthorrhiza*) ENRIQUECIDO CON KIWICHA” Tesis para optar al Título Profesional Ingeniería Agroindustrial. Universidad Nacional Hermilio Valdizan. Huánuco, Perú. Concluye:

La evaluación sensorial determinó que el Tratamiento T4 (80% harina de arracacha y 20% harina de kiwicha) constituye el óptimo grado de sustitución para la elaboración del instantáneo de arracacha enriquecido con kiwicha, de acuerdo a la evaluación de los atributos sabor, color y aroma.

Las características físicas químicas encontradas en el Tratamiento óptimo (T4) fueron las siguientes: humedad 7,66%, cenizas 1,98%, hidratos de carbono 83,12%, fibra 4,44%, proteína 4,86%, calcio 108,6 mg, fósforo 140,4 mg, magnesio 51,28 mg, vitamina A 400,64 mg, vitamina C 17,6.

El mejor tratamiento T4 constituye la alternativa óptima en cuanto al valor nutritivo al presentar un nivel de proteínas del 4,86%, un nivel

de calcio de 108,6 mg/100g, un nivel de fósforo de 140,40 mg/100g; valores superiores a los otros tratamientos.

Los parámetros tecnológicos para la elaboración del instantáneo de arracacha enriquecido con un 20% de sustitución de la harina de arracacha por harina de kiwicha se establecieron en armonía con la tecnología tradicional para alimentos instantáneos.

Cordova Urcos y Santiago Quino (2018) en su tesis titulada "Obtención de Bizcochos con Diferentes Porcentajes de Harina de Arracacha (*Arracacia Xanthorrhiza*)" Tesis para optar al Título Profesional Ingeniero Agroindustrial. Universidad Nacional Hermilio Valdizan. Huánuco, Perú. Concluye:

El mejor porcentaje de harina de arracacha para la obtención de bizcochos es el tratamiento T3 con 30% de harina de arracacha y 70% harina de trigo, con el cual se obtiene un producto con los mejores atributos organolépticas.

El bizcocho óptimo según las características organolépticas fue el tratamiento T3, estadísticamente se tiene en aroma 4,12a, color 4,09a, sabor 4,06a y apariencia general 3,97a. Asimismo respecto a las características físicas fue el tratamiento T3 y se obtuvo estadísticamente los siguientes datos: dureza 38,7533b, elasticidad 10,1467ab mm, gomosidad 1533b g, masticabilidad 329,47b mJ y cohesividad 0,5833cd g.

La calidad del producto final del bizcocho que fue el tratamiento T3 es adecuada fisicoquímicamente, contando con, proteínas 8.96%, carbohidratos 67,60%, cenizas 0,0576 g y humedad 16,04% y microbiológicamente en mohos y levaduras 106 UFC/g, coliformes totales < 3, coliformes fecales < 3 y *Salmonella* sp. En 25 g. Ausencia. Lo indicado cumplen con las exigencias de las normas sanitarias de productos de panificación.

Se pudo determinar la relación beneficio/costo en la elaboración de bizcochos, se sabe que si la relación B/C es igual a la unidad el proyecto no presenta beneficio ni pérdida, si el coeficiente B/C es mayor que la unidad el beneficio es superior al costo y si el B/C es

menor que la unidad, no existe beneficio. Concluimos que el precio de venta de cada bizcocho es de S/ 0,90 costo que nos dará utilidades del S/ 0,42 por cada bizcocho vendido.

Contreras, (2018) en su tesis titulada “Los Productos Nativos de la provincia de Huánuco como Alternativa para el Desarrollo de la Comida Novo Andina” ,Tesis para optar al Título Profesional el grado de Maestro en Gestión Empresarial Universidad Nacional Hermilio Valdizán.Huánuco- Huánuco Tuvo como objetivo general Determinar los productos nativos potenciales de la provincia de Huánuco como alternativa de desarrollo de la comida Novo andina 2018. El investigador empleo como metodología descriptiva explicativa trabajo con una muestra de 200 personas en la provincia de Huánuco. Logrando obtener las siguientes conclusiones.

Se concluye que los productos nativos potenciales de la provincia de Huánuco son el amaranto, la oca, el tarwi debido a que son los más comercializados y conocidos en el mercado por sus bondades alimenticias y nutricionales, asimismo su utilización en los restaurantes turísticos del Perú y por estar dentro de las tendencias del mercado gastronómico internacional y nacional.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación se concluye que los habitantes de Huánuco mantienen un creciente interés por la comida en base a productos nativos de la región, intereses que se ajustan a la preferencia de la demanda internacional.

Se concluye que se debe revalorar el aporte nutritivo de los alimentos nativos, en tal sentido es necesario la inclusión de los mismos en los menús de los restaurantes con la finalidad de dar a conocer el potencial gastronómico de la provincia.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. HISTORIA DE LA ARRACACHA**

Podríamos destacar científicamente con el nombre de arracacha xanthorrhiza, hemos analizado y detallado que este insumo es uno de los más antiguos de la zona serranía del Perú. por lo cual esta planta

andina es una de las más antiguas del territorio de los incas; concerniente a la familia de los tubérculos. en la localidad (Perú) fue uno de los cultivos más destacados de la época prehistórica; culla domesticación antecede a la papa y maíz. Por medio de estudios arqueológicos hemos destacado que esta planta es de principios de las áreas andinas de las locaciones de Colombia, Ecuador y Perú; son lugares de mayor producción. Hoy la elaboración de su producción se cuenta especialmente en los departamentos de Cajamarca e Huánuco, que enseña la mayor biodiversidad de la arracacha. Posteriormente el tubérculo incluye en renombrar como: arracache, racacha, apio criollo o zanahoria blanca. Esta planta se denomina en características muy rebeldes tiene hojas ovaladas de color verde oscuro, sus raíces (tuberosa) es de color blanco, amarillo o morado, posee una semejante forma de zanahoria. Esta raíz puede medir de 2 a 10 pulgadas de largo y de 1 a 2 pulgadas de diámetro.

En esta planta presenta una determinación porque sus flores son muy destacadas ya que tienen un color púrpura que es tan destellante a la vista. Este alimento tiene una ligera y particular toque a dulzor y es neutro muy agradable. Opta con una pulpa densa de un sabor muy rico que el de la papa. Conserva una establecida variedad de arracacha, de pulpa amarilla, naranjadas moradas y blancas, pero no obstante el 70% de sus clasificaciones de la pulpa blanca. en particular la arracacha se usa como ingrediente muy común en las zonas regionales andinas y por lo cual se logró obtener una variedad de platillos de un sabor muy delicioso y muy agradable, tiene una buena textura.

En estos casos este alimento se consumido en sancochados y en asados. de igual forma la arracha es un producto energético y de una fácil digestión: posee un rico en vitamina (B3 y C), brinda y contiene minerales como: magnesio, hierro, tiamina y fósforo. Asimismo, también es fuerte en fibra dietética y proteínas.

### **2.2.2. DEFINICIÓN**

En esta definición hemos visto que la arracacha es conocida como zanahoria blanca, arracacha o apio criollo. Tiene y se denomina como un tubérculo muy delicioso en carbohidratos y fibras que dan energía al nuestro organismo y favorece el funcionamiento muy correcto del intestino. Hemos visto que este alimento puede hallarse en estos países Brasil, Perú, Colombia, Ecuador, Venezuela y Costa Rica. dentro de este análisis este tubérculo es delicioso en vitamina del complejo C y B; y como también en los minerales, calcio, hierro y fósforo, y por destacar y ser rica en nutrientes, le da una proporción muy satisfactoria y diversos beneficios a la salud.

### **2.2.3. CONCEPTUALIZACIÓN**

De esta forma la arracacha (*arracacia xanthorrhiza*) aculturación a la familia *apiaceae*. En cuanto su raíz es comestible y de originaria de las cordilleras de los andes del norte. por lo tanto, se la considera la primera raíz andina que es doméstica. Durante este periodo hemos hallado los lugares que se cultivan, se le nombra también con los nombres de apio criollo, arracache, virracac, zanahoria blanca o mandioquinha salsa. Posee este alimento un margen de exquisitos proteínas caroteno calcio, fósforo, magnesio y un electe almidón fino.

### **2.2.4. INICIOS DE ORIGEN DE LA ARRACACHA**

En términos generales es una de las plantas muy cultivadas en las antiguas cultivaciones andinas del Perú y más destacadas en la edad preinca , por ellos su domesticación sucesión a la papa y maíz .no se ha hallado existencia o vestigios que permitan identificar la área u origen de este alimento , determinando que pudo ser la zona septentrional de América del sur , se dio una debida al amuestra de presencia de esta especie silvestre; se realizó estudios que reportan a algunos departamentos del Perú como Cajamarca , La Libertad , Huánuco y Cusco como los centros de mayor clasificación de las variedades que tiene este alimento (*arracacia*). Tiene una altitud de 1,500 a 3,000 msnm, con un clima o tempera aproxima o oscila entre o

abarca en 15 y 20C.en los lugares regionales, esta especie se a comportado determinadamente en una planta herbácea y perenne que sus grandes raíces de este alimento comestible de un color amarillo principalmente. también podemos encontrar otras especies como clones silvestres con raíses o tubérculos de un color blanco y morados. En los países muy resaltantes e importantes en su función de producción son como Colombia, Brasil y Perú; en donde podemos ver a detalle las siembras extensas en las áreas más del norte extensivas.

### **2.2.5. CARACTERISTICAS**

Desde la perspectiva de sus características le puede identificar en una verdulería como atención de preferencia o presentado a detalle como:

- Es un tubérculo (raíz)
- Opta con una piel lisa y de un tono similar a las de las patatas
- Tiene una forma alargada como una zanahoria
- Su contextura o carne puede variar entre el color blanco, amarillo, naranja o morado según la especie o lugar.

Por otra parte, más allá de sus raíces, resulta que sus hojas son también muy destacables. tiene una medida entre 10 y 20 centímetros. para definir el hecho se parecen mucho a las que veras y observarás una semejante a las plantas de perejil. también sus tallos son lisos y de color verde. Y también poseen una tonalidad rosada que para mis ojos se ve algo muy majestuoso. tiene una medida entre un metro, tanto de ancho como de largo. Hemos visto y dejado atrás su morfología, por lo cual una característica más resaltante es el sabor tan intenso que tiene este alimento.

### **2.2.6. LA ARRACACHA Y SUS PROPIEDADES**

Esto indica el uso de arracacha es un alimento, por lo cual este producto ya sea para consumo directo o producto procesados, hemos determinado que tiene tres tipos de características: color, sabor y un almidón. destaca más las propiedades de sus almidones de la

arracacha son tan crucialmente importantes para la mayor variedad de producción de platos procesados.

De este modo se cree que la arracacha se digiere más fácilmente porque es un alimento que cuando lo preparas es una comida ideal para niños y enfermos. Este alimento como a la arracacha tiene un color único a los productores o platos procesados, en especial a las variedades como la amarilla rojiza, por las cuales tiene y dan un color naranja vivo después de ser tratada. posee un aroma similar al apio, perejil y por otra parte ente otras similitudes de vegetales.

### **2.2.7. CLIMA DE LA ARRACACHA**

En términos generales la arracacha se obtiene a cultivar desde 200 a 3.200 metros de altitud sobre el nivel de mar (MSNM), extenderse mejor entre 1.000 y 2.000 msnm, con una temperatura impecable de 25 °C a 15 °C y una precipitación que abarca en 600 y 1.000 milímetros de las lluvias anual o hacer de 800 a 1.200 milímetros aceptablemente distribuidos te da cuando no se calcula con riesgo, proporciona que la siempre como la fase de crecimiento vegetativo de la cultivación corresponda con los periodos de lluvia ; por lo tanto toca anotar que nuestro tubérculo ( arracacha ) destaca como planta tolerante a la sequía. Es importante destacar que en Colombia su cultivación es localiza ampliamente extendido en las cordilleras andinas y que a su vez tiene una altura incluida entre los 1.500 y 2.500 msnm.

### **2.2.8. SINONIMO DE LA ARRACACHA**

De esta manera podemos definir una variedad de sinónimos que determina como se dice a la arracacha o se menciona más sobres usar caracteres o subdominios que se le ha dado a mencionar unas variedades de nombres de estudio por lo cual tenemos:

Bancroft (1825 p. 5). Transactions of the Agricultural and Horticultural Society of Jamaica. Hace mención sus sinónimos de Arracacia xanthorrhiza. <http://lahoradelachalina.blogspot.com/2014/12/roots-from-peru-arracacha.html>

- Arracacha Esculenta DC
- Arracacia Andina Britton
- Arracacia Asculenta DC,
- Arracacia Xanthorrhiza var, andina (Britton) S, Knudsen, Sørensen & Hermann
- Bramcroftia Decipiens R.K. Porter
- Bancroftia Xanthorrhiza Billb.
- Cojum Arracacia Hook.2

### **2.2.9. GASTRONOMIA DE LA ARRACACHA**

Es importante destacar que la arracacha es una vegetal que a sido domesticado en las quebradas bajas de los andes sembrado originalmente a lo extenso de las cordilleras; se destaca desde Venezuela hasta el norte de Chile y noroeste de Argentina. No obstante, se empuja a cultivar desde 200 a 3600 msnm., por lo cual sea evolucionado mejor 1800 a 2500 msnm. Esto apoya a su cultivación especialmente por su raíz conserva un sabor tan exquisito y de sencillo digestibilidad. A pesar de todo se logra utilizar las cepas y follaje para nutrición humana. En cuanto a la región andina se complementa como la papa y podemos procesar por métodos de rallado de arracacha, galletas o chips. Cómo e mencionamos este producto pódese un elevado almidón exquisito y su ves un largo contenido en fosforo.

### **2.2.10. EL TUBERCULO MAS ANTIGUO**

Para determinar que la arracacha de amplifica un margen distribucional muy extensa en los andes, desde la zona de Venezuela hasta Bolivia , se da lugar a una variedad de sin din de sinónimos ; así que en ecuador se llama como zanahoria blanca , en estados unidos y Europa se menciona como White carrot, donde Venezuela se le nombra apio criollo ; en los años de periodo prehispanos , se dice que el nuestro idioma quechua se lo conoce como rakkacha o se dice huisampilla , también en aymara se le nombra lakachu o lecachu. Es importante destacar que el Perú se identifican dos centros de

variedades genética, uno de ellas se encuentra en la sierra norte y el otro se encuentra en la sierra sur: la verdura es una herbácea que puede alcanzar hasta 1m con las hojas amplias lanceoladas, sus flores grises o purpuras, a su vez su raíz llega hasta 4 kg de peso y esta fracción alimenticia es apta para nuestro consumo; sus colores varían desde amarilla, blanca hasta morado y se divide en 8 a 10 partes.

#### **2.2.11. DESCRIPCIONES GASTRONOMICAS DE LA ARRACACHA**

En este medio podemos destacar que la arracacha posee un largo contenido de fósforo, magnesio, calcio, hierro, ácido ascórbico y vitamina A, convirtiéndola a un excelente antioxidante que reconforta el sistema inmunológico y de además sencilla digestión. En cuanto a la cocina colombiana se utiliza tradicional en las sopas y en sancochados; por lo tanto, emplea en sus preparativos que complementa en la leche materna por lo que tiene una abundancia en su almidón muy exquisito este alimento para nuestros niños o bebés.

En relación a su preparación de sopas, caldos y potajes este alimento cuenta con una alta insumos o ingredientes que da más valor a su destacado almidón. Como consecuencia hemos visto que tenemos una limitación, en estos actuales años se ha manifestado e sorprendido la versatilidad de este producto, por lo que hemos visto que se realiza o prepara excelentes pastas, pasteles, pures, guisos, galletas, postres y hemos probado hacer en bebida de arracacha.

Así mismo se realizó innovar y exquisitas con este tubérculo que tiene un dulce de arracacha, se realiza recetas para poder obtener resultados de su sabor y la cocción que posee este tubérculo. Hay muchos métodos como podemos utilizar en forma de freír, asada o en estofados es un producto que se distingue por ser variable en cómo prepararlo y que se sorprenda al solo saborearlo.

### **2.2.12. CARACTERÍSTICAS CULINARIAS Y DIVERSIFICACIÓN**

Podríamos destacar que el sabor de la arracacha es muy satisfactorio, por ser distintas variedades tienen un gusto poco astringente, por lo cual se aconseja una cocción anticipada. Se puede apreciar las variedades que tiene como la amarilla son apreciadas como especialmente interesante al paladar y su textura es más harinosa. La raíz posee una gran condición para usar en múltiples proyectos en preparación innovadoras; en estos momentos aún no se aprovecha a más las posibilidades que ofrece en las comidas de niños pequeños y solo se utiliza para enfermos solo en forma de harinas. Por otro lado, también se puede usar a los tallos para guisos o sopas y ensaladas.

### **2.2.13. GASTRONOMIA TRADICIONES DE LA ARRACACHA**

Podríamos destacar que las tradiciones fundamentalmente hacen que la cocina de esta raíz sea más excelente ya que se puede usar este producto por medio de pelar las raíces y este método se puede usar en guisos y sopa, otros optan en solo comerlo en sancochados y acompañarlo de alguna fiambre o carnes. Por otro medio se avista que se utiliza en harina ya que da mayor cocción en la elaboración de mazamorra para bebés.

### **2.2.14. TÉCNICA PARA USO DE LA ARRACACHA**

En estos elementos podemos apreciar a más de cerca las técnicas que podemos emplear la realización de este alimento como:

- A la parrilla. - Es una técnica que se usa una pequeña o mediana pieza de fierro para que con el calor pueda realizar una parrilla apta en su temperatura, se puede caramelizar y formar una capa protectora que retengan sus jugos al exterior.
- Al vapor. - Se consiste en utilizar un gas por lo cual en ese método pasa de físico a un líquido. Por ende, ese líquido se transforma en vapor.

- Asar. - En este método la técnica es cocción que usa el calor seco que incide.
- Freír. - Hemos visto que consiste en sumergir los alimento en grasa a una temperatura elevada, así se provoca el sellado de la capa exterior del alimento.
- Gratinar. - Es realizar un tostado han el horno de la aparte fupertial de un alimento podemos utilizar pan, quesos rallados o mantequilla.
- Guisar o Estofar. - Se hace esta preparación por medio de sometimiento a la acción del fuego luego lo preparamos para un rehogado, en una salsa mezclada de grasa.
- Hervir. - Se le conoce con ebullición, es sumergir un alimento en líquido y espera su cocción de este alimento.
- Hornear. - Es usar un calor en seco indirecto de un horno.
- Saltear. - Es una técnica de cocer vivamente un alimento realizando algunos saltitos por movimientos del mango de la sartén y para que no se pegue en su sartén.
- Empanizar o Rebozar. - en envolver este producto en huevo y pan rallado y luego freír.
- Sofreír. - En esta técnica solo se cocina en una sartén a baja temperatura los alimentos esto hace ablandar finamente cada verdura.
- Confitar. -Es una técnica que damos más a las carnes u otros como pescado o Salmon este método es usar una grasa como mantequilla y a fuego bajo esperar a que gratine lentamente.

#### **2.2.15. USO DE ARRACACHA**

Esto indica que la arracacha es favorecida en las dietas de nos niños, casos de convalecientes, porque primordialmente por su contenido de niacina y fosforo. Su otro factor es que determina más usar en dietas especiales por tiene un almidón que es 23% de gránulos redondos que varían de 5 a 27 haciendo altamente digestivo. Por ende,

este alimento sus raíces se utiliza más en sopas, budines y buñuelos con mil de caña.

#### **2.2.16. DIVERSIDADES DE CALIDAD DEL PRODUCTO DE LA ARRACACHA**

De este modo vemos que la arracacha tiene una diversidad de variables como son y varían en:

- La blanca. - Tiene una variedad blanquecina salmineña, se cultiva en Antioquia; su raíz es de color blanco, el follaje es de color verde, su ciclo de este vegetal es diez meses y muy buena para los mercados
- Amarilla. -Su raíz son amarillas y conta con un follaje de color verde; tiene una variable que se asemeja en forma de yema de huevo.
- Morada o Violeta. - Sus raíces son de color blanca o amarilla que a su vez tiene zonas de color violeta en su interior de sus raíces.

#### **2.2.17. TEXTURAS DE LA ARRACACHA EN SUS VARIEDADES DE PRODUCTO**

La arracacha blanca tiene una textura muy suave ya que este alimento consta con una facilidad para usarlo en sopas y entradas; ya que conserva una capacidad para poder elaborar diferentes tipos de recetas; por el cual la blanca posee un sabor ligero y agradable al paladar.

La arracacha amarilla posee una textura muy suave y delicada ya que este alimento retiene un almidón más ligero en el producto ya que podemos elaboración en entradas o como acompañamiento de carnes o verduras ya que este alimento se complementa muy bien con los productos por que tiene una sencilla adaptación si los otros productos ya que su sabor se mantiene y el acompañamiento alimentos.

La arracacha morada conserva una textura delicada ya que su almidón tiene más vitaminas para su consumo al igual que este producto tiene una escasa producción ya que este producto toma tiempo en su elaboración pero a la vez se utiliza para dulce ya que

posea un sabor agradable para nuestros paladares ;consta con un agradable sabor medio dulce ya que esta arracacha tiene una disposición con sus minerales que da un sabor diferente al producto que queremos elaborar ya que su delicado dulzor va de la mano con otros alimentos y no afecta el sabor de los otros frutos .

### **2.2.18. COMIDAS INSTANTANEAS DE LA ARRACACHA**

En Brasil. - La empresa de Nestlé utiliza este alimento en sus fórmulas instantáneas y comidas de bebés. se realiza en forma líquida y secas.

Chips. - Se realiza su venta en supermercados en Chile hace muchos años. Su forma y textura son similares a los chips o hojuelas de papa.

Almidones. - Se vende en los mercados locales puede conseguirlos frescos o ya procesados, se usa más en las preparaciones de sus bizcochos.

### **2.2.19. USO Y COCCION DE LA ARRACACHA**

Es importante destacar que en sus cocciones que se da la arracacha podemos ver como se elabora cada producto en su forma de cocinado por ello se categoriza en los siguientes nutrientes. Leyva (2019). Arracacha (arracache). Donde hace mención sus características de uso. <https://www.tuberculos.org/arracacha/>

- Calorías: 109
- Grasa: 0.2 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 0 mg
- Potasio: 0 mg
- Carbohidratos: 25 g
- Fibra dietética: 0,8 g
- Azúcar: 0 g
- Proteína: 1,2 g
- Tiamina (Vitamina B1): 4%

- Vitamina C: 46%
- Calcio: 3%
- Hierro 6,7%
- Niacina (Vitamina B3): 17%

#### **2.2.20. BENEFICIOS CURATIVOS DE LA ARRACACHA**

- La arracacha en comparación con la papa cuenta con más de nueve veces en concentración de calcio y el doble hierro
- Tiene un contenido betacaroteno es altísimo, es precursor de vitamina A
- Aporta al cuerpo antioxidantes al sistema inmunológico y a las células de daño oxidativo
- Es un producto con mucho magnesio y fosforo
- Es diurético y antidiarreico
- Posee una fija de fosforo y calcio para los huevos y dientes
- Garantiza el equilibrio hormonal
- Nos permite que decrezca el dolor premenstrual
- Da sensación de relajación, sueño y descanso del sistema neurológico
- Ayuda a controlar la flora intestinal
- Da la protección de enfermedades cardiovasculares
- Da un nivel nutricional

#### **2.2.21. BENEFICIOS Y USO MEDICINAL DE LA ARRACACHA**

El propósito de las propiedades del valor alimenticio es que este alimento nos nutra con muchos beneficios para nuestra salud como podemos ver:

Leyva(2019)Arracacha(Arracache).<https://www.tuberculos.org/arracacha/>

- Ayuda en el tratamiento de afecciones crónicas.
- Es saludable durante el embarazo
- Ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la salud del sistema digestivo y de los tejidos corporales

- Ayuda a prevenir la gota.
- Ayuda a evitar el cáncer
- Mejora el estado de ánimo
- Ayuda a la buena digestión

#### **2.2.22. LA ARRACACHA MEDICINAL**

El propósito de la arracacha goza de diversos beneficios para nuestra salud por lo que debido a las variedades que tiene sus propiedades nutritivas. Hemos conocido un sin número de ayuda de este producto que puede utilizarse en la formalización del sistema inmunológico a tener una fácil digestión, y nos ayuda a combatir patología relacionada en la anemia ya que nos aporta mucho magnesio y fosforo.

#### **2.2.23. BENEFICIOS DE LAS RAICES Y TUBERCULOS PARA SALUD HUMANA**

En resumen, los vegetales que han crecido bajo tierra; las raíces o tubérculos, comprenden una gran cantidad de moléculas nutritivas útiles. por lo que el valor alimenticio ha de tener mucho más cuidado ya que lo podemos utilizar con su conservación o en cocinarlos. son un almacenamiento de muchos nutrientes. posee una importancia de hidratos de carbono y la mayor tiene proteínas, este vegetal constituye en un elemento fuerte de minerales y vitaminas buenas para nuestra salud.

#### **2.2.24. BENEFICIOS DE UTILIZA LA ARRACACHA**

Desde el punto de vista la arracacha es un tubérculo como es la papa, ya que es rico en carbohidratos por lo que te da mucha energía, nos brinda mucho fosforo, hierro, y aporta mucha vitamina A y niacina. Este alimento se recomienda para la dieta de mismos bebés y niños; y además para personas convalecientes. Porque tiene un contenido muy alto en calcio, niacina y fosforo.

### **2.2.25. NUTRITIVAS RECETAS CREATIVAS DE LA ARRACACHA**

Se realizó un análisis para poder generar un recetario a base de las variedades clases de arracacha (blancas, amarillas y moradas)

- Puré de Arracacha en Adobo de Guindonez
- Causa de Arracacha con Mariscos
- Chifles de Arracacha en compota Agridulce
- Bolitas de Entremés de Arracacha
- Tartaleta de Arracacha en Compota de Camú Camú
- Fritangita con Arracacha en Salsa de Rocoto
- Picante de Arracacha
- Moñitos Dulces de Arracacha
- Tortilla de Arracacha
- Arracacha en Crema de Ocopa
- Arracacha al horno en Suflé de Naranja
- Enrollado de Arracacha en Compota de Gongapa
- Maquis de Arracacha Delicia de Langostino
- Cazuela Melosa de Arracacha
- Pastel de Arracacha Delicia de Crema de Queso
- Arracacha Gratinadas en Loma Agridulce

### **2.2.26. NUTRIENTES QUE TIENE LA ARRACACHA**

En definitiva, se realiza un análisis para poder brindar recetas que nos ayuda a conocer a más a fondo las variedades que tiene las clases de arracacha como blancas, amarillas y moradas. La arracacha es un producto que energético y de sencilla digestión, rico en vitaminas C y B3; y que más brinda minerales con el hierro, magnesio, tiamina y fósforo. Posee también una fuente de proteínas y fibras dietéticas. Tiene un alto contenido de calorías de la arracacha este alimento se convierte en producto con muchos más beneficios para nuestras comunidades donde escasean los alientos que le faltan estas vitaminas. Por lo cual se recomienda un máximo de 6,6 libras (3kg) es apto a una planta de arracacha que proporciona hasta 3270 calorías.

Leyva(2019).Arracacha(Arracache).<https://www.tuberculos.org/arracacha/>

Por lo tanto, tenemos una tabla de nutrientes que posee (100g cocida)

- Calorías: 109
- Grasa: 0.2 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 0 mg
- Potasio: 0 mg
- Carbohidratos: 25 g
- Fibra dietética: 0,8 g
- Azúcar: 0 g
- Proteína: 1,2 g
- Tiamina (Vitamina B1): 4%
- Vitamina C: 46%
- Calcio: 3%
- Hierro 6,7%
- Niacina (Vitamina B3): 17%

### 2.2.27. DEFINICION CONCEPTUAL

**Antioxidantes.** - es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas. La oxidación es una reacción química de transferencia de electrones de una sustancia a un agente oxidante. Las reacciones de oxidación pueden producir radicales que comienzan reacciones en cadena que dañan las células. Wikipedia (2023). Antioxidante. <https://es.wikipedia.org/wiki/Antioxidante>

**Creatividad.** - Capacidad o facilidad para inventar o crear. El propósito es dar a conocer a detalle cómo podemos emplear este alimento en nuestra gastronomía.

**Gastronomía.** – Conjunto de conocimientos y actividades relacionados con el buen comer. Esto apoya a conocer más a profundidad la gastronomía nobandina que nos ayuda a difundir y

aprender sobre los recursos andinos que hemos obtenido por medio de nuestros antepasados que usaban este alimento muy rico en sus comidas y la medicina.

**Nutrición.** - Es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida. Significados (2013). Significa.<https://www.significados.com/nutricion/>

**Propiedades.** -La que tiene un invento o fabricante sobre un producto, marca, artículo, etc., cuya fabricación o reproducción en exclusiva se reserva. Actualmente hemos llegado al estudio de este producto ya que cuenta con muchas propiedades de nutrientes que nos ayuda más a nuestros organismos a tener un balance muy factible para nuestros órganos.

**Platos nutritivos.** -Vianda o manjar que sirve en los platos y capaz de nutrir. De esta manera podemos ver y evaluar varios tipos de platillos que daremos a emplear con este alimento.

**Técnica de preparación.** - Conjunto de procedimiento de que se sirve una ciencia o arte. Acción y efecto de preparar o prepararse. Esto apoya a las funciones que demostraremos por medio de las técnicas que usaremos para este producto pueda ejecutar cada cocción que queremos que conozcan y aprendan a usar estas preparaciones

**Variedades.** - Diferencia dentro de la unidad; conjunto de cosas diversas. De esta forma podemos apreciar las clases y variedades que tienen este producto por lo cual cuenta con tres tipos de arracacha entre blanca, amarilla y morada son sus clasificaciones que tiene este alimento.

## 2.3. VARIABLES

### 2.3.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Conocimiento sobre Uso y Beneficio de la Arracacha

## 2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TITULO	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Conocimiento sobre el uso y beneficio de la Arracacha en la Culinaria Regional Huanuqueña	(Variables independiente)	Valor Alimenticio	Valor calórico	1. Conoce Ud que la arracacha de aporta energía? Si ( ) No ( )
			Conocimiento de nutrientes	2. ¿Conoce Ud. los nutrientes que posee la arracacha? Cuales: 1. .... 2. .... 3. ....
			Conocimientos de propiedades beneficios medicinales	3. ¿Conoce algún beneficio de la arracacha para la salud? Y cuales: Si ( ) No ( )
				4. Conoce si la arracacha es beneficioso para: Sistema circulatorio ( ) Sistema respiratorio ( ) Sistema cardiovascular ( )
			Técnicas de cocina y manipulación	Sancochar Freír Hornear
	Características Organolépticas	Textura Sabor Olor	7. ¿Sabe usted que textura tiene la arracacha? 8. ¿En qué tipo de preparados se apreciará mejor el sabor de la arracacha? 9. ¿El Olor de la arracacha se potenciará con algún tipo de cocinado?	
	Preparación	Uso  Consumo  Conocimiento Aplicación	10. ¿Usa la arracacha en sus preparaciones? 11. ¿Conoce las variedades arracachas? 12. ¿Consume las preparaciones de arracacha en sus platos? 13. ¿Con que frecuencia consume la arracacha? 1 vez x semana ( ) 2 vez x semana ( ) 1 vez x cada 15 días ( ) 1vez x mes ( ) Nunca ( ) 14. ¿Conoce recetas con arracacha? 15. ¿Usa alguna receta de arracacha?	

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

La investigación aplicada recibe el nombre de “investigación práctica o empírica”, que se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, por lo tanto, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación. El uso de conocimiento y los resultados de investigación que da como resultado una forma organizada, rigurosa y sistemática de conocer la realidad. (Murillo, 2008, p,84.).

##### **3.1.1. ENFOQUE**

El enfoque cuantitativo (que representa, como dijimos, un conjunto de procesos) es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen como determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones (Hernández, 2014, p,37).

##### **3.1.2. ALCANCE O NIVEL**

Con frecuencia, la meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; detallar cómo son y se manifiestan. Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren. (Hernández, 2014, p,92.).

### 3.1.3. DISEÑO

- Diseño no experimental de corte transversal – descriptivo

M ----- O

- M = muestra
- = Observación de las variables

## 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 3.2.1. POBLACIÓN

La población de la presente investigación está siendo determinada por 6699 amas de casa en el distrito de Huánuco; la edad que estamos dando a toda la muestra estuvo formado por mujeres de 30 años para demostrar el conocimiento que tiene acerca del producto.

### 3.2.2. MUESTRA

La muestra es probabilística y se utilizó la siguiente formula. Por lo cual se ha obtenido como resultado 67.

$$M = \frac{(p q)Z^2 N}{(E E)^2 (N-1) + (p q)Z^2} = 67$$

- Donde:
  - p → 0.5 Proporción estimada
  - q → 0.5 Probabilidad desfavorable
  - Z → 90% Nivel de confianza
  - N → (UNIVERSO) es de 6699
  - EE → 10% Margen de error

## 3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 3.3.1. TÉCNICA

#### 3.3.1.1 ENCUESTAS

García Ferrando (2003) plantea:

Como «una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa

de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características. (p,143).

### **3.3.2. INSTRUMENTO**

#### **3.3.2.1 CUESTIONARIO**

Hernández (2012) plantea:

El investigador social debe diseñar un instrumento para medir las variables conceptualizadas al plantear su problema de investigación. Este instrumento es el cuestionario; en éste las variables están operacionalizadas como preguntas. Éstas no solo deben tomar en cuenta el problema que se investiga sino también la población que las contestará y los diferentes métodos de recolección de información. (p. 26).

### **3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

Recolección de datos; procesamiento de la información; presentación y publicación de resultado.

- Prepara la información para facilitar su análisis posterior
- Codificación
- Almacenamiento de los datos
- Elección del paquete estadístico
- Análisis estadístico de los datos e interpretación de resultados.

## CAPÍTULOS IV

### RESULTADOS

#### 4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

##### 4.1.1. ASPECTOS GENERALES

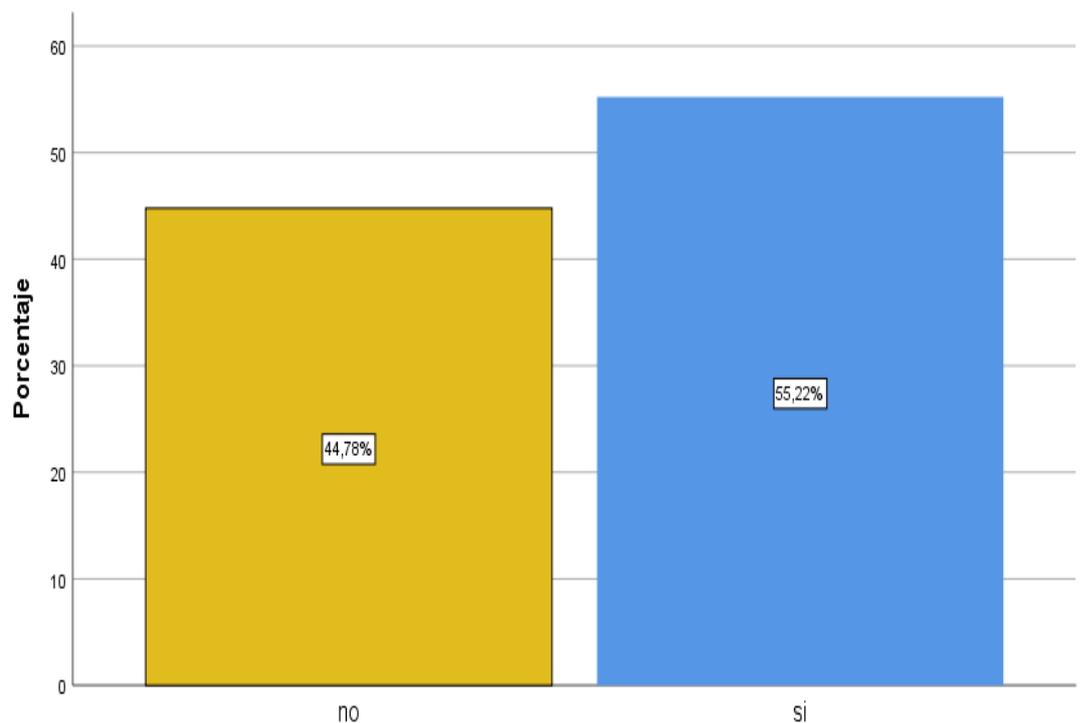
**Tabla 1**

*¿Conoce Ud. si la arracacha aporta energía?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Válido	No	30	44,8	44,8	44,8
	Si	37	55,2	55,2	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 1**

*¿Conoce Ud. si la arracacha aporta energía?*



#### Interpretación

Podemos observar que el 55.22% de las amas de casa o madres de familia han mencionado que conocen la aportación de energía de la arracacha tiene así su organismo nos ayuda a tener energía; mientras que el 44.78% ha menciona que no saben que este alimento ayuda a aporta energía para su cuerpo.

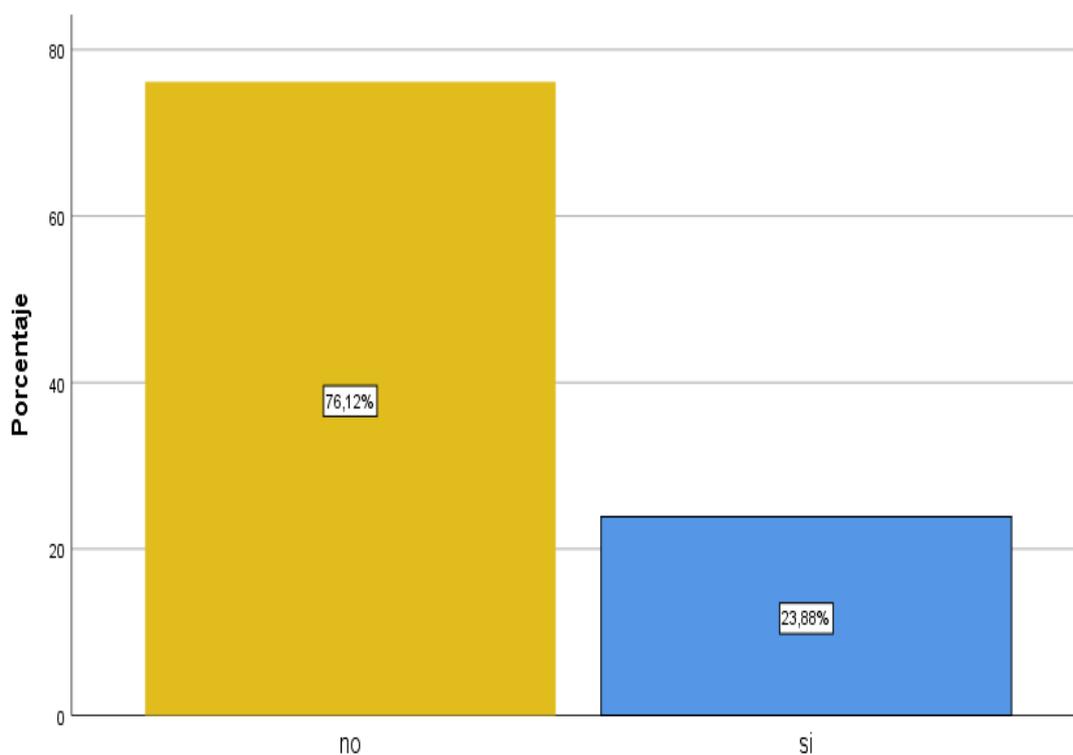
**Tabla 2**

*¿Conoce Ud. los nutrientes que posee la arracacha?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	51	76,1	76,1	76,1
	Si	16	23,9	23,9	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 2**

*¿Conoce Ud. los nutrientes que posee la arracacha?*



**Interpretación**

En la pregunta podemos observar que el 74.63% de las amas de casa o madres de familia ha mencionado un rango negativo que no saben los nutrientes que posee la arracacha; mientras que el 25.37% menciona que positivamente saben que los nutrientes poseen la arracacha por lo cual para ellas las amas de casa tiene un alto valor calcio entre otros nutrientes para su familia que lo consumen.

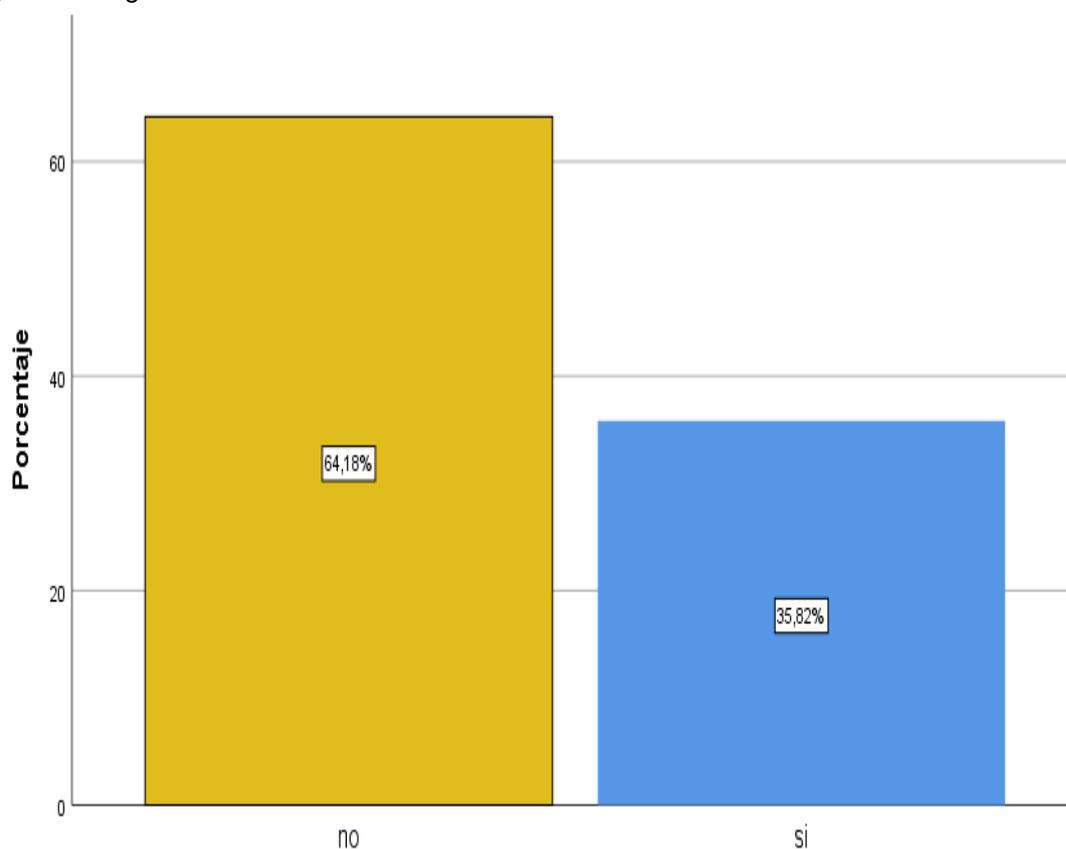
**Tabla 3**

*¿Conoce algún beneficio de la arracacha para la salud?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	No	43	64,2	64,2	64,2
	Si	24	35,8	35,8	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 3**

*¿Conoce algún beneficio de la arracacha?*

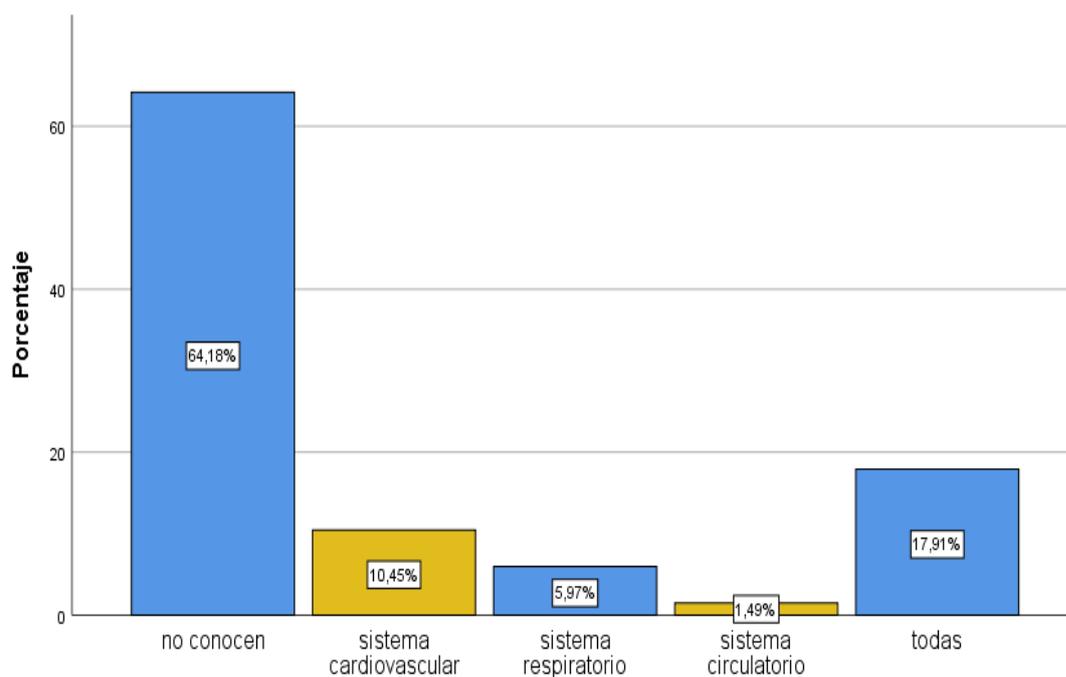


**Interpretación**

Como podemos observar que el 64.18% de las amas de casa o madres de familia ha mencionado que no conocen los beneficios que la arracacha tiene para la salud; mientras que el 35.82% ha mencionado que si por lo consiguiente, sabe el beneficio para la salud que tiene este alimento. Y sabe que para nuestra salud es muy benéfica ya que porta muchos nutrientes para nuestros organismos.

**Tabla 4***Conoce si la arracacha es beneficiosa para*

Alternativas		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	No conocen	43	64,2	64,2	64,2
	Sistema cardiovascular	7	10,4	10,4	74,6
	Sistema respiratorio	4	6,0	6,0	80,6
	Sistema circulatorio	1	1,5	1,5	82,1
	Todas	12	17,9	17,9	100,0
Total		67	100,0	100,0	

**Figura 4***Conoce si la arracacha es beneficiosa para***Interpretación**

En donde podemos observar que el 64.18% (no conocen) de las amas de casa o madres de familia ha mencionado un rango negativo que por lo siguiente no saben o conocen si la arracacha es beneficiosa para ellas o su familia; mientras que el 1.49%(sistema circulatorio) mencionan un rango positivo que conocen los beneficios que posee para nuestro organismo humano.

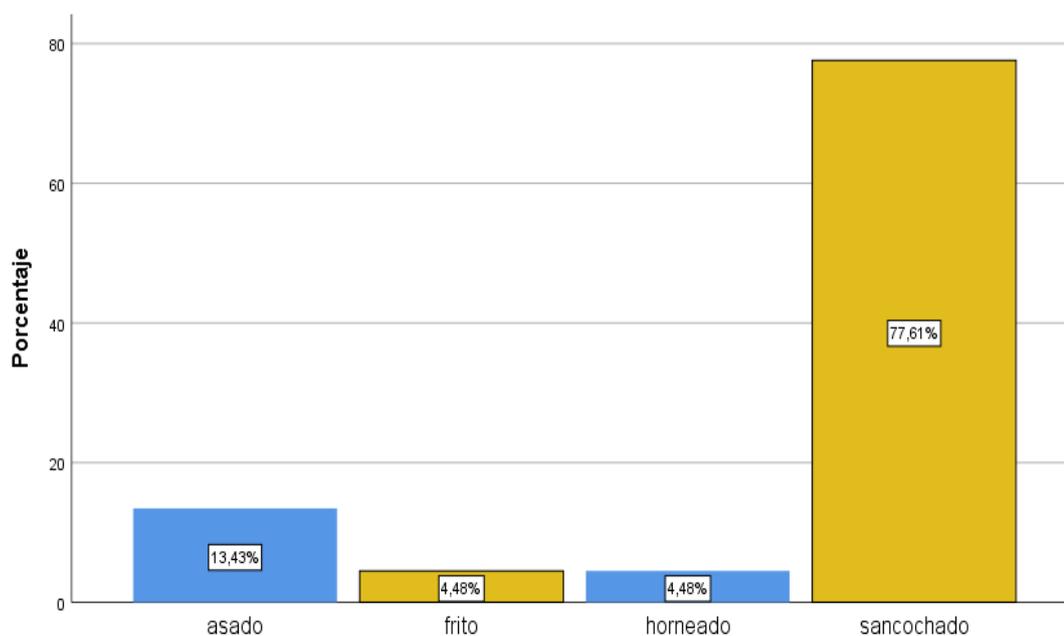
**Tabla 5**

*¿Cuál cree que sea la mejor técnica de cocinado de la arracacha?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Valido</b>	Asado	9	13,4	13,4	13,4
	Frito	3	4,5	4,5	17,9
	Horneado	3	4,5	4,5	22,4
	Sancochado	62	77,6	77,6	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 5**

*¿Cuál cree que sea la mejor técnica de cocinado de la arracacha?*



**Interpretación**

En la pregunta podemos observar que el 77.61%(sancochado) de las amas de casa o madres de familia han mencionado que la mejor técnica de cocinado de arracacha; mientras que el 4.48% (horneado o frito) han mencionado que para ellas la técnica de cocinado sería mejor utilizado por que ayudaría facilitarle para sus preparaciones.

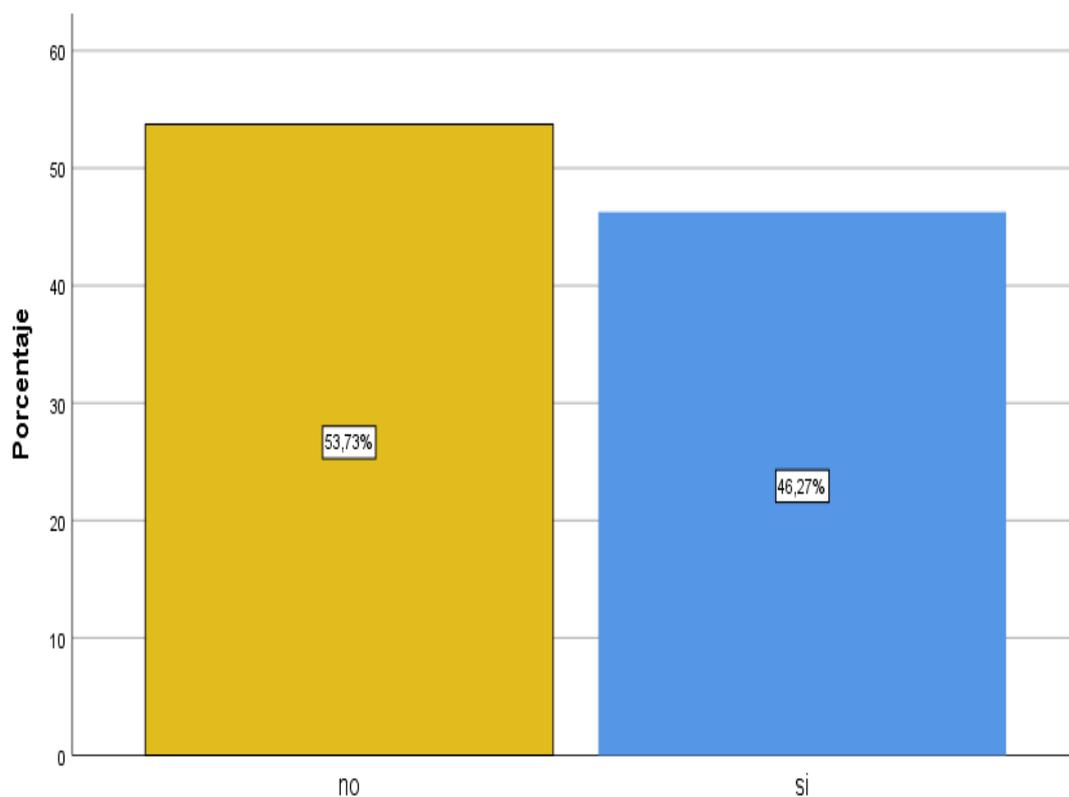
**Tabla 6**

*¿Cree que la técnica de cocinado de la arracacha varia su valor nutritivo?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	No	36	53,7	53,7	53,7
	Si	31	46,3	46,3	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 6**

*¿Cree que la técnica de cocinado de la arracacha varia su valor nutritivo?*



**Interpretación**

En el resultado obtenido un 53,73% de las amas de casas o madres de familia; han dicho que para ellas no varía su valor nutritivo del cocinado de la arracacha; por el cual el 46,27% han mencionado que si, por que para ellas si afecta si lo cocinan mucho o demasiado, puede perder los nutrientes y minerales que tiene este alimento.

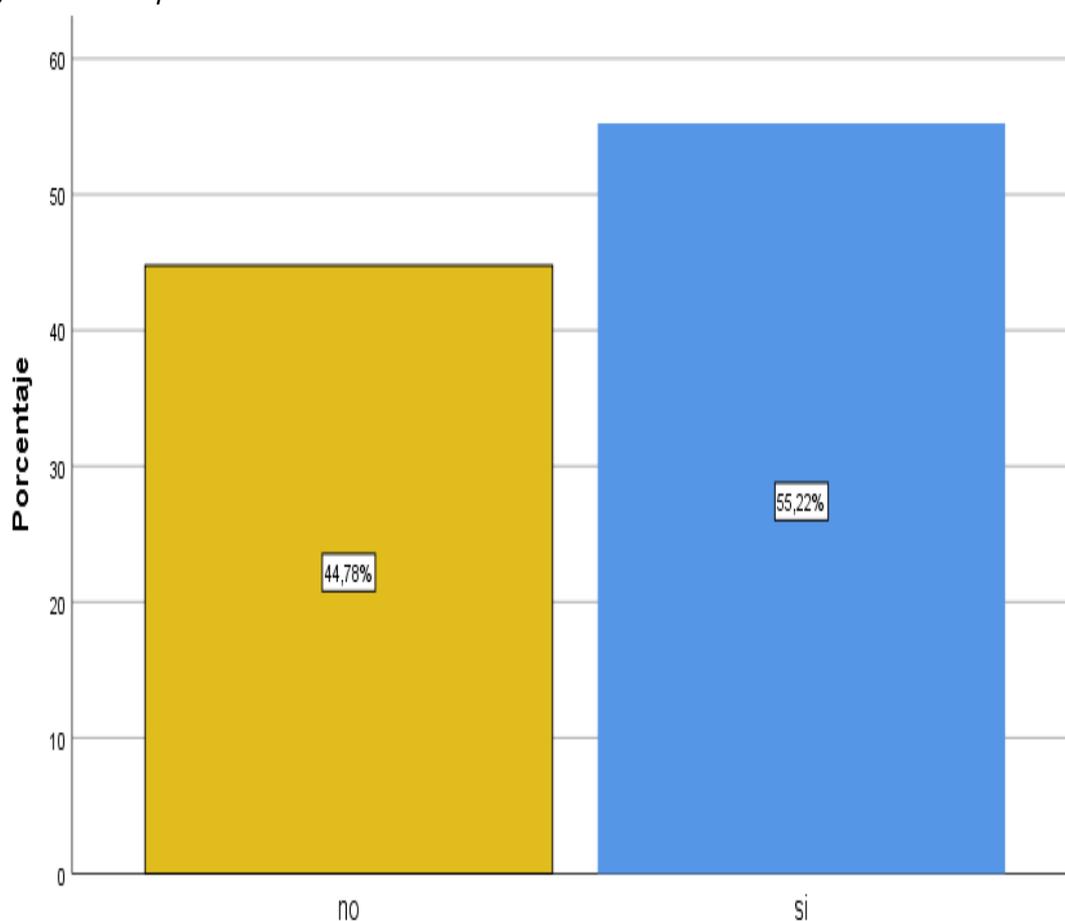
**Tabla 7**

*¿Sabe usted que textura tiene la arracacha?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Válido	No	30	44,8	44,8	44,8
	Si	37	55,2	55,2	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 7**

*¿Sabe usted que textura tiene la arracacha?*

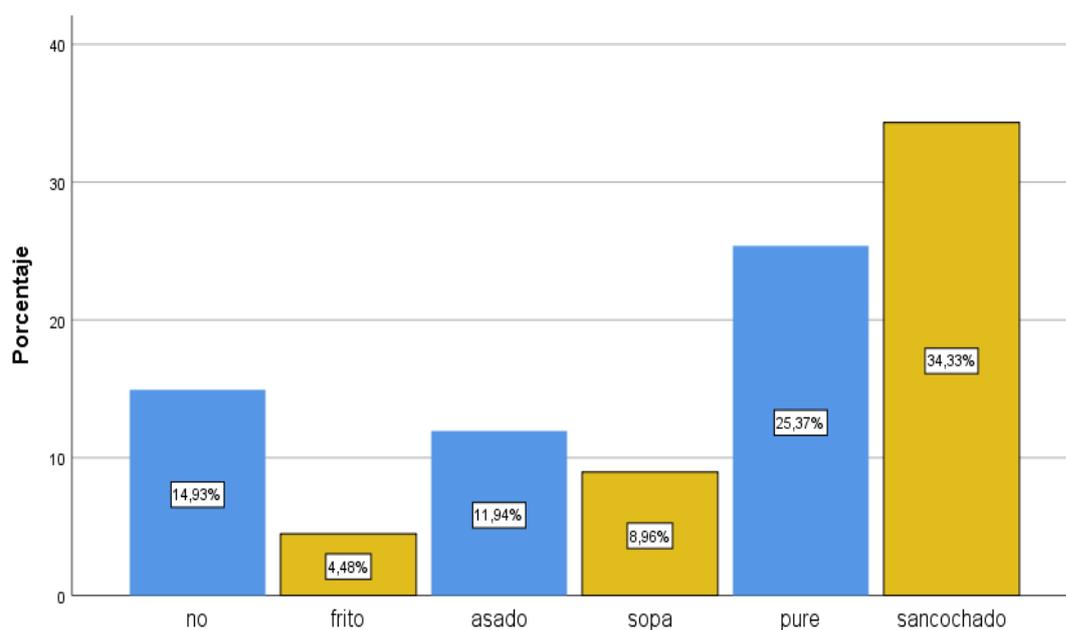


**Interpretación**

Por el cual podemos observar que el 55.22% de las amas de casa o madres de familia, han mencionado que si conocen la textura que tiene la arracacha; mientras que el 44.78% han dicho que no saben distinguir su textura porque para ellas no varía el punto que tiene la textura de este alimento.

**Tabla 8***¿En qué tipo de preparados se apreciará mejor el sabor de la arracacha?*

	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Valido</b>	No	10	14,9	14,9	14,9
	Frito	3	4,5	4,5	149,4
	Asado	8	11,9	11,9	31,3
	Sopa	6	9,0	9,0	40,3
	Pure	17	25,4	25,4	65,7
	Sancochado	23	34,3	34,3	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 8***¿En qué tipo de preparados se apreciará mejor el sabor de la arracacha?***Interpretación**

En la pregunta podemos observar que el 34.33% (sancochado) de las amas de casa o madres de familia han mencionado que el tipo de preparados se apreciará mejor el sabor de la arracacha, en este por lo que para ellas su sabor se manifiesta más sancochado que en las otras preparaciones; mientras que el 4.48%(frito) han mencionado que para ellas este tipo de la preparación sería mejor ya que sería más rápido y su sabor se manifiesta más en esta preparación.

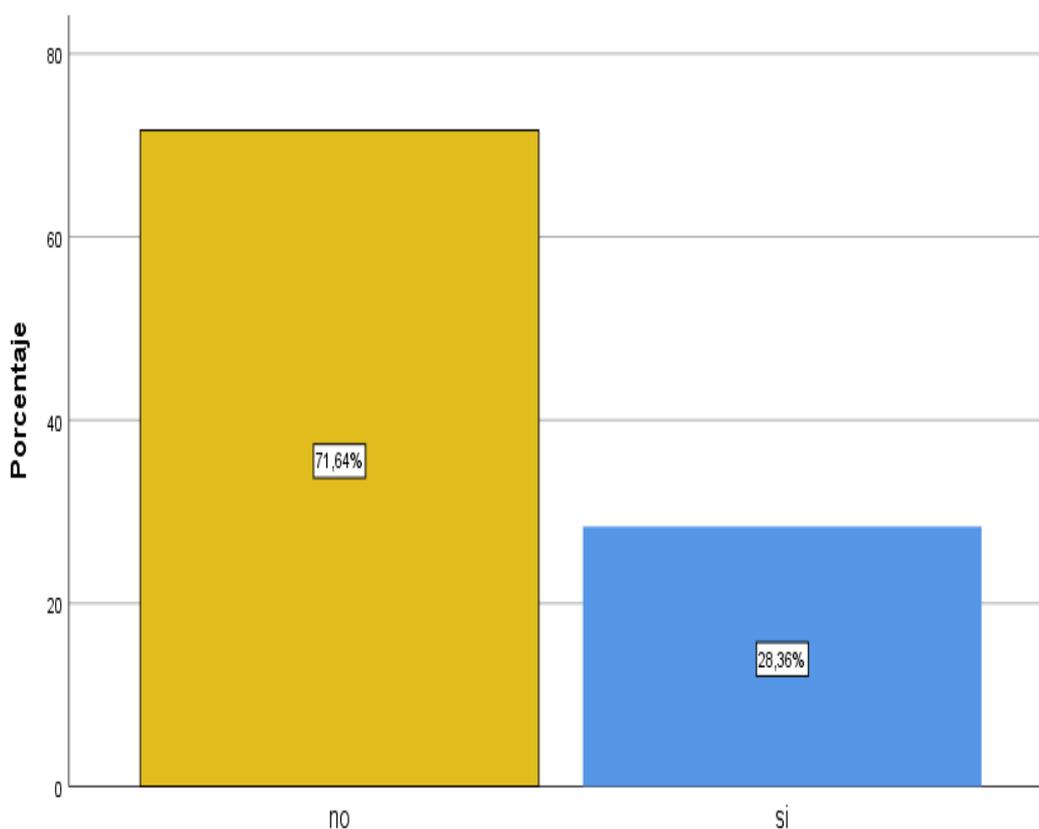
**Tabla 9**

*¿El olor de la arracacha se potenciará con algún tipo de cocinado?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	No	48	71,6	71,6	71,6
	Si	19	28,4	24,4	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 9**

*¿El olor de arracacha se potenciará con algún tipo de cocinado?*



**Interpretación**

En donde podemos observar que el 71.64% de las amas de casa o madres de familia han mencionado que el olor de la arracacha se potenciara como algún tipo de cocinado. Por ende, ellas notaron que el olor no afecta a sus preparaciones o cocinado, su sabor se mantiene y el olor no varía; mientras que el 28.36% han mencionado que el olor para ellas si afecta el cocinado ya que la arracacha tiene un aroma entre neutro por lo cual en su preparación se nota el olor que tiene o posee la arracacha.

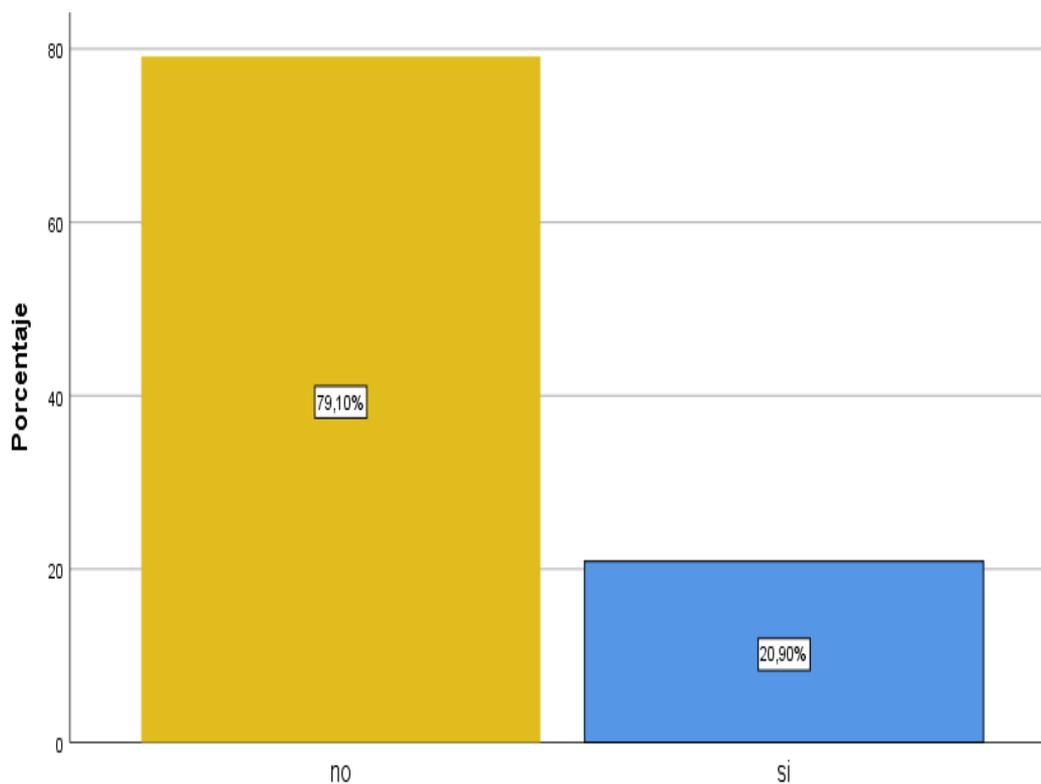
**Tabla 10**

*¿Usa alguna receta de arracacha?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Válido	No	53	79,1	79,1	79,1
	Si	14	20,9	20,9	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 10**

*¿Usa alguna receta de arracacha?*



**Interpretación**

En la pregunta podemos observar que el 65.67% de las amas de casa o madres de familia han mencionado y expresa que usa la arracacha en sus preparaciones, este alimento lo elaboran es sus platos o comidas; mientras que el 34.33% menciona que no emplean en sus preparaciones porque no saben cómo utilizarlo en sus comidas o platillos.

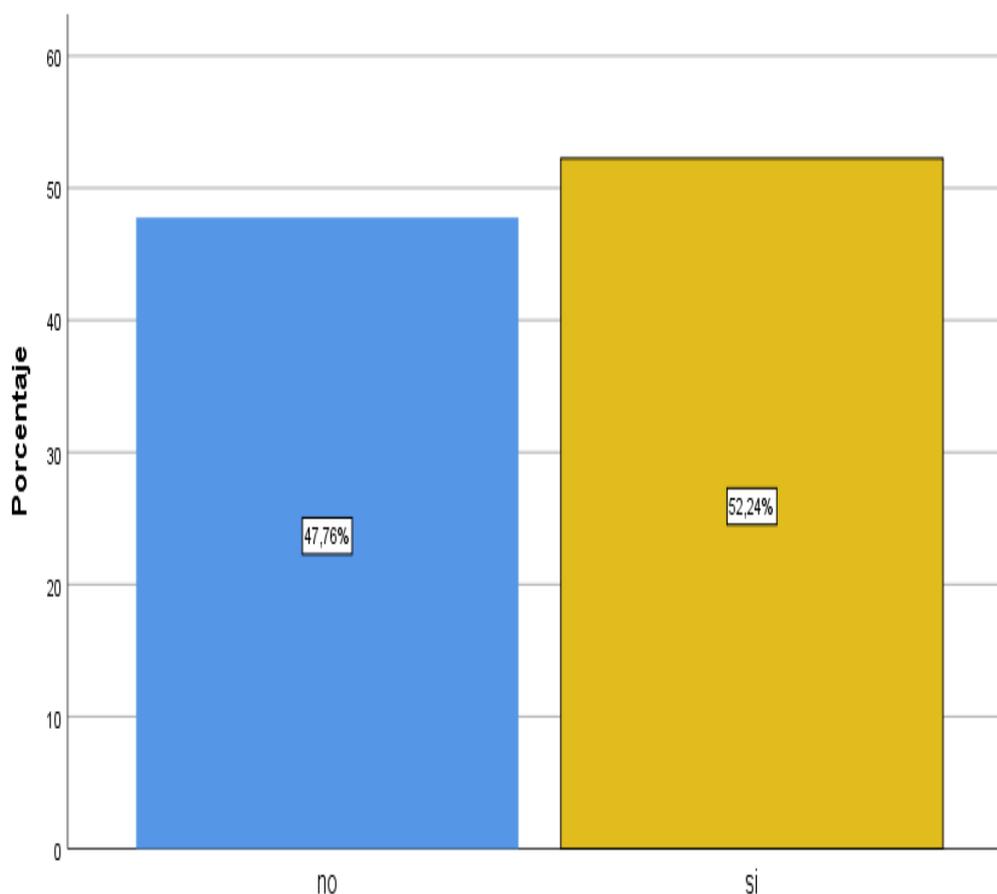
**Tabla 11**

*¿Conoce las variedades de arracacha?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Válido	No	32	47,8	47,8	47,8.
	Si	35	52,2	52,2	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 11**

*¿Conoce las variedades de arracacha?*



**Interpretación**

En la pregunta podemos observar que el 52.24% de las amas de casa o madres de familia han mencionado o afirma que conocen la variedad de este producto, saben los tipos que hay y las variedades que tienen que han mencionado morados, amarillos y blanco; mientras que el 47.76% menciona que no saben sobre las variedades de este alimento ya que nunca han conocido o sabido que tenía otras variedades.

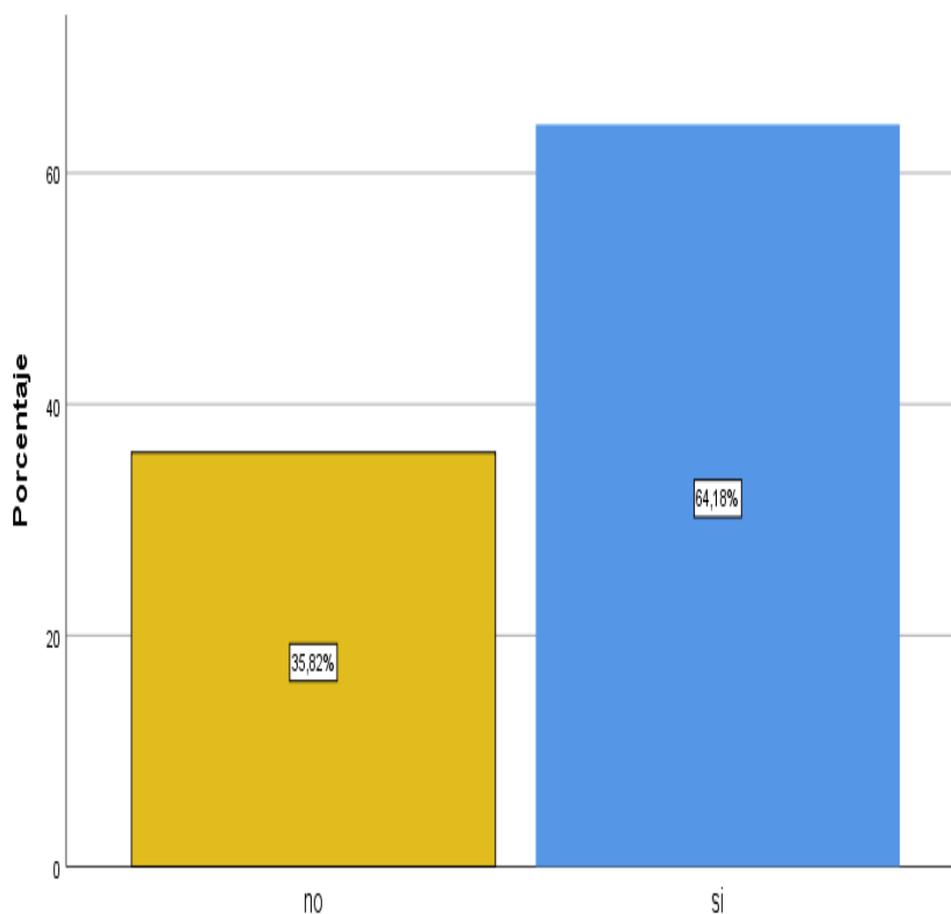
**Tabla 12**

*¿Consume las preparaciones de arracacha en sus platos?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	No	24	35,8	35,8	35,8
	Si	43	64,2	64,2	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 12**

*¿Consume las preparaciones de arracacha en sus platos?*

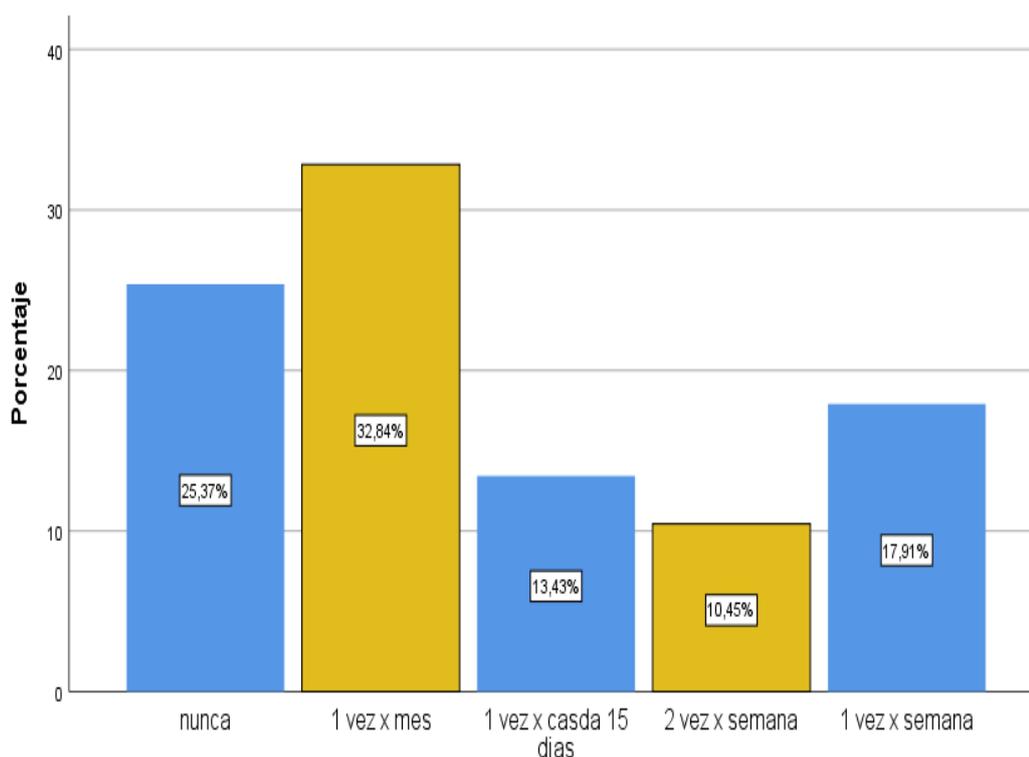


**Interpretación**

En donde podemos observar que el 64.18% de las amas de casa o madres de familia han indicado que consume las preparaciones de arracacha en sus platos, porque para ellas este alimento les gusta y tiene un rico sabor; mientras que el 35.82% ha menciona que no consumen estas preparaciones de platos de arracacha ya que no saben y no conocen el producto.

**Tabla 13***¿Con que frecuencia consume la arracacha?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Nunca	17	25,4	25,4	25,4
	1 vez x mes	22	32,8	32,8	58,2
	1 vez x cada 15 días	9	13,4	13,4	71,6
	2 vez x semana	7	10,4	10,4	82,1
	1 vez x semana	12	17,9	17,9	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 13***¿Con que frecuencia consume la arracacha?***Interpretación**

Como podemos observar que el 32.84% (1 vez x mes) de las amas de casas o madres de familia han manifestado que frecuentemente consumen el producto, por lo cual ellas no consumen mucho este alimento; por el cual vemos que el 10.45% (2 veces x semana) han manifestado que si consumen este alimento frecuentemente en sus comidas o platillos que hacen para su familia.

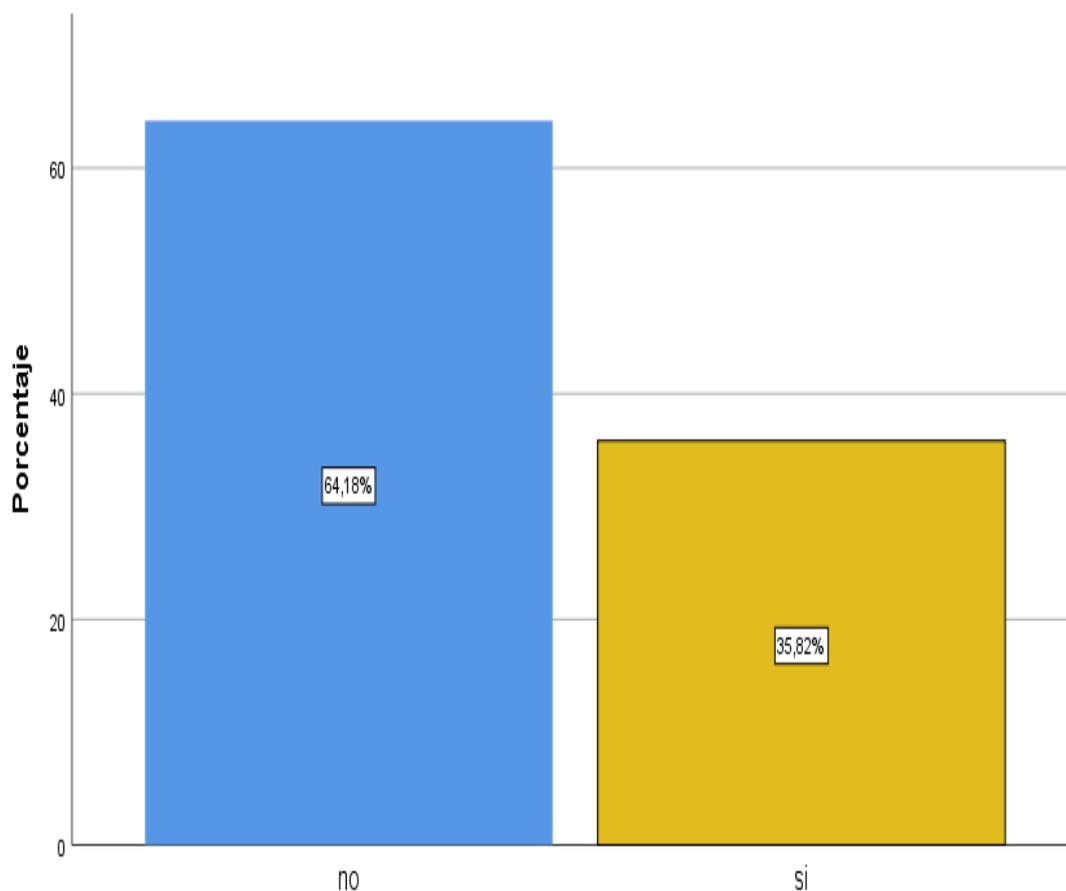
**Tabla 14**

*¿Conoce recetas con arracacha?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	No	43	64,2	64,2	64,2
	Si	24	35,8	35,8	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 14**

*¿Conoce rectas con arracacha?*



**Interpretación**

Como podemos observar que el 64.18% de las amas de casa o madres de familia han mencionado que no conocen recetas con arracacha por lo cual solo han probado el producto; mientras que el 35.82% han mencionado que si conocen recetas a base de arracacha y desearían aprender más sobre cómo pueden usar este producto en otras técnicas de elaboración.

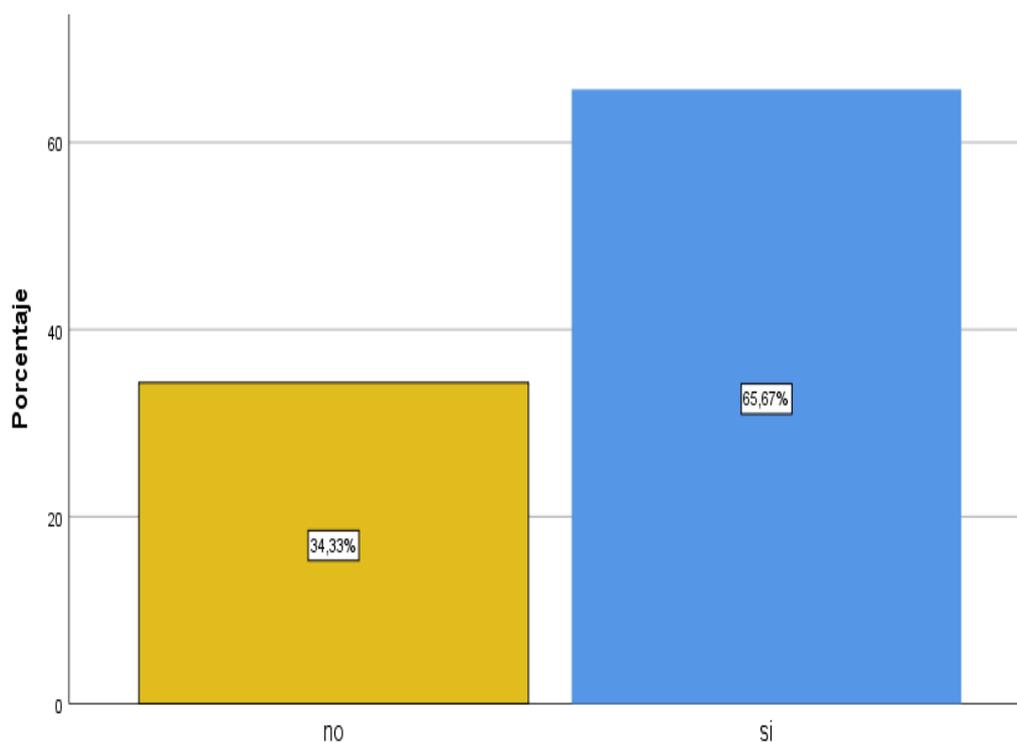
**Tabla 15**

*¿Usa la arracacha en sus preparaciones?*

	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Válido	No	23	34,3	34,3	34,3
	Si	44	65,7	65,7	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

**Figura 15**

*¿Usa la arracacha en sus preparaciones?*



**Interpretación**

Podemos observar que el 34.33% de las amas de casa o madres de familia han mencionado que no usan algunas recetas de arracacha, por lo consiguiente ellas han respondido un no que no saben cómo podían usar la arracacha en sus comidas o recetas; mientras que el 65.67% han mencionado que si usan recetas de este alimento y que les gustaría conocer más a detalle las preparaciones y la elaboración de este producto en sus platos y para que su familia pruebe este alimento.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN DE RESULTADO**

#### **5.1. PRESENTA LA CONTRATACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

OG: Determinar cuál es el nivel de conocimiento sobre el uso y los beneficios que tienen la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

Antecedentes

Paredes, (2016) en su tesis titulada “Alternativas en el Uso y aplicación de la Zanahoria Blanca para la Gastronomía en el Canto Ambato”. Tesis para optar al Título Profesional de Ingeniero en Gestión de Alimentos y Bebidas. Universidad Regional autónoma de los Andes Ecuador, Ecuador. Tuvo como objetivo general Potenciar las alternativas en el uso y aplicación de la zanahoria blanca para la gastronomía del cantón Ambato, provincia de Tungurahua con la finalidad de innovar e incrementar el uso de este producto andino. De la investigación realizada hasta la actualidad no existe ese conocimiento de las distintas aplicaciones o alternativas de uso, tanto de la zanahoria blanca como de un sinnúmero de productos endémicos o tradicionales de la provincia; cabe destacar que existe una información amplia de este producto en el Instituto Nacional Autónomo de Investigación Agropecuaria (INIAP).

En el vínculo a la presente investigación, se puede especificar que ambos estudios concluyen que el uso y el beneficio son uno de los ilustres motivos para ejecutar conocimiento sobre el uso y el beneficio de arracacha así que el elemento que más predomina para tomar la determinación es lo más resaltante que conozca a detalle por lo que refleja en un 65.67% de nuestros encuestados figura N°15 que exponen hacer más sobre su conocimiento de las variedades que posee este producto el nivel que puede dar a sus familia.

Marco teórico

De esta forma la arracacha (*arracacia xanthorrhiza*) aculturación a la familia *apiaceae*. En cuanto su raíz es comestible y de originaria de las cordilleras de los andes del norte. por lo tanto, se la considera la primera raíz andina que es doméstica. durante este periodo hemos hallado los lugares que se cultivan, se le nombra también con los nombres de apio criollo, arracache, virracac, zanahoria blanca o mandioquinha salsa.

Posee este alimento un margen de exquisitos proteínas caroteno calcio, fosforo, magnesio y un electe almidón fino.

OE: Determinar el nivel de conocimiento sobre el valor alimenticio de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

#### Antecedentes

Placencia (2012), en su tesis titulada: “Evaluación Agronomía de cuatro Mofotipos de Arracchaa (*Arracacia Xanthorrhiza*) en la comunidad de Torire de la provincia Inquisivi del departamento de la Paz”. Tesis para optar Título Profesional de Ingeniero Agrónomo. Universidad de Mayor de San Andres. Bolivia. Tuvo como objetivo general Evaluar el comportamiento agronómico de cuatro morfotipos de arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*), en la comunidad de Torire, Municipio de Licoma Pampa provincia Inquisivi, Departamento de La Paz. En relación al rendimiento el morfotipo Amarillo intenso, presento el mayor rendimiento 22,348.09 kg/ha, seguido por el morforipo Blanco con un rendimiento de 14,546.09 kg/ha, y el morforipo Morado con un rendimiento de 13,656.25 kg/ha, el material con rendimiento más bajo fue el morfotipo Amarillo claro con 10,217.45 kg/ha.

Establecer un equivalente que se puede referir que coinciden con el rendimiento obtenido así mismo en el figura N°1 el 55.22% de las amas de casa o madres de familia han mencionado que conocen la aportación del valor alimenticio por medio de enseñanzas familiares.

Ella ven que si usamos la arracacha da un beneficio a nuestro cuerpo y organismo; nos ayuda a tener una máxima fuerza para nuestros huesos o cuerpo.

Resultados que arrojó la investigación indica que las amas de casa o madres de familia han referido a la aportación de energía y el valor nutritivo de la arracacha por ende ellas escogen este alimento que les aporta mucho vigor así su familia.

#### Marco teórico

Desde el punto de vista la arracacha es un tubérculo como es la papa, ya que es rico en carbohidratos por lo que te da mucha energía, nos brinda mucho fósforo, hierro, y aporta mucha vitamina A y niacina.

Este alimento se recomienda para la dieta de mismos bebés y niños; y además para personas convalecientes. Porque tiene un contenido muy alto en calcio, niacina y fósforo.

OE: Determinar el nivel de conocimiento sobre las técnicas de cocina y manipulación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

#### Antecedentes

Higuerra (2013), en su tesis titulada “Determinación de los Parámetros óptimos de proceso para la Elaboración de Snacks a partir de Zanahoria Blanca (Arracacia Xanthorrhiza Bancroft)”. Tesis para optar Título Profesional en Ingeniero Agroindustrial. Universidad técnica del norte Ibarra, Ecuador. Tuvo como objetivo general determinar los parámetros óptimos de proceso para la elaboración de snacks a partir de zanahoria blanca (Arracacia xanthorrhiza Bancroft). El tiempo de madurez de la zanahoria blanca a 10 y 12 meses, y la temperatura de fritura influye significativamente en el peso del snack. Es decir que, a mayor temperatura de fritura, mayor es la difusión de agua de la hojuela, por lo tanto, el peso se verá disminuido notablemente.

Habiendo un paralelo se puede indicar que su coinciden con el resultado obtenido así mismo en el figura N°6 obtenido un 53,73% de las amas de casas o madres de familia; han dicho que para ellas no varía su técnica del cocinado de la arracacha.

Por lo cual queremos demostrar que no solo hay esa técnica, sino que hay más para este producto y que pueden apreciar a más detalle la

elaboración de este alimento en la ejecución que mencionamos en este estudio.

### Marco teórico

En estos elementos podemos apreciar a más de cerca las técnicas que podemos emplear en la realización de este alimento como:

A la parrilla. Es una técnica que se usa una pequeña o mediana pieza de fiero para que con el calor pueda realizar una parrilla apta en su temperatura, se puede caramelizar y formar capa protectora que retengan sus jugos al exterior.

- Al vapor. - Se consiste en utilizar un gas por lo cual en ese método pasa de físico de un líquido. por ende, ese líquido se transforma en vapor.
- Asar. -En este método la técnica es cocción que usa el calor seco que incide.
- Freír. - Hemos visto que consiste en sumergir los alimentos en grasa a una temperatura elevada, así se provoca el sellado de la capa exterior del alimento.
- Gratinar. - Es realizar un tostado en el horno de la parte superficial de un alimento podemos utilizar pan, quesos rallados o mantequilla.
- Guisar o Estofar. - Se hace esta preparación por medio de sometimiento a la acción del fuego luego lo preparamos para un rehogado, en una salsa mezclada de grasa.
- Hervir. - Se le conoce con ebullición, es sumergir un alimento en líquido y espera su cocción de este alimento.
- Hornear. - Es usar un calor en seco indirecto de un horno.
- Saltear. - Es una técnica de cocer vivamente un alimento realizando algunos saltitos por movimientos del mango de la sartén y para que no se pegue en su sartén.
- Empanizar o Rebozar. - En envolver este producto en huevo y pan rallado y luego freír.

- Sofreír. - En esta técnica solo se cocina en una sartén a baja temperatura los alimentos esto hace ablandar finamente cada verdura.
- Confitar. -es una técnica que damos más alas carnes u otros como pescado o Salmon este método es usar una grasa como mantequilla y a fuego bajo esperar a que gratine lentamente.

OE: Determinar el nivel de conocimiento sobre las características organolépticas de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

#### Antecedentes

Arenas (2017), en su tesis titulada “Estudio de Prefactibilidad para la Instalación de una planta de producción de Mazamorra de Maracuyá a base de Almidón de Arracacha”, Tesis para optar al Título Profesional de Ingeniería Industrial. Universidad de Lima. Perú. Tuvo como objetivo general determinar la viabilidad de mercado, técnica y económica para la instalación de una planta elaboradora de mazamorra de maracuyá a base de almidón de arracacha. A partir del estudio de mercado realizado se concluye que existe un mercado amplio dispuesto a adquirir el producto gracias al valor nutricional que posee. Al ser un producto que actualmente no se comercializa, resulta más atractivo para el público; sin embargo, se requerirán fuertes estrategias de publicidad para llegar al alcance de los consumidores.

Los resultados recibidos fueron favorables por lo que vemos y obtenemos así mismo en Figura N°8 observar que el 34.33% (sancochado) de las amas de casa o madres de familia han mencionado que el tipo de preparados se apreciara mejor el sabor de la arracacha, en este por lo que para ellas su sabor se manifiesta más sancochado que en las otras preparaciones; su sabor se manifiesta más en esta preparación.

#### Marco teórico

Esto indica el uso de arracacha es un alimento, por lo cual este producto ya sea para consumo directo o producto procesados, hemos determinado que tiene tres tipos de características: color, sabor y un

almidón. destaca más las propiedades de sus almidones de la arracacha son tan crucialmente importantes para la mayor variedad de producción de platos procesados.

De este modo se cree que la arracacha se digiere más fácilmente porque es un alimento que cuando lo preparas es una comida ideal para niños y enfermos. Este alimento como a la arracacha tiene un color único a los productores o platos procesados, en especial a las variedades como la amarilla rojiza, por las cuales tiene y dan un color naranja vivo después de ser tratada. posee un aroma similar al apio, perejil y por otra parte ente otras similitudes de vegetales.

OE: Determinar el nivel de conocimiento sobre el modo de preparación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.

#### Antecedentes

Calderón (2016), en su tesis titulada "Plan de Negocios para la Comercialización de Puré Deshidratados de Arracacha (arracacciaxanthoriza)", Tesis para optar al Título Profesional de licenciado en Administración de Empresas. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Arequipa, Perú. Tuvo como objetivo general Elaborar un plan de negocio que permita a la empresa adecuarse a las necesidades fluctuantes del mercado meta, generando una ventaja competitiva sostenible. Mi tierra, es una empresa que comercializa puré deshidratado de arracacha, siendo un alimento innovador y saludable, ausente de preservantes, colorantes y saborizantes, además es una fuente importante de proteínas, las cuales cubrirían la necesidad del consumidor que busca alimentos naturales y que no perjudiquen a su salud.

Nuestro estudio coincide con la ejecución por que las amas de casa aun querido saber más sobre las técnicas que se puede usar con este alimento por sí mismo en la figura N°7 el 55.22% de las amas de casa o madres de familia, han mencionado que si conocen la textura y preparación que tiene la arracacha .Resultados que arrojó la investigación, mencionan sus satisfacciones sobre la preparación que tiene; las amas de casa o madres de familia indican que la contextura que

tiene para ellas es muy interesante; por lo cual le da un gusto especial para sus preparaciones que elaboran para sus hogares.

#### Marco teórico

En este medio podemos destacar que la arracacha posee un largo contenido de fósforo, magnesio, calcio, hierro, ácido ascórbico y vitamina A, convirtiéndola en un excelente antioxidante que reconforta el sistema inmunológico y de además sencilla digestión.

En cuanto a la cocina colombiana se utiliza tradicionalmente en las sopas y en sancochados; por lo tanto, emplea en sus preparativos que complementa en la leche materna por lo que tiene una abundancia en su almidón muy exquisito este alimento para nuestros niños o bebés.

En relación a su preparación de sopas, caldos y potajes este alimento cuenta con una alta insumos o ingredientes que da más valor a su destacado almidón. Como consecuencia hemos visto que tenemos una limitación, en estos actuales años se ha manifestado e sorprendido la versatilidad de este producto, por lo que hemos visto que se realiza o prepara excelentes pastas, pasteles, pures, guisos, galletas, postres y hemos probado también en bebida de arracacha. Así mismo se realizó innovar y exquisitas con este tubérculo que tiene un dulce de arracacha, se realiza recetas para poder obtener resultados de su sabor y la cocción que posee este tubérculo. Hay muchos métodos como podemos utilizar en forma de freír, asada o en estofados es un producto que se distingue por ser variable en cómo prepararlo y que se sorprenda al solo saborearlo.

## CONCLUSIONES

En cuanto a la determinación del cuál es el nivel de conocimiento sobre el uso y los beneficios de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña; representando con un 65.67% (figura N°15) en la correlación de encuesta; siendo este vínculo positivo y se asocia, comprobando así que el resultado de la variable independiente ha sido aceptado y esta correctamente asociado con saber más el nivel que pueden aptar y adquirir sobre el uso y el beneficio de la arracacha.

Frente a uno de los objetivos específicos se determina el nivel de conocimiento sobre el **valor alimenticio de** la arracacha en la culinaria regional huanuqueña; determinando con un 55.22% (figura N°1) siendo este vínculo aceptado; comprobando que el resultado obtenido de la encuesta fue aprobado por las amas y están de acuerdo a que el valor alimenticio es esencial para ella y que desean que toda su familia sepa más sobre este alimento andino.

Frente a unos de los objetivos específicos se determina el nivel de conocimiento sobre las **técnicas de cocina y manipulación** de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña. Determinado con un margen de 53,73% (figura N°6) por ello se ha observado que ellas no conocen las técnicas que se pueden utilizar con este alimento. Nos brinda una diversidad de como elabora varios métodos de este producto andino.

Frente a unos de los objetivos específicos se determina el nivel de conocimiento sobre las **características organolépticas** de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña. Determinando con un margen de 34.33% (figura 8) siendo este vínculo aceptado; comprobando que el resultado de la encuesta fue bien recibido por las amas de casa que han mencionado que la textura, sabor y olor de este alimento andino es favorable para su familia.

Frente a unos de los objetivos específicos se determina el nivel de conocimiento sobre el modo de **preparación** de la arracacha en la culinaria

regional huanuqueña; determinando con un 55.22% (figura N°7) siendo este vínculo aceptado; comprobando que el resultado de la encuesta fue bien recibido por las amas de casa que manifestaron que desean aprender más sobre la elaboración de este alimento andino para sus hogares y familias.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda a las amas de casa o madres de familia dar un plan de promocionar e impulsar el conocimiento sobre el uso y el beneficio de la arracacha; por lo cual proponemos que conozcamos más sobre este alimento andino; que ha sido transcendental para nuestros incas dando un objeto de que no solo es beneficioso para el consumo, sino que aporta una ayuda a nuestro cuerpo y organismo.

Se recomienda a las amas de casa o madres de familia enseñar a proponer el valor alimenticio que brinda y posee un alimento tan emblemático que emplea diversos tipos de nutrientes que benefician mucho a nuestro cuerpo y forma un consumo más a menudo en muestras comidas diarias para nuestro seres queridos y familias.

Se recomienda a las amas de casa o madres de familia a mostrar más sobre las técnicas que se puede realizar con este alimento ya que tiene una diversidad de como ejecutar cada elaboración de su preparación a base de las técnicas por lo cual damos en este estudio como se debe realizar cada ejecución y para que función da a nuestro cuerpo y a nuestro paladares ya que con esto podemos ver a más detalle su tipo de cocción y su transformación de todo este alimento andino.

Se recomienda a las amas de casa o madres de familia una amplia enseñanza de este alimento para que puedan ver las variedades que tiene y no solo su textura si no su sabor por lo cual vemos a más detalle como aprender que este alimento es demasiado nutritivo y que tiene un sabor muy exquisito para nuestro paladares. Por lo cual hemos dado un muestreo de recetas para que puedan comprobar que este alimento andino es tan excelente en su manejo de elaboración de cada platillo que queremos que conozcan a más afondo.

Se recomienda a las amas de casa o madres de familia brindar o establecer la realización de un recetario con las técnicas, preparación y ejecución que tiene este sustento, para las amas de casas que han citado que desean conocer y aprender a más a fondo sobre el progreso de las preparaciones que se pueden elaborar con la arracacha a lo cual brindamos un recetario de recetas y técnicas para que ellas conozcan como emplear estas preparaciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amaya Robles, J. E. y Julca Hashimoto, J. L. (2006) "ARRACACHA" Arracacia xanthorrhiza Bancroft" 3 pág. Gerencia regional de recursos naturales y gestión del medio ambiente. Trujillo. Perú
- Arracacha | Propiedades, beneficios y para qué sirve". Consultando en 13 de septiembre del 2019, de <http://diafit.net/arracacha-propiedades-beneficios/>
- Baldeon Cerna, M.T. y De La Cruz Torres, F. S. (2008) Estudio de Factibilidad para Industrialización y Americanización de la Harina de Arracacha". Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.
- Cordova Urcos, B. S. y Santiago Quino, C. A.(2018) Obtención de Bizcochos con Diferentes Porcentajes de Harina de Arracacha (Arracacia Xanthorrhiza). Universidad Nacional Hermilio Valdizan. Huánuco, Perú.
- Gutiérrez Malaxechebarría, A. M. (2011). Nueva aparcería en la producción de arracacha (arracacia xanthorrhiza) en Cajamarca (Colombia). LibrosenRed
- Higuitia, M. (1977). La horticultura en Colombia. Instituto colombiano agropecuario. Bogotá. LibrosenRed
- Irigoyen Jimena (1992) Arracacha Energía al Alcance de todos: Almidones más Digestibles Disponibles para Niños y Ancianos.LibrosenRed
- Jiménez F. (2005) Características Nutricionales de la Arracacha (Arracacha Xanthorrhiza) y sus Perspectiva en la Alimentación.

- Jill Velezmoro J. y Diego Panizo P. (2004) "Perfil de Mercado de la Arracacha" 4 pág. Universidad del Pacifico. Cajamarca.
- Manrique G. (2013) Dimensionamiento y Caracterización de la Demanda y Consumo de la Arracacha y Tubérculos Andinos en Colombia UNEP
- Mikuy A. y Mikuy S. (2010) Recetario Gastronomía Tradicional Altoandina
- Nathaniel Bancroft, E. (1825) Transactions of the Agricultural and Horticultural Society of Jamaica. LibrosenRed
- Programa de Desarrollo Rural Sostenible "ARRACACHA PERU", Consultado el 26 de septiembre del 2019, de <https://arracachaperu.wordpress.com/usos/>
- Roig y Mesa, Dr. J.T. (1965) Diccionario Botánico de Nombres Vulgares Cubanos. Tercera edición (ampliada y corregida) Tercera reimpresión, 1988
- Salaverry García, O. (2012) La comida en el antiguo Perú: haku mikumusum (¡vamos a comer!) ". Cita en el texto: Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, Vol.29 pág.3
- Salas Dominguez, S. (2002) Desarrollo de Agroindustrias y Mercados para la Arracacha. LibrosenRed
- Santos Lucas, A. y Justiniano Moy, H, M. (2016), Obtención y Evaluación del Instantáneo de Arracacha (Arracacia Xanthorriza) Enriquecido con Kiwicha". Universidad Nacional Hermilio Valdizan. Huánuco, Perú.

Seminario J. y Valderrama M. (2002) Arracacha (Arracacha Zanthorrhiza) Caracteriza y Conservación de Germoplasma. LibrosenRed

Soto Bernal, K. (2015) Beneficios del consumo de la arracacha. Consultado en 19 de agosto del 2019, de <http://www.nutriyachay.com/blog/beneficios-del-consumo-de-la-arracacha/>

Tapia M. E. y Fries A. M. (2007) GUÍA DE CAMPO DE LOS CULTIVOS ANDINOS”. Primera edición. Vol. VI - 172pag.

Teresa Valencia, M. (Una raíz que nutre: conozca a la arracacha y sus dones) Consultado en 25 de agosto del 2019, de <http://archivo.elcomercio.pe/gastronomia/peruana/raiz-que-nutre-conozca-arracacha-sus-dones-noticia-681762>

Utrera Velázquez, A. I. y Paredes Ipiales, F. D. (2016) Alternativas en el Uso y Aplicación de la Zanahoria Blanca para la Gastronomía en el Cantón Ambato. Ecuador. Universidad Regional Autónoma de los Andes. Ambato – Ecuador

Arracacha (Arracache). Consultado en 10 de septiembre del 2019, de <https://www.tuberculos.org/arracacha/>

Salas García, F. (2015) “Técnicas en cocina. Consultado en 25 de agosto del 2019, de <https://www.sintesis.com/data/indices/9788490771914.pdf>

### **COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Cueva Gonzalez, M. (2023). *Conocimiento sobre el uso y los beneficios de la arracacha en la culinaria huanuqueña* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio institucional UDH. <http://...>

# **ANEXOS**

## ANEXOS N°1 MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
<b>CONOCIMIENTO SOBRE EL USO Y BENEFICIO DE LA ARRACACHA EN LA CULINARIA REGIONAL HUANUQUEÑA</b>	Problema general	Objetivo general	Tipo: Aplicada
	¿Cuál es el conocimiento sobre el uso y los beneficios de arracacha en la culinaria regional huanuqueña?	Determinar cuál es el nivel de conocimiento sobre el uso y los beneficios que tienen la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.	Enfoque: Cuantitativo Alcance: Descriptivo Diseño: Descriptivo no experimental
	Problema específico	Objetivo específico	M ----- O
	¿Cuál es el conocimiento sobre el valor alimenticio de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña?	Determinar el nivel de conocimiento sobre el valor alimenticio de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.	•M = muestra •O = Observación de las variables
	¿Cuál es el conocimiento sobre las técnicas de cocina y manipulación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña?	Determinar el nivel de conocimiento sobre las técnicas de cocina y manipulación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.	Población: La población de la presente investigación está determinada en las amas de casa en el distrito de Huánuco es de 6,699; la edad que estamos usando es de 30 años de edad ya que ellas podrán demostrar el conocimiento que tiene acerca del producto.
¿Cuál es el conocimiento sobre las características organolépticas de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña?	Determinar el nivel de conocimiento sobre las características organolépticas de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.	Muestra: La muestra será probabilística y se utilizó la siguiente formula. Por lo cual hemos obtenido el resultado de 67.	
¿Cuál es el conocimiento sobre el modo de preparación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña?	Determinar el nivel de conocimiento sobre el modo de preparación de la arracacha en la culinaria regional huanuqueña.	$M = \frac{(p q) Z^2 N}{(E E)^2 (N-1) + (p q) Z^2}$ <p style="text-align: center;">M= 67</p>	

## ANEXOS N°2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TITULO	VARIABLE	DIMENCIONES	INDICADORES	ITEMS	
<b>Conocimiento sobre el uso y beneficio de la Arracacha en la Culinaria Regional Huanuqueña</b>	(Variables independiente)	Valor Alimenticio	Valor calórico	1. Conoce Ud que la arracacha de aporta energía? Si ( ) No ( )	
			Conocimiento de nutrientes	2. ¿Conoce Ud. los nutrientes que posee la arracacha? Cuales: 1. .... 2. .... 3. .... 3. ¿Conoce algún beneficio de la arracacha para la salud? Y cuales: Si ( ) No ( )	
	Conocimiento sobre uso y el beneficio de la arracacha		Técnicas de cocina y manipulación	Conocimientos de propiedades beneficios medicinales	4. Conoce si la arracacha es beneficioso para: Sistema circulatorio ( ) Sistema respiratorio ( ) Sistema cardiovascular ( )
				Sancochar	5. ¿Cuál cree que sea la mejor técnica de cocinado de arracacha?
				Freír	6. ¿Cree que la técnica de cocinado de la arracacha variara su valor nutritivo?
				Hornear	
			Características Organolépticas	Textura	7. ¿Sabe usted que textura tiene la arracacha?
				Sabor	8. ¿En qué tipo de preparados se apreciará mejor el sabor de la arracacha?
			Uso	Olor	9. ¿El Olor de la arracacha se potenciará con algún tipo de cocinado?
					10. ¿Usa la arracacha en sus preparaciones?
Preparación	Consumo	11. ¿Conoce las variedades arracachas?			
	Conocimiento Aplicación	12. ¿Consume las preparaciones de arracacha en sus platos? 13. ¿Con que frecuencia consume la arracacha? 1 vez x semana ( ) 2 vez x semana ( ) 1 vez x cada 15 días ( ) 1 vez x mes ( ) Nunca ( ) 14. ¿Conoce recetas con arracacha? 15. ¿Usa alguna receta de arracacha?			

## ANEXOS N°3 GUÍA DE ENCUESTAS



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

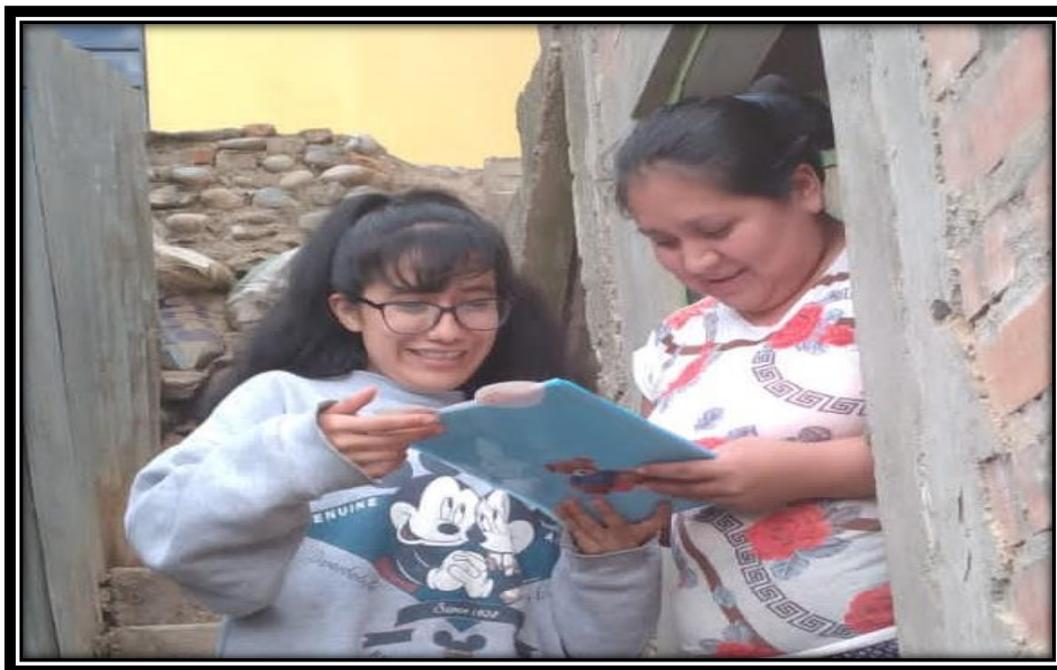
CONOCIMIENTO SOBRE EL USO Y BENEFICIO DE LA ARRACACHA EN LA CULINARIA REGIONAL HUANOQUEÑA

### Formato de Encuesta

Encuesta dirigida a la señora ama de casa tengo el agrado de dirigirme a usted, para llevar a cabo esta encuesta del trabajo de investigación, espero contar con su honestidad ante las siguientes preguntas; se le agradece su participación.

1. ¿Conoce Ud que la arracacha de aporta energía?  
❖ Si ( ) No ( )
  2. ¿Conoce Ud. los nutrientes que posee la arracacha? Cuales:  
❖ Si ( ) No ( )
  3. ¿Conoce algún beneficio de la arracacha para la salud? Y cuales:  
❖ Si ( ) No ( )
  4. Conoce si la arracacha es beneficioso para:  
❖ Sistema circulatorio ( )  
❖ Sistema respiratorio ( )  
❖ Sistema cardiovascular ( )
  5. ¿Cuál cree que sea la mejor técnica de cocinado de arracacha?  
❖ Sancochado ( ) Horneado ( )  
❖ Frito ( ) Asado ( )
  6. ¿Cree que la técnica de cocinado de la arracacha variara su valor nutritivo?  
❖ Si ( ) No ( )
  7. ¿Sabe usted que textura tiene la arracacha?  
❖ Si ( ) NO ( )
  8. ¿En qué tipo de preparados se apreciará mejor el sabor de la arracacha?  
❖ No ( ) Frito( )  
❖ Asado ( ) Sopa( )  
❖ Pure( ) Sancochado ( )
  9. ¿El Olor de la arracacha se potenciará con algún tipo de cocinado?  
❖ Si ( ) NO ( )
  10. ¿Usa la arracacha en sus preparaciones?  
❖ Si ( ) NO ( )
  11. ¿Conoce las variedades arracacha?  
❖ Si ( ) NO ( )
  12. ¿Consume las preparaciones de arracacha en sus platos?  
❖ Si ( ) NO ( )
  13. ¿Con que frecuencia consume la arracacha?  
❖ 1 vez x semana ( )  
❖ 2 vez x semana ( )  
❖ 1 vez x cada 15 días ( )  
❖ 1vez x mes ( )  
❖ Nunca ( )
  14. ¿Conoce recetas con arracacha?  
❖ Si ( ) NO ( )
  15. ¿Usa alguna receta de arracacha?  
❖ Si ( ) NO ( )
- Le agradezco por su colaboración ya que es de vital importación para la investigación.**

**ANEXOS N°4 FOTOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS**



Investigador realizado la encuesta respectiva





Encuestando a las amas de casa o madre de familia





Elaborado de la presentacion de las preparaciones a base de arracacha



# **RECETAS CREATIVAS A** **BASE DE VARIEDADES** **DE ARRCACHA**



Por: Bach. Chef. Marcela Mercedes Cueva Gonzalez

# **ARRACACHA BLANCA (ENTRADA Y SALADOS)**

## **Fritan quita con Arracacha en salsa de Rocoto**

### **Ingredientes:**

- ♥ ½ de bofe de chanco
- ♥ 3 arracachas blancas
- ♥ 200g de cebolla china
- ♥ 3 cucharadas ají amarillo
- ♥ 2 cucharadas de ajo
- ♥ Tres ramitas de lleva buena
- ♥ 2 ají limos
- ♥ Pimienta y sal

### **Salsa de rocoto:**

- ♥ 1 rocoto
- ♥ 1 cebolla
- ♥ Aceite
- ♥ 3 limones
- ♥ Culantro
- ♥ Sal



### **Preparación:**

- ❖ En una olla con agua e incorporamos las arracachas peladas con un poquito de sal y dejar que empiece a hervir (entre 20 a 25 minutos) vemos si la arracacha ya sancochada. En otra hornilla colocamos otra olla con agua e incorporamos el bofe, tiene que sancochar y luego que esté listo lo picaremos en cubos y reservamos en otra hornilla empezamos con el aderezo en una sartén incorporamos el aceite, el bofe (en cubos) mientras que se dora, retiramos y reservamos en un bowl.
- ❖ En la olla que doramos el bofe echamos el ají hasta que se dore ya teniendo dorados agregamos el bofe y la cebolla por unos (5 minutos) y lo retiramos de la hornilla.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos las arracachas sancochadas en rodajas vertemos el aderezo y decoramos con dos ramitas de cebolla china e ají; acompañado con la salsa.

A degustar este platillo en nuestros paladares

## Bolitas de entremés de Arracacha

### Ingredientes:

- ♥ 5 arracachas blancas
- ♥ ¼ de carne de lomo
- ♥ 2 cucharadas de ají amarillos
- ♥ 1 cebolla
- ♥ 100g. de pasas
- ♥ Aceite
- ♥ 1 cucharada de ajo
- ♥ Sal y pimienta al gusto

### Para la salsa agridulces:

- ♥ 1 huevo
- ♥ Acetite
- ♥ Perejil
- ♥ 5 Aji limo
- ♥ Sal y pimienta

### Preparación:

Hervir en una olla con agua e incorporar las 5 arracachas peladas y dejar que empiece a hervir; para ver si ya sancocho; esto debe dura una aproximado de 20 minutos a 25 minutos aprox. Mientras la arracacha va sancochándose empezaremos con el aderezo en una sartén agregamos el aceite, cebolla y el ajo hasta que tome punto cristal; integra el ají amarillos hasta que dore; añadimos la carne de lomo (molido o picado) vamos mesclando hasta que la carne se cocine incorporamos las pasas, sal, pimienta al gusto y removemos el aderezo que durara unos 20 minutos aprox.

Luego que tenemos el aderezo y las arracachas sancochadas; en un tazón echamos las arracachas sancochadas; (con un tenedor o un prensador de papa manual) hay que pastarlos para poder elaborar la masa ya cuando toda la arracacha tiene el punto; empezamos a agarrar un poco de masa en muestras manos y hacemos unos bollitos; hacemos un agujero para llenar el relleno y con un poquito de masa cerramos el oyó. En otra sartén incorporamos el aceite para que vaya calentando para empezar freír los bollitos.

Mientras vamos friendo elaboraremos la salga agridulce para eso en una licuada incorporamos ají limo, huevos, aceite, perejil, sal y pimienta al gusto; en la licuada que mesclo todos los alimentos vemos que debe tener un punto cremoso, pero no espeso; cuando obtenemos ya el punto lo vertemos en un recipiente para emplatar ya el plato incorporando la arracacha rellena, la salsa y una ramita de perejil para la decoración. Y a servirnos este platillo.



**ELABORADO POR LA BACHILLER  
MARCELA MERCEDES CUEVA GONZALEZ**

## Picante de Arracacha

### Ingredientes:

- ♥ 3 arracachas blancas
- ♥ 200g de cebolla china
- ♥ 4 cucharadas de ají colorado
- ♥ 1 cebolla mediana
- ♥ 2 cucharitas maní
- ♥ 1 cucharada de ajo
- ♥ ½ cuy
- ♥ Aceite
- ♥ Sal y pimienta



### Preparación:

- ❖ En una olla con agua e incorporamos las arracachas peladas con un poquito de sal y dejar que empiece a hervir (entre 20 a 25 minutos) vemos si la arracacha ya sancochada. En otra hornilla hacemos el aderezo en una sartén incorporamos el aceite, cebolla, ajo, ají colorado hasta que dore; vemos que ya tiene el punto adecuado añadiremos el maní y la cebolla china hasta que tome un punto.
- ❖ Ya temiendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos las arracachas sancochadas en rodajas vertemos el aderezo y decoramos con dos ramitas de cebolla china.

A degustar este platillo en nuestros paladares



## Moñito dulce de Arracacha

### Ingredientes:

- ♥ 4 arracachas blancas
- ♥ 100gr. Pasas
- ♥ 2 anís estrellas
- ♥ 3 cucharadas de Chancaca
- ♥ 3 cucharadas Azúcar
- ♥ Hoja de choclo



### Preparación:

- ❖ En un molador moler la arracacha, una vez teniendo la masa en un bowl añadimos la masa de arracacha, chancaca, azúcar, pasas y la esencia de anís estrella; mesclar para que todo se una y podamos armar con las hojas de choclo para poder obtener los moñitos de arracacha. Ya teniendo los monitos armados
- ❖ Lo pondremos a hervir en una olla con las bases de corontas de choclo ponemos encima los moñitos de arracacha durante 20 a 25 minutos.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos los monitos de arracacha con un delicioso café o yerbas aromáticas.

A degustar este platillo en nuestros paladares

## Enrollado de Arracacha en Compota de Gongapa

### Ingredientes

- ♥ 6 arracachas blancas
- ♥ ¼ de carne de res
- ♥ 1 pimentón
- ♥ 6 aceitunas
- ♥ 100g de higo
- ♥ 1 cebolla
- ♥ 100g de ajonjolí
- ♥ espinaca

### **Salsa agridulce**

- ♥ ¼ gongapa
- ♥ 6 cucharadas de azúcar

### Preparación

- ❖ En una olla poner la arracacha para que se sancoche, después que ya este ponemos en bowl la arracacha y lo prensaremos los reservamos. En una sartén agregamos la carne y pimentón (mirepoix) mezclamos hasta que dore la carne; seguidamente vertemos los higos (cerilla) y las aceitunas lo revolvemos todo hasta que tenga un aderezo homogéneo.
- ❖ En un papel fil o plástico fil echaremos la arracacha y lo estiraremos para que este plano y tenga una forma cuadrada para poder hacer el enrollado; ya teniendo la arracacha agregar el aderezo y lo distribuiremos por todos los lados para poder empezar el enrollado de poco a poco para que quede un enrollado homogéneo
- ❖ En otra sartén integramos el fruto de la gongapa con la azúcar mezclamos para que todo se una y salga una salsa agridulce.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos el enrollado de arracacha con la salsa agridulce de gongapa y con una ramita de menta hacemos la decoración.

A degustar este platillo en nuestros paladares



*ELABORADO POR LA BACHILLER  
MARCELA MERCEDES CUEVA GONZALEZ*

# ARRACACHA AMARILLAS (ENTRADA Y SALADOS)

## Puré de Arracacha en adobo de Guindones

### Ingredientes:

- ♥ 3 arracachas blancas
- ♥ 2 cucharitas de mantequilla
- ♥ ½ cebolla
- ♥ 1 ramita de menta
- ♥ 1 churrasco
- ♥ Aceite
- ♥ Sal y pimienta
- ♥ tomillo

### Salsa:

- ♥ ¼ guindones
- ♥ 3 cucharadas de azúcar

### Preparación:

- ❖ En una olla poner la arracacha para que se sancoche; que esté listo hay que prensarlo para poder hacer el puré una vez obtenido en una olla ponemos la arracacha la mantequilla y un chorro de leche batir hasta que nos quede una textura de puré y lo reservamos
- ❖ En una sartén echamos el aceite, el churrasco y tomillo; para que se vaya friendo y dorando la carne; mientras eso se va haciendo. En otra sartén adicionars la mantequilla, los guindones y la azúcar mesclar para obtener una salsa agridulce.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos el puré de arracacha, el churrasco frito, con la salsa de guindones y una ramita de tomillo de decoración.

A degustar este platillo en nuestros paladares



*ELABORADO POR LA BACHILLER MARCELA  
MERCEDES CUEVA GONZALEZ*

## Causa de Arracacha con Mariscos

### Ingredientes:

- ♥ 5 arracachas amarillas
- ♥ 3 limones
- ♥ 2 cucharadas de ají amarillos
- ♥ Aceite
- ♥ ¼ de mariscos
- ♥ 3 ramitas culantro
- ♥ Mostaza
- ♥ Mayonesa
- ♥ Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

- ❖ En una olla poner la arracacha para que se sancoche, luego que ya este ponemos en bowl la arracacha y lo aplastamos lo reservamos. Mientras tanto en una sartén colocaremos la mantequilla y los mariscos hasta que se sofrían lo reservaremos.
- ❖ En un bowl echaremos la arracacha lo prensamos, el ají, la mostaza y el aceite y lo mesclaremos mientras mesclamos añadiremos el jugo de limón y sal hasta obtener una masa homogénea y lo reservamos.
- ❖ En un papel fil o pastico fil pondremos la masa de arracacha lo estiraremos hasta tener un rectángulo por lo tanto agregamos los mariscos con la mayonesa y tapar con la masa sobrante hasta obtener un perfecto rectángulo.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos la causa de arracacha en rollada y la decoración es con una ramita de culantro y con un poco de mayonesa.

A degustar este platillo en nuestros paladares

## Arracacha en Crema de Ocopa

### Ingredientes:

- ♥ 2 arracachas amarillas
- ♥ 2 rocotos
- ♥ ½ de Aceite
- ♥ ½ de leche
- ♥ ¼ de queso
- ♥ 6 ramitas de huacatay
- ♥ 5 paquetes de galleta
- ♥ 5 aceitunas
- ♥ 3 lechugas



### Preparación:

- ❖ En una sartén sofreír el rocoto, ajo y huacatay; mientras tanto otra olla sancochamos la arracacha para que acompañe la salsa que aremos.
- ❖ En el vaso de licuado echaremos el rocoto, ajo, huacatay y el aceite. Lo aremos licuara hasta obtener una pasta cuando vemos ya sean integrado y haya salido la pasta añadiremos un poco de agua el queso, las dos galletas de soda y vainilla y seguiremos licuando hasta obtener una salsa homogénea. Que obtengamos la paste integra la sal al gusto y lo retiraremos para ya servir.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos la arracacha en rodajas, la lechuga, la salsa de huacatay y las aceitunas para decoración.

A degustar este platillo en nuestros paladares

## Maquis de Arracacha Delicia de Langostino

### Ingredientes:

- ♥ 3 arracachas blanca
- ♥ 10g de algas
- ♥ 200g de langostinos
- ♥ Jabón en laminas 5 unid.
- ♥ 1 palta
- ♥ 1 zanahoria
- ♥ Mantequilla
- ♥ Sal
- ♥ Pimienta

### Salsa:

- ♥ Salsa de soya
- ♥ Azúcar
- ♥ Miel
- ♥ Limón
- ♥ Orégano
- ♥ Sal
- ♥ Ajonjolí

### Preparación:

- ❖ En una sartén salteara los langostinos con la mantequilla hasta que se sofría y reservas; en otra olla poner la arracacha para que se sancoche; que ya este ponemos en bowl la arracacha y lo prensamos; lo reservamos a la zanahoria lo hacemos en (cerilla) luego que tenemos todo listo en pesamos a preparar.
- ❖ Si tiene los palitos de bambú o sino con el papel fil esos nos ayudaran a armar; primero tomaremos las algas las colocaremos en loes palitos de bambú; después añadiremos la arracacha y lo estiraremos hasta que cubra las algas vemos que ya está cubierta pondremos la zanahoria y los langostinos ya está todo listo empezaremos a enrollar de poco a poco ya obteniendo el en rollado pasaremos acortar.
- ❖ En dos bowl aremos dos tipos de salsa para la primera era la salsa de salsa de soya, azúcar y orégano. Mesclar todo y ya está listo la salsa. La otra salsa lleva limón, miel y pimienta; mesclamos todo y sale la otra salsa para acompañar los maquis de arracacha.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos las rodajas de maqui de arracacha con las dos salsas y el ajonjolí para decoración



**ELABORADO POR LA BACHILLER MARCELA  
MERCEDIS CUEVA GONZALEZ**

## Cazuela Melosa de Arracacha

### Ingredientes:

- ♥ 4 arracachas amarilla
- ♥ ¼ de pollo
- ♥ 1 porro
- ♥ 1 zanahoria
- ♥ ½ nabo
- ♥ ½ zapallo
- ♥ ¼ alverjita
- ♥ Orégano
- ♥ Choclo
- ♥ 1 ajo
- ♥ ½ kion
- ♥ Sal



### Preparación:

- ❖ En una olla echar el pollo (diamante), el ajo y kion; hacerle hervir por 30 minutos, cuando vemos que haya salido un fondo claro; seguidamente incorporamos la arracacha (rodajas), la zanahoria (cubos), el nabo (bastones), la alverjita y porro (mirepoix) tiene que hervir entre 15 a 25 minutos; agregamos la sal y el orégano al gusto.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos la sopa de arracacha con unas rodajas de limón.

A degustar este platillo en nuestros paladares

# ARRACACHA MORADA (DULCES Y FRITO)

## Tartaleta de Arracacha en compota de Camú

### Ingredientes:

- ♥ 250g de harina
- ♥ 125g de mantequilla
- ♥ 1 huevo
- ♥ 3 arracachas moradas
- ♥ 2 huevos
- ♥ 1 zanahoria
- ♥ Queso mozzarella
- ♥ Orégano

### Salsa:

- ♥ 8 Camú Camú
- ♥ 4 azúcar
- ♥ ½ cebolla
- ♥ Aceite

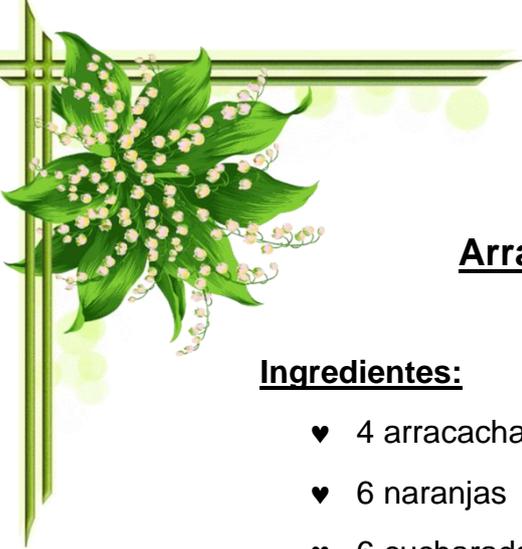
### Preparación:

- ❖ En un bowl verteremos la harina, la mantequilla y el huevo; mesclar hasta obtener una masa; luego lo haremos reposar por 5 minutos.
- ❖ En una olla pondremos la arracacha pelada y lo aremos hervir para que este sancochado; en otra ollita aremos lo mismo con la zanahoria. Posterior que la arracacha y la zanahoria estén listas lo picaremos (rondellas).
- ❖ En un molde redondo o cuadrado pondremos la masa y lo moldearemos al molde luego pondremos la arracacha, zanahoria, el queso picado. Que estamos armando pondremos dos huevos, echaremos la rayadura del queso, orégano, pimienta al gusto y taparemos con la masa sobrante lo barnizaremos con yema y lo hornearemos por 20 a 30 minutos.
- ❖ En una sartén pondremos el aceite y la cebolla (Brunoise) hasta que tenga obtenga una mescla de caramelizarían, ya teniendo ese punto echaremos el sumo de Camú Camú y la azúcar hasta que tenga una salsa agridulce de Camú Camú.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos la tartaleta de arracacha y la salsa de Camú Camú.

A degustar este platillo en nuestros paladares



**ELABORADO POR LA BACHILLER  
MARCELA MERCEDES CUEVA GONZALEZ**



## Arracacha al Horno en Suflé de Naranja

### Ingredientes:

- ♥ 4 arracachas moradas
- ♥ 6 naranjas
- ♥ 6 cucharadas de azúcar
- ♥ 1 pavita
- ♥ Romero
- ♥ 3 cucharas de mantequilla
- ♥ Aceite
- ♥ pimienta
- ♥ sal



### Preparación:

- ❖ En una fuente pondremos las arracachas con mantequilla, romero picado y un chorrillo de agua o vino. Y se hornearamos por 25 a 30 minutos.
- ❖ En una sartén colocaremos un trocito de mantequilla y la pavita ya salpimentada para que se valla friendo y dorándose.
- ❖ En otra olla agregaremos el jugo de naranja, las rodajas de naranja y la azúcar. Mientras que lo mesclamos hasta que tenga un punto de caramelo.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos la arracacha horneada, la pavita frita, la salsa de naranja y una ramita de romero para decoración.

A degustar este platillo en nuestros paladares

## Tortilla de Arracacha

### Ingredientes:

- ♥ 4 arracachas moradas
- ♥ 4 huevos
- ♥ 1 zanahoria
- ♥ 50g de chorizo
- ♥ 1 cebolla chila
- ♥ 2 ramitas de culantro
- ♥ Aceite
- ♥ Sal y pimienta

### Salsa:

- ♥ 3 cucharas de miel
- ♥ 2 limones
- ♥ ¼ de queso crema
- ♥ Pimienta
- ♥ 1 ramita de ment



### Preparación:

- ❖ En una olla ponemos 1 arracacha pelada y lo sancochamos para luego poderlo picar la arracacha (Mirepoix) , a la zanahoria y al chorizo lo picaremos ( Mirepoix ) , a la cebolla china se le picara (Brunoise) y el culantro lo picaremos (Chiffonade) luego que tengamos todo listo lo colocamos en bowl o cuenco .
- ❖ En un bowl o cuenco grande verteremos los huevos y lo batimos echamos la arracacha, zanahoria, cebolla china, chorizo y perejil. Lo batiremos todo para que este uniforme integramos un poco de sal y pimienta al gusto.
- ❖ En una sartén echaremos aceite para que se caliente para poder verte la mezcla de la arracacha; mientras se va friendo la tortilla de arracacha proseguiremos con la salsa.
- ❖ En un bowl o cuenco verteremos el queso crema, la miel, los limones y la pimienta, batiremos hasta que quede una salsa homogénea
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos la tortilla de arracacha con la salsa de queso crema y una ramita de meta para la decoración.

A degustar este platillo en nuestros paladares



## Pastel de Arracacha Delicia de Crema de Queso

### Ingredientes:

- ♥ 3 tazas de harina
- ♥ 2 huevos
- ♥ 200g de mantequilla
- ♥ 1 trocito de mantequilla
- ♥ ½ taza de leche
- ♥ Maicena
- ♥ Quesos cherre
- ♥ Queso crema
- ♥ 5 arracachas morradas
- ♥ 1 huevo

### Preparación:

- ❖ En un bowl o cuenco agregaremos la harina, mantequilla y los huevos, mesclar para obtener una masa quebrada dejamos reposara 5 minutos la masa. Para estirara, corta y hornearlo (horneado de 15 a 20 minutos).
- ❖ Mientras tanto en una olla ponemos la arracacha pelada y que se sancoche para poderlo tritularlo o prensamos para obtener una masa en forma de puré
- ❖ En una sartén vertemos la mantequilla, leche, queso crema, queso cherre y la arracacha en puré una cuchara; que todos se incorpore y se junte para obtener una mezcla homogénea.
- ❖ Con la otra parte de puré de arracacha integraremos un pedazo de mantequilla lo mesclamos y lo retiramos del fuego.
- ❖ Teniendo ya todo en pesamos armar el paste con un molde triangular ponemos la arracacha de puré, echamos la mescla homogénea; seguimos echando la arracacha, que quedo todo bien cubierto y lo colocamos en la masa de galleta, luego que esta armado vertemos o barnizamos con la yema de huevo y lo horneamos por 15 minutos.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos el pastel en un plato colocamos una ramita de hierva buena.



A degustar este platillo en nuestros paladares

## Chifles de Arracacha en Agridulce

### Ingredientes:

- ♥ 4 arracachas moradas
- ♥ 5 cucharas de azúcar
- ♥ 15 zarzamora
- ♥ 1 cebolla pequeña
- ♥ 1 ramita de menta
- ♥ Aceite
- ♥ Sal
- ♥ ¼ de azúcar



### Preparación:

- ❖ En una hornilla colocamos la sartén, verteremos el aceite para que obtener una calentura de 180°C, mientras tanto lavamos y pelamos la arracacha para luego picar en chips.
- ❖ Cuando tenemos todo listo empezamos a freír la arracacha tenemos que obtener una textura crujiente del alimento.
- ❖ En otra hornilla poner una sartén que tenga una temperatura baja para agregar el aceite, cebolla (brunoise), mientras tanto se carameliza la cebolla, en un bowl vertemos las zarzamoras picadas, venos que la cebolla ya está con el punto de carameliza vertemos el fruto picado de zarzamora con la azúcar removemos para que todo se junte y quede como una salsa homogénea; retiramos y servir la salsa agridulce.
- ❖ Ya teniendo todo listo para empezar a emplatar el platillo incorporamos los chips de arracachas la salsa agridulce de zarzamora y una ramita de menta para hacer decoración

A degustar este platillo en nuestros paladares