



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES



TESIS

**EL USO DE LOS ALIMENTOS ANDINOS COMO INGREDIENTES DE LA
COCINA NOVOANDINA Y SU INFLUENCIA EN EL TURISMO
GASTRONÓMICO DE LA CIUDAD DE PUNO**

PRESENTADA POR:

MARTHA ESPERANZA SALAS YATO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAGISTER SCIENTIAE EN GERENCIA DEL DESARROLLO TURÍSTICO

PUNO, PERÚ

2022

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

EL USO DE LOS ALIMENTOS ANDINOS COMO INGREDIENTES DE LA COCINA NO VOANDINA Y SU INFLUENCIA EN EL TURISMO

AUTOR

MARTHA ESPERANZA SALAS YATO

RECuento DE PALABRAS

32621 Words

RECuento DE CARACTERES

174793 Characters

RECuento DE PÁGINAS

124 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.5MB

FECHA DE ENTREGA

Mar 17, 2023 7:38 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Mar 17, 2023 7:42 AM GMT-5

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos:

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)




Ur. Edwin Catacora Vidangos

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES

TESIS



**EL USO DE LOS ALIMENTOS ANDINOS COMO INGREDIENTES DE LA
COCINA NOVOANDINA Y SU INFLUENCIA EN EL TURISMO
GASTRONÓMICO DE LA CIUDAD DE PUNO**

PRESENTADA POR:

MARTHA ESPERANZA SALAS YATO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAGISTER SCIENTIAE EN GERENCIA DEL DESARROLLO TURÍSTICO

APROBADA POR EL JURADO SIGUIENTE:

PRESIDENTE

.....
Dr. ALAN MIDGUAR FRANCO JOVE

PRIMER MIEMBRO

.....
M.Sc. TERMIN MESTAS PACOMPÍA

SEGUNDO MIEMBRO

.....
M.Sc. SAMUEL GALLEGOS COPA

ASESOR DE TESIS

.....
Dr. EDWIN CATAORA VIDANGOS

Puno, 11 de agosto del 2022

ÁREA: Procesos y políticas sociales.

TEMA: Uso de productos andinos en el turismo gastronómico de Puno.

LÍNEA: Sistematización y evaluación de programas de desarrollo de capacidades y capital humano.



DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía espiritual, por ser mi fuerza en cada momento

A Edwin, mi esposo por el apoyo Además, de orientarme en el sentido de no indicarme el camino, sino como debía construirlo.

A mis hijas, María y Eleana por su cariño e incentivo y por aquellas palabras de aliento, cuando me desanimaba “tu puedes, vamos Adelante” en todo el proceso de la tesis, que fue fundamental para la culminación de este trabajo de investigación.



AGRADECIMIENTOS

- A María y Eleana por el apoyo en elegir la metodología, el material bibliográfico que me entregaban en cada avance de la investigación.
- A Edu por la ayuda en mi crecimiento personal.
- A la Universidad Nacional del Altiplano y en ella a los profesores por la formación recibida. Mis agradecimientos al jurado por las sugerencias que han contribuido a la mejora del trabajo, de manera singular al Mg Samuel Gallegos Copa.



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1 Contesto y marco teórico	2
1.1.1 Bases teóricas: contexto histórico	2
1.1.2 Tendencias de la gastronomía contemporánea	11
1.1.3 Eventos gastronómicos en Perú	15
1.1.4 Definición de términos	17
1.1.5 Gastronomía y patrimonio turístico	22
1.1.6 Alimentación andina: la cocina en el altiplano	24
1.1.7 Valoración y reconocimiento de los alimentos andinos	26
1.1.8 Seguridad alimentaria	36
1.2 Antecedentes	38

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Identificación del problema	46
2.2 Definición del problema	48
2.2.1 Pregunta general	48
2.2.2 Preguntas específicas	48
2.3 Intención de la investigación	48
2.4 Justificación	48
2.5 Objetivos	49
2.5.1 Objetivo general	49



2.5.2	Objetivos específicos	49
CAPÍTULO III		
METODOLOGÍA		
3.1	Acceso al campo	51
3.2	Selección de informantes y situaciones observadas	51
3.2.1	Muestra	52
3.2.2	Metodología	53
3.3	Estrategias de recogida y registro de datos	55
3.4	Análisis de datos y categorías	55
3.4.1	Encuesta	55
3.4.2	Entrevista	56
3.4.3	Observación participante	56
3.4.4	Revisión documental	56
3.4.5	Instrumento	57
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		
4.1	Resultados (Aspectos generales)	58
4.1.1	Procedencia	58
4.1.2	Motivo de la visita	60
4.1.3	Actitud frente a la gastronomía	62
4.1.4	Uso de productos andinos	64
4.1.5	Información sobre cocina novo andina	65
4.1.6	Preferencia por los platos promocionados	67
4.1.7	Conocimiento sobre el uso de granos andinos en la gastronomía	69
4.1.8	Evaluación efectos positivos de los productos andinos en el turismo	71
4.1.9	Opinión sobre la gastronomía local	72
4.1.10	Experiencia positiva de la visita a Puno (Nuevas tendencias)	74
4.1.11	Oferta de la cocina novo andina en los restaurantes de la ciudad de Puno	76
4.1.12	Opinión sobre la cocina novoandina y sus efectos en el turismo gastronómico de la región, según entrevistas semiestructuradas a Chefs y empresarios gastronómicos.	79
4.2	Discusión de resultados	83
CONCLUSIONES		89
RECOMENDACIONES		90



BIBLIOGRAFÍA	91
ANEXOS	96



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
1. Muestra	52
2. Conceptualidades, percepciones y experiencias	54
3. Turistas extranjeros de América del Sur – 2019	58
4. Turistas extranjeros de Norte y Centro América	59
5. Turistas extranjeros de Europa	59
6. Procedencia de Turistas Nacionales - 2019	60
7. Motivo de visita a la ciudad de Puno	60
8. Motivo de la visita a la ciudad de Puno	61
9. Actitud frente la gastronomía del lugar visitado	62
10. Actitud de degustación de la gastronomía del lugar visitado	63
11. Información previa sobre la cocina novoandina.	64
12. Información previa sobre la cocina novoandina a nivel nacional	65
13. Productos andinos de preferencia en la cocina novo andina, a nivel internacional.	65
14. Productos andinos de preferencia en la cocina novo andina, a nivel nacional.	66
15. Preferencia por los platos ofertados en los restaurantes novo andina, a nivel internacional.	67
16. Preferencia por los platos ofertados en los restaurantes novo andina, a nacional.	68
17. Conocimiento sobre el uso de granos andinos que se utilizan en panadería y pastelería, a nivel del turismo internacional	69
18. Conocimiento sobre el uso de granos andinos que se utilizan en panadería y pastelería, a nivel del turismo nacional	70
19. Evaluación de efectos positivos que los productos andinos producen en el turismo, a nivel de turistas internacionales.	71
20. Evaluación de efectos positivos que los productos andinos producen en el turismo, a nivel de turistas nacionales.	71
21. Opinión de los turistas internacionales sobre la gastronomía local	72
22. Opinión de los turistas nacionales sobre la gastronomía local	73
23. Experiencia positiva de la visita a Puno, desde la perspectiva del turista extranjero.	74
24. Experiencia positiva de la visita a Puno, desde la perspectiva del turista nacional.	75

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
1. Pirámide alimenticia	28
2. Número total de turistas encuestados según procedencia	59
3. Turistas nacionales y extranjeros que llegaron a la ciudad de Puno de junio a septiembre de 2019.	60
4. Motivo de visita a la ciudad de Puno	61
5. Motivo de visita a la ciudad de Puno	62
6. Actitud de degustación de la gastronomía del lugar visitado.	63
7. Actitud de degustación de la gastronomía del lugar visitado	63
8. Información previa sobre la cocina novoandina.	64
9. Información previa sobre la cocina novoandina a nivel nacional	65
10. Productos andinos de preferencia en la cocina novo andina, a nivel internacional.	66
11. Productos andinos de preferencia en la cocina novo andina, a nivel nacional.	67
12. Preferencia por los platos ofertados en los restaurantes novo andina, a nivel internacional.	68
13. Preferencia por los platos ofertados en los restaurantes novo andina, a nivel nacional.	69
14. Conocimiento sobre el uso de granos andinos que se utilizan en panadería y pastelería, a nivel del turismo internacional.	69
15. Conocimiento sobre el uso de granos andinos que se utilizan en panadería y pastelería, a nivel del turismo nacional	70
16. Evaluación de efectos positivos que los productos andinos producen en el turismo, a nivel de turistas internacionales.	71
17. Evaluación de efectos positivos que los productos andinos producen en el turismo, a nivel de turistas nacionales.	72
18. Opinión de los turistas internacionales sobre la gastronomía local	72
19. Opinión de los turistas nacionales sobre la gastronomía local	73
20. Experiencia positiva de la visita a Puno, desde la perspectiva del turista extranjero.	74
21. Experiencia positiva de la visita a Puno, desde la perspectiva del turista nacional.	75
22. Entrevistando al Chef Eduardo.	103
23. Equipo de cocina	103



24. Menus	104
25. Cartas novoandina 1	105
26. Cartas novoandina 2	106
27. Cartas novoandina 3	107
28. Feria de productos andinos tradicionales utilizados en la cocina novoandina (Feria organizada por el INIA 02-11-2018)	108
29. Variedades de quinua empleadas en la gastronomía novoandina	109
30. Variedades de cañihua empleadas en cocina novoandina.	109
31. Variedades de tubérculo en papa, alimento básico en la cocina andina.	110
32. Variedades de tubérculos en olluco, papa y yuca.	111



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
1. Guía	97
2. Ficha de observación	99
3. Matriz de consistencia	100
4. Documentos externos	101
5. Panel fotográfico	103



RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo central comprender el uso de los productos andinos tradicionales en la cocina novoandina y su influencia en el turismo gastronómico en la ciudad de Puno. La investigación es de carácter cualitativo, transversal, micro y no experimental. La muestra está constituida por ochenta turistas entre nacionales y extranjeros, también incluye nueve trabajadores especializados de los establecimientos gastronómicos. Las técnicas utilizadas fue la entrevista, encuesta y observación participante. La cocina novoandina no solo se caracteriza por su alto valor nutricional, también por la forma que es incorporado dentro del circuito gastronómico local. La cocina novoandina ofrece nuevas experiencias a través de la comida y bebida. En este sentido, la gastronomía es parte de la identidad local en la que se refleja nuestra cultura. Así, busco comprender como la cocina novoandina es consumida y reconocida dentro del turismo gastronómico de la ciudad de Puno. Los resultados obtenidos nos muestran que, en primer lugar, existe una fuerte conexión entre cocina novoandina y turismo, ya que la gastronomía hace parte de la experiencia turística y, en segundo lugar, los turistas nacionales y extranjeros consumen e identifican los productos andinos tradicionales utilizados en la cocina novoandina ofrecidos en el circuito gastronómico puneño, permitiendo el desarrollo regional.

Palabras clave: Cocina novoandina, cultura, gastronomía, productos andinos tradicionales revalorización y turismo gastronómico.



ABSTRACT

The aim of this research it is understand the andean products which has been used in novoandean cuisine and their impact on gastronomic tourism in Puno city. This investigation has qualitative data, it is transversal, micro and non-experimental. The sample is constituted by eighty tourists between nationals and foreign, also include twelve specialised workers of the gastronomic established. The techniques that have been used are the interview, polls and participant observation. New Andean Cuisine is distinguished by its high nutritional value, and also by its incorporation in the local gastronomic circuit. It offers new experiences through food and drink. In this regard, gastronomy becomes part of the local identity in which our culture reflects. Thus, I try to understand how the New Andean Cuisine is consumed and acknowledged by the gastronomic tourism in Puno. The results show that, firstly, there is a strong connection between. New Andean Cuisine and tourism, since gastronomy is part of the tourism experience. Secondly, national and foreign tourists consume and identify the traditional Andean products used in the New Andean Cuisine offered in the gastronomic circuit of Puno, allowing the regional developed.

Keywords: Culture. gastronomic tourism, gastronomy, new andean cuisine, reassessment and traditional Andean products.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como propósito de investigar la utilización de los productos andinos tradicionales, como ingredientes de la cocina novoandina y analizar cómo se elaboran preparaciones culinarias modernas, usando estos ingredientes ancestrales de alto valor nutritivo. Esta investigación se desarrolló en la ciudad de Puno. Se entrevistó a turistas nacionales y extranjeros que arriban a la ciudad. Metodológicamente se trata de una investigación de corte mixto (cualitativo, cuantitativo, descriptiva y explicativa).

El objetivo principal es comprender e interpretar el uso de los productos andinos tradicionales en el proceso de elaboración de nuevos platos, haciendo uso de técnicas modernas en su preparación, lo que influye en la aceptación de la cocina novoandina.

La cocina novoandina ofrece una nueva propuesta gastronómica que posee dimensiones que van más allá de lo biológico y lo nutricional, pues también abarca lo cultural y su construcción histórica. Así, la gastronomía y el turismo aparecen como un binomio perfecto. La investigación se encuentra organizada en cuatro capítulos que contiene:

- El primero contiene la revisión de la literatura, marco teórico y antecedentes.
- El segundo, describe y caracteriza el problema y los objetivos de investigación.
- El tercero se aboca a definir la metodología junto con las técnicas e instrumentos de la investigación.
- El cuarto presenta los resultados y discusión, finalmente se presentan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.



CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1 Contexto y marco teórico

1.1.1 Bases teóricas: contexto histórico

La historia de la cocina peruana está articulada a la riqueza ecológica, destacando la variedad de las condiciones climáticas, lo que hace posible la producción de una amplia gama de alimentos. De acuerdo con León (2013) los factores que hacen singular a los productos andinos están asociados, a la rica y variada ecología, al uso de condimentos (yerbas aromáticas) que se dan en los andes y al habitante de la región en su sentido “animista” que “hace vivir a la comida”.

El hombre descubrió el Perú hace muchos siglos (veinte mil años). Lo descubrió por el lado del océano Pacífico, encontrando alimento abundante como algas y variedad de peces en el periodo pre agrícola, posteriormente, llega al área andina hace aproximadamente unos ocho mil años; las primeras indicaciones de desarrollo cultural en el espacio andino van amalgamando tendencias y religiones bajo un solo molde (Burga, 1990) .

La existencia de excedentes fue el intercambio de productos entre diferentes regiones de los andes, lo que condujo a la conquista de los diferentes espacios ecológicos que existen transversalmente desde el mar hasta la selva amazónica. Se desarrolló la producción agrícola multicíclica de andenes en las vertientes andinas o de riego, en el caso de la costa desértica la pesca era intensiva, constituyendo una importante fuente de alimentos. La existencia de excedentes fue el intercambio de productos entre diferentes regiones de los andes, lo que

condujo a la conquista de los diferentes espacios ecológicos que existen transversalmente desde el mar hasta la selva amazónica.

Posteriormente los incas se expandieron hasta convertirse en un imperio. De esa manera, analizo la historia de la cocina peruana como dictámenes estructurados y flexibles. Es decir, constituyen una relación dialéctica entre situación y habitus, con disposiciones durables que transponen e integran experiencias heredadas generacionalmente como producto de la historia, un sistema abierto de disposiciones que se confronta permanentemente con experiencias nuevas y es, por ello mismo, afectado consecuentemente por ellas; es duradera, mas no inmutable como es resaltado por Bourdieu (1992), la cual es relevante para la comprensión de esta tesis, en la medida que se podrá entender las fusiones gastronómicas desarrolladas a lo largo de los siglos.

1.1.1.1 La Cocina prehispánica

A medida que los incas progresaban en la domesticación de plantas, animales, adoptaron un estilo de vida sedentario y desarrollaron una civilización. Así el antiguo peruano fue elaborando sus técnicas de preparación de alimentos. Es necesario subrayar que en esta etapa el hombre andino alcanzó la mayor domesticación de muchas plantas y animales. La variedad de nuestros suelos permitió conocer mejor frutos y plantas de los diferentes hábitats. Rodríguez (2006) enfatiza como se ha calculado que tres mil años antes de nuestro tiempo; surgieron los primeros horticultores, durante un proceso sostenido el hombre aprendió a manejar el suelo y a determinar los periodos de cosecha; además en la costa y sierra se iniciaron la construcción de canales y acequias, lo que permitió el uso de diferentes pisos ecológicos para la implementación de cultivos como la papa, la quinua, kiwicha, el olluco maíz, calabaza, ajíes y frutas como la guayaba y la lúcuma.

La domesticación de animales camélidos tales como la alpaca, llama, guanaco permitieron a los antiguos peruanos alimentarse, además también hubo el consumo del cuy, de pescados y algunas aves como los patos. A través de estos alimentos obtenían proteínas que contribuían a reparar el desgaste diario, la dieta era variada ya que cada zona proveía distintas

especies que tuvieron amplia difusión debido a las técnicas de conservación y al constante intercambio comercial. La comida fue empleada por los gobernantes Incas como un medio para establecer y consolidar relaciones diplomáticas con los curacas de los pueblos conquistados. Es preciso resaltar que, desde tiempos pretéritos los pobladores desarrollaron agricultura y ganadería a pesar de lo rudimentario de los instrumentos de producción en espacios superiores a los tres mil metros sobre el nivel del mar, desde la sierra del norte peruano hasta las zonas circundantes del lago Titicaca, desde Tumbes hasta Tacna de nuestro actual territorio (Berríos, 2014). La contribución de la agricultura precolombina a la mesa universal es abundante y diversa: verduras, especias, frutas y hierbas se lanzaron con éxito a la conquista de los paladares europeos.

1.1.1.2 La cocina virreinal

La conquista española modificó hondamente la nutrición de los pueblos indígenas cambiando el espacio agrario, las técnicas y las prácticas agrícolas. De igual forma, los pobladores locales aceptaron los aportes traídos por los conquistadores que se tradujo en la adopción de sus productos, técnicas, y métodos de cocción, por consiguiente, las punas, valles y quebradas albergaron el cultivo de los productos oriundos. Los españoles se adjudicaron las tierras más fértiles bajo pretexto de nombrar autoridades con la fundación de los pueblos y ciudades; así como también la repartición de las mejores tierras a los vecinos, los antiguos sembríos indígenas se transformaron en huertos de frutales viñedos y olivares. La fuerza conquistadora tuvo un impacto cultural que es denominado como transculturización por Palomino (2016), puesto que los recursos nutricionales foráneos fueron incorporados sistemáticamente. Otro factor importante fue la obligación impuesta a los indígenas de tributar en plantas y animales de origen europeo con la intención de ser aplicados a la crianza y labranza de nuestros ganados y semillas.

En 1620, a casi cien años de la llegada de los españoles al Perú, según lo que relata el cronista Bernabé Cobo en su Historia del Nuevo Mundo, las

excelentes condiciones de salud de la población indígena eran sorprendentes. La recia contextura física, el vigor, fortaleza, la sana dentadura, la longevidad y resistencia a las enfermedades, no quedaron inadvertidas para este agudo cronista. Evidentemente, la existencia de esas características en los pobladores andinos no fue casualidad; la explicación se encuentra en su adecuada alimentación, consecuencia de una organización política social y económica que privilegió la agricultura la ganadería y la pesca, ordenándola en función de la alimentación de sus habitantes (El Comercio, 2010).

Como gran parte del viejo continente, España fue parte del Imperio Romano, por tanto, su comida tenía influencia de las costumbres de ese Imperio. El apio, el rábano, la lenteja, las habas, el trigo, el olivo y la vid, de los que se elaboraba aceite y vino respectivamente son algunas de las plantas que los romanos expandieron por la península ibérica. Además, España fue invadida por los pueblos musulmanes del norte de África¹; estos aportaron a la cocina ibérica hortalizas y frutas, tales como la berenjena, naranja, limón, dátiles, y las gramíneas como el trigo. El consumo de carnes, pescados y aves eran comunes mientras que las carnes preferidas eran la ovina y la caprina. En zonas cristianas se consumía la carne porcina, por el contrario, en áreas musulmanas el consumo de esa carne es prohibido.

De igual forma, se aprovechaba la leche con la que se hacían queso y los huevos de las aves formaban parte importante de la dieta. Asimismo, se consumía gran cantidad de pescado fresco y seco proveniente del mar y de río. A los productos ya conocidos se sumaron los encontrados por los españoles en el Tahuantinsuyo: la papa, la fresa, la chirimoya, la quinua, la coca, el cuy, la alpaca, los frijoles y el ají, todo esto se configuró en un amplio y variado abanico de sabores que constituyeron el aporte a la culinaria mundial de un nuevo eje culinario y gastronómico que se originó en el Perú, en el resto de América del Sur, en el Caribe y México.

¹ Enciclopedia el comercio Música, danza y tradiciones (pág. 99).

De esa manera, el proceso de la fusión de alimentos y sabores se fue consolidando a lo largo de la historia. Por un lado, los españoles asimilaron formas y técnicas de cocción peruanas y, por otro lado, los pobladores del Tahuantinsuyo hicieron lo propio con los alimentos y la gastronomía española. De manera silenciosa y con el pasar de los años fue surgiendo una cocina mestiza², con los elementos de ambas culturas destacado por Álvarez (2005), muchos de los productos alimenticios nativos hallados por las huestes pizarristas no constituyeron una sorpresa para los conquistadores ya que los productos como el maíz, tomate, los frijoles y la tuna, habían sido conocidos durante la conquista de México, Centroamérica y el Caribe.

Los conquistadores llegaron con sus alimentos: trigo, cebada, gallinas, reses, ovinos y cerdos, arraigándose en tierras peruanas, incorporando a su dieta alimentos locales. En algunos casos los alimentos oriundos fueron desplazados; en otros, se incorporaron a la dieta diaria, generando un sabroso mestizaje³. En 1642 se crea el virreinato del Perú y se dio la colonización de un extenso territorio de Panamá hasta Tierra de Fuego.

Con el desarrollo del virreinato apareció la vida cortesana en las principales ciudades del Perú, por ejemplo, Lima fue llamada la “Ciudad de los Reyes”, y se hizo famosa por su magnificencia en sus palacios, reproduciendo las costumbres y maneras aristocráticas españolas. Esta ciudad fue el centro comercial y financiero del Pacífico. En este vasto territorio virreinal nació una serie de comidas, bebidas y postres como expresión del encuentro de diferentes culturas. Lima era el centro del virreinato, y al puerto del Callao llegaban productos de España, de México y del Oriente, los cuales eran distribuidos a las provincias. De igual forma, llegaban embarcaciones de otros puertos del virreinato, como es el caso de Guayaquil de donde llegaba cacao, madera; de Trujillo se proveía el arroz,

² Cocina mestiza, se refiere a la fusión de la cocina inca, con los usos, costumbres y alimentos traídos por los conquistadores. Los españoles también asimilaron métodos de cocción y alimentos peruanos.

³ En el caso de los alimentos desplazados en la época colonial, la quinua, la cañihua, la kiwicha y la maca, fueron los menos consumidos. En tanto que la papa y el tomate fueron adoptados en diferentes culturas. Mientras las variedades de la papa seca como el chuño, la tunta o tunta, y la oca (cultivadas en el altiplano) son aún poco consumidas nacionalmente.

azúcar, miel de caña, y conservas; de Chile llegaba cueros, sebo, almendras y trigo; de la ciudad de Pisco se suministraba pisco; de Ica y de Chala se llevaba vino, aceitunas y aceite de oliva. Por lo tanto, la conquista española ocasionó profundos cambios en la nutrición y por ende en la agricultura del Perú (Palomino, 2016).

Otros alimentos de tierra también eran consumidos, como el ganado vacuno cajamarquino y ecuatoriano, así como el porcino del sur y norte chico y el ovino de lugares como canta y el callejón de Huaylas. El abastecimiento de Lima se completaba con los productos de los valles aledaños a la ciudad, así como de los abundantes huertos y chacras que existían en la localidad. La inmensa y variada riqueza se distribuía al público en las plazas y a sus alrededores, tanto en Lima como las distintas ciudades del virreinato, las que se convertían en enormes mercados, en esa época no existía el concepto actual de mercado. En lo que se refiere a los productos marinos, el Pacífico y los ríos constituían una gigantesca despensa natural. Los cabildos encargados de asuntos municipales tenían entre sus funciones fijar el precio y medida de todas las mercancías, entre las que se encontraban los alimentos y las bebidas. De acuerdo con Olivas (2001), son cuatro los elementos que moldearon la cocina virreinal en cada pueblo, ciudad y región del virreinato del Perú: en primer lugar, las comidas y bebidas costumbres gastronómicas que se conservaron desde la época prehispánica; en segundo lugar, los productos propios de cada región; en tercer lugar, la existencia de un numeroso y poderoso grupo de personas originarias de una misma zona de España y África, y, por último, la habilidad de ciertos practicantes, aficionados o profesionales de las artes de la culinarias. Por razones históricas y geográficas, son estos cuatro elementos que se daban con mayor contundencia en la audiencia de Lima, cuyo territorio correspondía aproximadamente a lo que es el Perú actual (El Comercio, 2010). Sin embargo, la influencia española llega con otra influencia, los Moros, quienes ocuparon España desde el siglo VII hasta el siglo XV.

1.1.1.3 La cocina republicana

Desde que llegaron los españoles el año 1532, hasta la independencia del Perú en 1821, hubo una serie de cambios radicales cuyos efectos se sienten hasta hoy, después de la instalación de la república. Perú no se cristaliza como un país más justo e inclusivo y descentralizado, por un lado, fueron 500 años de convulsión social, política y económica. Por otro lado, alcanzamos una saludable evolución en la cocina cuyo vigor y buen rostro continúa hasta nuestros días. Según Orrego (1988) en 1820 Lima era una ciudad de 64,000 habitantes (entre blancos, mestizos, indígenas y negros). El mercado de comestibles más importante se hallaba frente a la catedral en medio de la plaza mayor, lo que creaba un caos. Sin embargo, ese desorden no le quitaba un indudable encanto. El expedicionario William Benet, quien siguió de cerca las campañas de José de San Martín y Thomas Alexander Cochrane, sostiene que no es ninguna exageración de los ciudadanos de Lima cuando afirman que tienen gran variedad de frutas, donde uno encontraba desde uvas, fresas, lúcumas y chirimoyas. Además, la excelente oferta de carne de res y de oveja, así como diversas aves de corral como pavos, gallinas, patos y pichones, que se vendían vivos o muertos, así como el mercado de los pescados a veces estaba abastecido en gran abundancia de corvina, jureles, lisa, anchovetas provenientes de las costas vecinas y camarones de los ríos, algunos de los cuales tienen más de seis a siete pulgadas de largo (El Comercio, 2010).

Una de las primeras medidas del General San Martín fue trasladar el mercado de la plaza mayor para evitar una inevitable pestilencia posteriormente se traslada a la plaza de la inquisición y en 1840, al claustro del colegio dominico Santo Tomás. Según Hampe (1999), el arribo de Alexander Von Humboldt al Perú en los albores del siglo XIX, pudo percibir una desorganización descomunal en los primeros años de la república, se convirtió en una ciudad de mucha indigencia. En ese contexto sucedió un curioso fenómeno, la cocina francesa se convirtió en una de las mayores influencias culinarias de la nueva república.

A partir de 1841, durante el gobierno de Ramón Castilla, se inicia la exportación del guano y una época de bonanza, que, además se caracterizó por la abolición del tributo indígena y la abolición de la esclavitud de la población afrodescendiente. Con la libertad retomada, Según la Organización Mundial del Turismo (2016) y OMS (2014), población afroperuana dejó una huella clara en la comida criolla, comercializando platillos donde se utilizaban las menudencias, tales como: el corazón, tripas, panza, hígado, sangre. Lo que empezó como un acto de sobrevivencia, posteriormente llegó a las mejores mesas. Por ejemplo, el anticucho y los picarones se convirtieron en platos institucionalizados del circuito gastronómico criollo, representando la identidad de la comida criolla desde entonces.

La influencia italiana fue fundamental para hablar de lo que hoy se conoce como comida y cocina peruana (Cánepa *et al.*, 2011). Su aporte cultural en cuestiones de pesca y gastronomía fue importante para nuestro país. La mayoría de los inmigrantes italianos, muchos de ellos eran horticultores e introdujeron varias novedades que los criollos no tardaron en asimilar como el uso de acelga, espinaca, col, coliflor, brócoli, berenjena, y albahaca.

Según Cánepa *et al.* (2011), la colonia italiana tuvo muchos comercios entre los que destacan aquellos dedicados a la venta de comida (fondas, chinganas, pulperías, casas comerciales) a través de los cuales difundieron sus propios hábitos y platos entre la población. Entre los aportes consumidos hoy es el ministrone, sopa contundente que también lleva albahaca y se convirtió en el menestrón, así como la torta pascualina que evolucionó como el pastel de acelga, otro pastel fue la foccacia conocida como la fugaza de masa suave con cebolla y aceite de oliva. Proveniente de la cocina napolitana, proviene las pizzas muy populares en nuestra época. En la segunda mitad del siglo XX, el aporte más importante de los italianos en las fiestas navideñas, es el panetón, inicialmente eran elaborados más pequeños y duros. Otro gran aporte de los italianos fue, sin duda, el helado de Pietro D'Onofrio llega a Perú en 1897, iniciando el negocio de helados

lográndose expandir a niveles industriales en la fábrica D'Onofrio a partir de 1934.

Con la inmigración China arribaron al Perú, procedentes de Cantón 90,000 chinos. Según Rodríguez (2006), indica que entre 1849 y 1874 los inmigrantes chinos trabajaron en haciendas costeñas. Como parte del contrato los hacendados debían entregar cerca de 700 gramos de arroz por día a cada migrante chino. Ante la creciente migración, el abastecimiento de ese cereal aumento la demanda, y como consecuencia aumentaron los sembríos de arroz, no todos los chinos llegaron para trabajar en la agricultura muchos se hicieron empleados o sirvientes. El aporte más importante a la gastronomía fueron las técnicas del salteado a fuego fuerte y los sabores agridulces en las carnes, además del uso de nuevas hierbas y la salsa de soya (sillao), destacando como aporte más notorio, el arroz, y se convierte en la guarnición peruana por excelencia.

Finalmente, la migración japonesa a fines del siglo XIX, impactó notablemente sobre la cocina marina peruana, incorporando cortes y técnicas japonesas muy prolijas en la presentación de sus platos, se unen a salsas y preparaciones peruanas y nace una nueva vertiente culinaria en el Perú, así, por ejemplo, del “cruce” del sashimi japonés y del cebiche peruano nació el tiradito.

1.1.1.4 Gastronomía contemporánea

En la última década del siglo XX la cocina peruana empezó a popularizarse fuera de sus fronteras, siendo considerada una de las más variadas del mundo. La herencia pre inca, inca y española (con más de siete siglos de convivencia musulmana), así como, la herencia de la inmigración africana, francesa, chino-cantonesa, japonesa e italiana, principalmente hasta el siglo XIX, configuran una cocina variada producto del encuentro de estos países. Así, esta culinaria ofrece una importante variedad gastronómica en constante evolución.

En la cuarta cumbre internacional de gastronomía “Madrid fusión” 2006, la ciudad de Lima fue declarada capital gastronómica de América, en tanto

que el 12 de diciembre de 2012, el Perú fue distinguido en los World Travel Awards, llevado a cabo en Nueva Delhi, como principal destino culinario a nivel mundial, superando a Australia, China, España, Estados Unidos, Francia, India, Italia, Japón, Malasia, México y Tailandia países de reconocida trayectoria gastronómica, un reconocimiento que habla de la gran competitividad de la alta cocina peruana. Dicha premiación era anunciada por el Ministro de Comercio Exterior y Turismo por José Luis Silva. Así mismo, el Perú nuevamente fue distinguido con cuatro galardones en los World Travel Awards (WTA) Sudamérica 2019, celebrada en La Paz, Bolivia, “Los Oscar del Turismo” premiaron a Perú en las categorías ‘Mejor destino culinario de Sudamérica’, ‘Mejor destino cultural de Sudamérica’ y ‘Mejor atracción turística de Sudamérica: Machu Picchu’, publicado por Perú Info de 2019. Así, la gastronomía peruana como producto bandera, registrada como marca mundial.

Debido a esa rica variedad, armonía en el sabor de los productos empleados la gastronomía peruana es constantemente premiada en el ámbito internacional; un elemento destacable es la constante apertura a las innovaciones y a la creación de nuevos platos destacando la mezcla de colores sabores y de productos alimenticios originarios, muestra de ello es la cocina Novo andina.

1.1.2 Tendencias de la gastronomía contemporánea

Las nuevas tendencias culinarias actuales son una especie de fusión entre lo tradicional lo clásico y lo innovador, donde se agrega ingenio, creatividad y tecnología. La cocina contemporánea se define también como un estilo de mantener la pureza de los alimentos y la presentación de los platos en forma atractiva. Un claro ejemplo son los chefs que toman recetas clásicas y las reinventan utilizando la tecnología. Son “reinvenciones” donde se respetan el sabor natural de los ingredientes y se cambian las técnicas de cocción. En la actualidad se han creado nuevos estilos de cocina en base a fusiones que crean métodos y técnicas culinarias con ingredientes variados dentro de esto tenemos:

1.1.2.1 Cocina moderna o de vanguardia

Este tipo de cocina puede recibir varios nombres como la cocina fusión, cocina neolatina, y otras ya que conjuga técnicas clásicas con ingredientes variados, buscando la novedad en cuanto a sabores, a la presentación y a la utilización de las técnicas que realmente generen impacto en el comensal. La innovación es su característica, se consiguen sabores especiales que se mezclan con sensaciones agradables, por eso constituyen una experiencia para el paladar. Estos resultados se consiguen con el procedimiento y técnicas en la forma de preparar los alimentos, teniendo en cuenta los ingredientes, así como seguir conservando aprendiendo y difundiendo las técnicas los sabores y las experiencias sensoriales. La sociedad actual moderna enseña que el precio de la supervivencia es la transformación continua en cuanto a los gustos y valores que se da en la alimentación y en otros campos. Las tendencias se muestran como el futuro y las nuevas formas de preparar platillos que se renuevan constantemente (Lizarralde, 2013).

Así mismo, en la sociedad moderna tenemos el predominio de la comida rápida que se ha vuelto parte del intenso estilo de vida de nuestro ajetreo cotidiano, que nos ha llevado a crear estructuras alimenticias acordes a tiempos y ritmos. La comida rápida surge de la búsqueda de satisfacer las necesidades alimenticias de una sociedad que vive el día a día más de prisa. Este tipo de restaurantes son cadenas que tienen como característica la rapidez del servicio, horarios amplios, precios económicos y espacios ambientados para comer e irse, los platillos se consumen sin cubiertos, ejemplo la pizza, la hamburguesa, sándwiches, papas fritas y otros. Sin embargo, el consumo de comida rápida puede favorecer al desarrollo de la obesidad, también es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardíacas ya que el exceso de peso y la obesidad, se han convertido en enemigo público de la humanidad, sino graves problemas de salud (Moliní, 2007).

1.1.2.2 Nouvelle cuisine o cocina de ingredientes

A principios de la década de 1970, la nouvelle cuisine, se elaboró por el rechazo de las preparaciones consideradas demasiado pesadas, en un momento que se había denunciado el exceso de grasa, como causa de graves enfermedades. También se elaboró a partir de la elección de sabores naturales, cada vez más importantes y valiosos, en un momento que la industria alimentaria estaba muy presente en la alimentación cotidiana. A partir de estos principios se establecieron algunas reglas estrictas como el frescor absoluto de los alimentos ligeros y armonía natural en las preparaciones y simplicidad en los modos de cocción (Lizarralde, 2013).

La nouvelle cuisine, por un lado, recomienda salsas a base de fondos de carnes, utilizando productos naturales, cocciones cortas “al dente” que según los dietistas conservan el valor nutritivo de los alimentos sin cuerpos grasos. Por otro lado, los platos elaborados reciben nombres insólitos que realzan la novedad. De este modo, la nouvelle cuisine, representó el declive de las formas establecidas en las preparaciones altas en grasas y harinas, recomendando preparaciones adecuadas para el modo de vida moderna. Esta cocina da mucho valor a los ingredientes orgánicos, haciendo que su frescor sea notado por el comensal.

La gastronomía francesa sufrió una quiebra de paradigma a partir de este movimiento que direcciono al uso de productos frescos y locales. En 1986, un grupo de jóvenes italianos liderado por Carlo Petrini en oposición a la apertura de una franquicia de una red de restaurantes fast-food Mc. Donald's, inició un movimiento llamado “Slow Food”, el movimiento propone la vivencia de una eco - gastronomía y defiende la producción y el consumo de alimentos orgánicos buenos, limpios, y justos. Actualmente el movimiento tiene protección mundial y estimula iniciativas que valorizan la cultura y la biodiversidad local (Lizarralde, 2013).

1.1.2.3 Gastronomía molecular

La gastronomía viene a ser la aplicación de los principios científicos a la práctica culinaria, el término molecular fue creado por el científico francés

Herve This y el físico húngaro Nicolas Kurti, ambos trabajaron sobre la preparación científica de algunos alimentos. La comprensión y desarrollo de la preparación de la cocina doméstica tiene relación con el estudio y el análisis de las propiedades físico – químicas de los alimentos y los procesos tecnológicos a los que estos se someten como el batido, la gelificación, y el aumento de la viscosidad. Los alimentos son compuestos orgánicos como proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales, que cuando están sometidos a procedimientos son capaces de manifestar sus propiedades transformándose en espumas, emulsionantes, en tal sentido, la gastronomía molecular aborda procesos de cocina ya conocidos, con el objeto de comprenderlos desde el punto de vista de las moléculas (Casas *et al.*, 2017).

La gastronomía molecular se basa en la utilización de elementos químicos como el nitrógeno, significa también el estudio de los ingredientes naturales y las reacciones químicas que producen los alimentos, la revolución de la cocina molecular permite freír sin aceite y congelar sin frío, la tendencia de la cocina molecular es la búsqueda de técnicas que permitan reducir el uso de grasas y, por lo tanto, conservar el contenido calórico de los alimentos. Frío sin frío, cuando se tiene un alimento por mucho tiempo en el congelador, este queda con cristales de hielo en su interior perdiendo el sabor y modificando su consistencia original, también ante ello se están desarrollando formas de enfriar sin frío empleando el nitrógeno u ondas magnéticas, que no solo mantienen la textura, el sabor, y las propiedades de la comida. La cocina molecular es un término que viene tomando fuerza en la gastronomía mundial.

1.1.2.4 Cocina gourmet

La cocina gourmet es una idea asociada al arte culinario contemporáneo, de buena comida y del buen beber, estos placeres comestibles y bebibles vienen del francés “goût” (que refiere al gusto) y “met” (significa plato de comida). Queda entonces clara la definición de la palabra gourmet que comúnmente es asociada a productos finos y seleccionados, pues se refiere al paladar exquisito; también se define como aquella cocina que usa

ingredientes sofisticados y exóticos, comida dirigida a los paladares más exigentes.

Los productos gourmet son preparaciones elaboradas haciendo uso de buenas prácticas de higiene, manteniendo al máximo sus cualidades organolépticas. La cocina gourmet está en auge por los nuevos productos de países exóticos que se adaptan de la mano de grandes chefs, aplicando nuevas técnicas de cocinar los alimentos, todo esto unido a la gran demanda de los consumidores, las ganas de experimentar nuevos sabores y placeres en el paladar, para ayudar a esta gastronomía se han ideado todo tipo de aparatos y técnicas de cocción que enriquecieron los sabores, ejemplo cocinas a baja temperatura, cocina con hidrógeno, parrillas que transmiten calor al centro de los alimentos (Rubio, 2007).

Tal es así que se denomina Gourmand a la persona que sabe comer bien, que distingue la calidad de los ingredientes y conoce de sabores desde lo más sencillo hasta o más exótico, sabe de Enología y de Maridaje (que vino pedir y con qué platillo), conoce de lugares para comer desde el más lujoso restaurante hasta la comida que se oferta en la calle, es la persona que disfruta de la comida como si fuera una obra de arte. La comida gourmet es la que está bien preparada, sazonada correctamente y presentada artísticamente, tiene que ver con la apreciación más que con la exclusividad y el lujo.

1.1.3 Eventos gastronómicos en Perú

1.1.3.1 Mistura

Es la feria más grande e importante de América latina se desarrolla en la ciudad de Lima-Perú. Este encuentro gastronómico de renombre internacional es organizado por APEGA (Asociación Peruana de Gastronomía), asociación fundada por el chef Gastón Acurio, la primera edición de la feria llevó el nombre de “Perú mucho gusto” el 2008, es una fiesta gastronómica peruana para chefs, productores y consumidores todos sin distinciones, donde se muestra la tradición culinaria y la asombrosa biodiversidad reafirmando la identidad cultural. Con el paso de los años el



evento se ha institucionalizado hacia una visión amplia. Según Valderrama (2009) se trata de una fiesta que convoca a lo mejor de la cocina, la panadería, la repostería y los mejores productos de las diversas regiones del Perú. Participan carretilleras, vivanderos de mercados, restaurantes campesinos, restaurantes encumbrados, productores agropecuarios, productores de pisco y chocolate y artesanos.

Mistura es con seguridad un gran termómetro de lo que ocurre en el Perú. Nada de esto sería posible sin el esfuerzo de nuestros hermanos campesinos principales actores y respetuosos de la Pachamama, quienes a través de los tiempos han sabido interpretar nuestro entorno climático y geografía para los más variados productos que Mistura congrega en el gran mercado.

A este esfuerzo también se suma el generoso aporte de los distintos estilos culinarios de las diferentes regiones de nuestro país, así como los estilos culinarios traídos por los conquistadores españoles y consigo el estilo árabe, la migración europea como la cocina china, africana, japonesa, que han nutrido nuestra gastronomía convirtiéndola en una de las más variadas del mundo. Mistura es una feria a la convivencia democrática de todos los peruanos, sin distinción de clase social, edad, género. Valderrama (2009) resalta que lo importante de la feria Mistura, es el trabajo de concientización en torno al manejo sostenible de nuestros recursos para garantizar una alimentación saludable a los peruanos. Es un espacio donde existe una mezcla de todas las sangres y todos los sabores del Perú que hacen de esta feria un gran acontecimiento gastronómico único a nivel internacional.

El gran mercado es otro espacio muy importante dentro la feria Mistura, donde se expone la producción de norte a sur con más de 450 productores y alrededor de 500 toneladas provenientes de todas las regiones del país, productos agrarios de calidad una muestra de la enorme biodiversidad como es el caso de cientos de variedades de papas nativas, granos andinos, exquisitas frutas, gran variedad de lácteos y derivados: leche, yogurt, queso, manteca, manjar blanco, café orgánico de distintas regiones.

También estuvo presente nuestro producto bandera en bebidas, el Pisco, que reúne a productores grandes y pequeños de todo el país.

1.1.4 Definición de términos

1.1.4.1 Cultura y cocina novoandina

La Cultura y los productos andinos están relacionadas por sus legados históricos, los cuales constituyen importantes atractivos para el turismo. Los aspectos tradicionales de la cultura como las fiestas, las danzas, las costumbres y la gastronomía, hacen parte de la oferta turística. En este contexto, las recetas culinarias constituyen un bien cultural tan valioso como un monumento ya que posibilitan entender la historia de un lugar por medio de su gastronomía. En las últimas décadas los cocineros peruanos rescatan los ingredientes empleados por sus ancestros antes de la influencia española y la incorporan con éxito en la gastronomía internacional. Surge así un nuevo estilo culinario que retoma las costumbres alimenticias del Perú prehispánico y los combina con tendencias de la gastronomía internacional logrando una armonía perfecta en sabores suaves, con escaso uso de condimentos, cocciones ligeras y bajo contenido en grasa.

Comprender el sentido simbólico de estas prácticas alimentarias es importante para entender cómo potenciar los ingredientes de las culturas andinas, investigar las técnicas culinarias ancestrales y el uso adecuado de ingredientes con técnicas clásicas de cocina con el objetivo de preservar las raíces culturales valorizando los conocimientos de nuestra cultura prehispánica y el reconocimiento de nuestros productos andinos tradicionales usados en la culinaria de nuestros pueblos. Así, la comida y las formas de comer de un determinado pueblo expresan el modo como una sociedad organiza su cultura y muestran su identidad local o nacional por medio de la gastronomía. Por lo tanto, la gastronomía novoandina, como parte de la cultura andina, constituye un elemento importante en la oferta turística de la ciudad de Puno.

Como elemento emblemático de la cultura local, la comida novoandina es patrimonio cultural inmaterial del Perú. Como sugiere Soares y Barroco (2008) la gastronomía de un lugar se presenta como una forma de aumentar la oferta turística y como un producto agregado al turismo cultural, e indica que la gastronomía no solo es un arte culinario, es, sobre todo, un vehículo para la cultura popular que permite examinar las formas en que viven los habitantes de un determinado espacio social.

Siendo así los elementos de cualquier cultura pasan a ser productos ofertados en el mercado turístico. Esta situación implica la necesidad de revalorar el patrimonio gastronómico regional, los productos andinos que se emplean son uno de los pilares sobre los cuales se debería fundamentar en gran parte el desarrollo del turismo cultural. Para Levi Strauss la culinaria es un medio a través del cual la naturaleza es transformada en cultura. Cada cultura sigue sus propios caminos en función de los diferentes eventos históricos que enfrentó. Esos caminos dependen también de las diversidades del ambiente físico, pues expresa el medio de adaptación a los diferentes ambientes ecológicos.

Por tanto, la gastronomía constituye un proceso acumulativo de experiencias, conocer la cultura permite apropiarse de códigos simbólicos que comparten los miembros de un espacio social, pues estos reflejan el modo como las personas se relacionan mutuamente.

Los andes son el origen de milenarias culturas y con ellas el sabor de la cocina peruana. En esta parte del país la alimentación principal sigue siendo el maíz, la papa y los múltiples tubérculos, variedad de carnes: vacunos, porcinos, ovinos. En lugares muy elevados como en Huancavelica y Puno se consume una diversidad de platos, tubérculos y granos, tales como: carne de llama y alpaca, cuy chactado, caldo de cabeza, patas, costillas de cordero, pachamanca, guisos de quinua, tarwi, olluquito, también se observa el consumo de peces de agua dulce: trucha y pejerrey.

Sin embargo, la centralización del Perú contribuyó para que muchos de los alimentos andinos, como la quinua, la oca, la maca, el chuño, la alpaca, la cañihua, la coca entre otros, estén fuera del circuito de consumo. De esta

manera, los productos andinos estuvieron relegados por la predominancia de la comida criolla. Es con la globalización y las políticas de promoción del turismo que se revalorizan las costumbres y tradiciones del Perú en su conjunto, y es así, como también se revalorizan los productos de los andes que pasan a ser los ingredientes de la nueva cocina novoandina. Esta invención de una nueva culinaria combina ingredientes andinos con técnicas de alta cocina.

De este modo, la cocina novoandina se transforma en un ícono y referencia simbólica de la gastronomía puneña y tiene un papel fundamental dentro del circuito turístico. Como parte del patrimonio cultural la comida novoandina es la principal opción ofrecida por los restaurantes y la más requerida por los turistas. Entre los principales platos se encuentran:

- Tabulé de quinua
- Alpaca a la parrilla
- Rissoto de quinua o quinotto
- Goulash de alpaca
- Carpaccio de alpaca
- Trucha con diferentes salsas
- Ceviche de trucha
- Carne de cuy con papas nativas
- Helados y postres a base de quinua
- Jugo de maca
- Otros cereales andinos.

1.1.4.2 Alimentación, gastronomía y turismo

Generalmente las sociedades utilizan productos locales para preparar sus alimentos, dando origen a una verdadera cultura, tal como sostiene Olivas (2001), así es como se origina la cocina Incaica, situada a lo largo de la

cordillera de los andes, los antiguos peruanos llegaron a domesticar plantas y especies nativas como por ejemplo el maíz, tubérculos con dos mil quinientas variedades de papa se han encontrado vestigios de más de ocho mil años de antigüedad, dato que da cuenta de la conexión de este producto con los pueblos prehispánicos andinos, muchas de camote, yuca, maca, diversas gramíneas como la quinua kiwicha o amaranto cañihua; frutas como: la chirimoya, lúcuma, pacaé , tumbo, sauco, aguaymanto, leguminosas tales como: frejoles pallares, maní y una infinidad de hierbas aromáticas

Es posible constatar que, desde antes de la llegada de los españoles, la geografía peruana albergaba a una gran diversidad de pueblos o culturas conquistadas por el imperio incaico; cada una de estas culturas tenía características propias en su gastronomía con diversos productos comestibles como plantas y animales. Cuando los españoles llegaron al Perú encontraron una de las culturas más grandes del antiguo mundo Cusco la capital del Imperio el ombligo del imperio que abarcaba desde el sur de Colombia todo el territorio de Ecuador, Perú y Bolivia, hasta el norte de Argentina y Chile. Fue el encuentro de dos culturas (Álvarez, 2005).

De este modo, la cocina peruana durante su proceso histórico ha ido incorporando nuevos ingredientes y usos. Los productos traídos por los Españoles se fusionaron con los productos nativos, y dieron a luz a la comida criolla, surgiendo nuevas preparaciones. La cocina afro-peruana que, se desarrolló inicialmente con la llegada de los esclavos a inicios del siglo XVI, también aportó a las transformaciones culinarias: diversas preparaciones a base de guisos y el uso de menudencias, de allí salieron muchos platos de la actual comida criolla como el anticucho, chayfainita, cau-cau, sangrecita, entre otros.

Del mismo modo, los colonos chinos procedentes de Cantón que llegaron para trabajar en labores agrícolas, trajeron consigo muchos otros ingredientes, dando origen a nuevos platos que en la actualidad se conocen como Chifa. Luego de la independencia del Perú se dieron una serie de migraciones de diversos países, tales como: italianos, franceses, alemanes,

ingleses, que, integraron sus propias costumbres a la culinaria peruana tornándola más variada.

A este proceso de migraciones externas, también, se sumaron las históricas migraciones internas que se dan a mediados del siglo XX. La migración de los provincianos a la capital, permitió que sus platos típicos se incorporen a la gastronomía peruana, dando origen a nuevas creaciones. Así, la cocina regional cobra singular importancia por la utilización de ingredientes tradicionales.

La gastronomía peruana en el siglo XXI se ha diversificado a través de las cocinas locales y estilos de cocina. La variedad gastronómica peruana del siglo XXI es el resultado de la gran diversidad de platos y elaboraciones, pues se han creado identidades culinarias regionales, lo que se traduce en todo el territorio nacional. Existen comidas bebidas postres y licores exclusivos de una zona determinada, cada lugar imprime a sus platos su sello distintivo.

De esta forma, se ha ido contornando una identidad culinaria nacional que es producto de un proceso histórico social y cultural. De acuerdo con el Instituto Superior Tecnológico Latino (2020) puede ser objetivada a través de una variedad gastronómica que se sustenta en tres fuentes:

- La particularidad de la geografía del Perú.
- El intercambio cultural
- La adaptación de culturas milenarias a la cocina moderna.

Toda la mezcla de culturas, etnias, costumbres y productos, traídos por los inmigrantes sentaron las bases para el surgimiento de la gran gastronomía peruana, líder en este género, se viene posicionando como la capital gastronómica de Latinoamérica. Actualmente, el Perú se encuentra ante un fenómeno que podría constituirse como fundamental en lo que respecta al tema gastronómico.

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

durante la visita. El turismo gastronómico es una nueva opción que engloba el arte del buen comer, beber y está enfocado a todo tipo de gente dispuesta a experimentar una nueva aventura culinaria. El concepto que se ha construido para definir el turismo gastronómico, es el desplazamiento que realizan los turistas a un determinado lugar, teniendo como motivación conocer la producción de sus alimentos a través de la comida y la bebida y acercarse a comprender su cultura y patrimonio inmaterial alimentario. Este turismo constituye una práctica de exploración que le permitirá degustar su culinaria.

Es importante saber que las actividades del turismo gastronómico no solo se centran en la asistencia a los restaurantes, sino, que también abarca visitar mercados, tiendas de venta de productos alimenticios locales, visitas a casas de lugareños y participación en fiestas locales. El objetivo del turismo gastronómico no es solo visitar un determinado lugar, sino, percibir nuevos sabores y conocer la gastronomía del lugar.

1.1.5 Gastronomía y patrimonio turístico

En 1997 la Unesco definió patrimonio intangible como un conjunto de formas de cultura tradicional, popular o folklórica, o sea, las obras colectivas que emanan de una cultura basadas en la tradición. Por tanto, la culinaria es también un aspecto inmaterial de la cultura.

Para Santana (2003), el patrimonio es considerado por muchos como la síntesis simbólica de los valores identitarios de una sociedad que los reconoce como propios y relaciona una sociedad o su cultura con su ambiente, implica todo un proceso de reconocimiento intergeneracional de bagaje cultural vinculados a un sentimiento de grupo.

En nuestro medio existen instituciones dedicadas a la preservación patrimonial con sus propias leyes y reglamentos, las cuales estipulan las limitaciones y las formas de uso del patrimonio cultural, también existen campañas de concientización sobre la importancia social y cultural de mantener este legado. Ese “nuestro” es tomado como una propiedad colectiva. En la globalización el patrimonio cultural llega a ser promovido desde la propia identidad, no como una

reliquia sino como un recurso dinámico. Y en lo referente al patrimonio local, la gastronomía está siendo incorporada a nuevos productos turísticos, y permite la inserción de los actores de la propia comunidad para su desarrollo (Schiüter, 2003).

Existen varias materias primas para la actividad turística y el patrimonio es un nexo primordial entre turismo y cultura. El patrimonio puede ser entendido como un conjunto de bienes materiales, que forman circuitos turísticos locales, así la gastronomía juega un papel relevante como patrimonio. Tal como señala Soares y Barroco (2008), el patrimonio es entendido como todo producto de la acción consciente y creativa de los hombres sobre su medio ambiente y eso, sin duda, es lo que distingue a las sociedades y a los grupos sociales unos de los otros proporcionándoles identidades propias e identidades culturales. Como materia prima el patrimonio cultural es utilizado para el turismo y cada vez más despierta el interés de los visitantes. El patrimonio no se reduce a museos, ni a casas históricas, también está dentro del desarrollo económico social, haciendo parte de las relaciones cotidianas de la sociedad.

El 16 de octubre del 2007 la gastronomía peruana fue proclamada como “Patrimonio Cultural de la Nación”. Esta declaratoria manifiesta que la cocina peruana es una expresión cultural que contribuye a consolidar la identidad del país. El chef Gastón Acurio originó una revalorización, internalización y premiación a la culinaria peruana. Beluzzo (2006) sugiere que las manifestaciones sociales intangibles están siendo rescatadas con sus particularidades regionales e incorporándolas al patrimonio cultural nacional. Podemos decir que gracias a la gran diversidad de alimentos que poseemos, entre los cuales destacan papas, camotes, yucas y olluco; así como las frutas exóticas, legumbres e infinidad de productos de la tierra, el patrimonio peruano es valioso y destacado internacionalmente.

La alimentación se expresa en la utilización de los recursos alimentarios disponibles en la región, definidos y utilizados por cada pueblo. Cada hábito alimentario compone un cruzamiento de historias y de factores como la geografía del país, la cual permite que la cocina variase de una región a otra. Al respecto desarrollo Schiüter (2003) sostiene que para que algún elemento de una cultura

sea considerado patrimonio debe ser previamente reconocido. Este reconocimiento implica la necesidad de revalorar el patrimonio gastronómico regional.

1.1.6 Alimentación andina: la cocina en el altiplano

La alimentación andina se sustenta en el gran dominio y manejo de los recursos naturales, avanzadas técnicas agrícolas que permitieron la domesticación de varios productos como: papa, oca, olluco, mashua quinua kiwicha, tarwi y animales como el cuy, alpaca, llama, guanacos; aprovechando la carne la lana, grasa, huesos y hasta el excremento (bosta). Siguiendo a León (2013) los andinos para cocinar poseían conocimientos sobre la conservación de alimentos, utilizaron la técnica de la salazón de pescados y carnes que se mantenían con el frío del altiplano; señala que en Queñata, (Vilque chico) se ha encontrado restos de una cocina rudimentaria de piedra, con evidencias de que se cocinaba las carnes sobre piedras calientes y se utilizaban rescoldos de leña para cocinar pescado que atrapaban en la ribera del lago.

Durante la colonia hubo una drástica imposición a nuevos hábitos alimentarios, nuevos productos, nuevas técnicas de producción agrícola y ganadera. Los primeros años de la colonia fueron de observación, experimentación y gran aprendizaje. Con el tiempo adaptaron las nuevas especies traídas por los españoles como: vacas, caballos, puercos y burros, así como observar los ciclos productivos de nuevos cultivos como el trigo, la cebada, centeno, habas y varias frutas. Cuando llegaron los primeros frailes y españoles dominicos a Chucuito, Juli y La Paz, en la actual Bolivia, impusieron nuevos hábitos alimentarios a base de carnes asadas, dulces, vinos, panes y leche de vaca. Los colonizadores se resistían a las comidas y productos andinos como: quinua, charqui, chuño. Es por eso que la población indígena mantuvo, por mucho tiempo, la exclusión y casi clandestinización de sus alimentos y hábitos alimenticios.

La actividad fundamental en la colonia fue la extractiva, así en 1545 se descubren las minas de Potosí⁴, lo que propicio el despoblamiento debido a los trabajos

⁴ Entre 1545, y 1570 la extracción de plata atravesó múltiples dificultades, la población de la Villa Imperial de Potosí creció vertiginosamente, tornándose la ciudad más poblada del nuevo mundo. La extracción de la plata fue sustentada en el reclutamiento de la mano de obra indígena a través del sistema de la mita. (Burga, 1990).

pesados que realizaban, del mismo modo, fueron reemplazados por fuerza de trabajo foránea. Los lupacas, indios ricos, que poseían grandes territorios, se dedicaban a comercializar lana, carne y chuño; negociando su libertad a cambio de proveer mano de obra y alimentos para las minas de Potosí.

Para el altiplano y los pueblos de sur del país, en especial Puno, la independencia del Perú no trajo cambios ni inclusión cultural, por el contrario, los señores hacendados eran dueños de grandes tierras y exigían mayor producción de lana, trigo y carne. En 1870 se inicia el gran boom lanero en el altiplano puneño. Londres, Nueva York, se conectan con el altiplano y los aimaras convirtieron sus tierras en grandes praderas de llamas, alpacas, y ovejas. La presencia de ingleses y norteamericanos influyeron en nuevos hábitos alimentarios (León, 2013).

Es necesario resaltar que el hombre andino, conocedor de su geografía y climas, utilizó diversos métodos de cultivo, almacenamiento y conservación de los alimentos. Para los cultivos utilizaron los andenes, waru warus, camellones, canales de irrigación⁵ y enfrentaron las dificultades de laderas empinadas en la región andina, mejoraron las tierras de regadío con acueductos hidráulicos y, de esta forma, desviaban la ruta de los ríos para que el agua llegue a los andenes, logrando cultivar gran variedad de productos como: tubérculos, zapallo, olluco, quinua, maíz, maní, entre otros. Las herramientas para la agricultura fueron la raucana y la chaquitacla, en cuanto a los fertilizantes que se usaron, el estiércol de aves marinas, de animales y restos de pequeños peces fueron los más usados.

Otra técnica andina prehispánica fue el almacenamiento y la conservación de los alimentos para asegurar el consumo futuro de los habitantes. Estos almacenes estaban ubicados estratégicamente, pues tenían estructuras tecnológicas y dimensiones que permitían almacenar cantidades de granos. Los depósitos recibían el nombre en quechua de “pirhuas”, desde las cuales se controlaba la redistribución de los productos almacenados.

Por otro lado, el hombre andino también conoció diferentes técnicas para conservar los alimentos, los métodos de conservación más antiguos son la

⁵ Al respecto, León (2013) resalta con detalles la visita a la ciudad de Puno por el cónsul Alemán en Argentina en el siglo XIX, quien tuvo una misión oficial para estudiar la agricultura peruana. Destacando que los mismos pobladores no supieron responder a la utilidad de dicha tecnología. Para mayor información ver el libro “14,000 años de alimentación en el Perú.”

deshidratación, cocción, tostado y reducción de harinas u obtención de líquidos estables (vinagres y chichas). Las carnes se dejaban al sol previamente cortada en trozos delgados, se salaban por ambos lados por un tiempo de 8 días. A la carne seca y sin huesos se le conoce con el nombre de “charqui” y con huesos con el nombre de “chalona” (León, 2013). En las alturas andinas el clima es muy hostil, que permite la desecación de productos como tubérculos y carnes. El chuño y la tunta (papa deshidratada), son productos propios debido a las fuertes heladas, además el clima favorece el almacenamiento de estos alimentos por largo tiempo, otros alimentos que se deshidrataban eran aves y ajíes, tostaban granos para reducir su peso.

No sería posible preparar muchos de los platos de la cocina local actual sin los productos andinos. De ese modo, el concepto de alimentación implica, tanto los procesos nutritivos, como el marco cultural y social en que se localizan normas alimentarias y la comensalía. En el acto de la alimentación no solo envuelve al hombre biológico (nutrición), sino, también, al hombre social (cultural) por estar estrechamente unidos.

Cada una de las culturas pre-incas tenía características propias en su gastronomía, con diversos productos comestibles plantas y animales, producida en cada espacio geográfico. Al mismo tiempo, la alimentación era aprovechada al máximo en beneficio de la salud. Partiendo de esta premisa, está demostrado que los alimentos andinos tradicionales como granos, tubérculos y leguminosas que se encuentran en nuestra región, proporcionan una nueva fuente de alimentos que tienen un alto valor nutricional, lo cual se plasma en una cocina sana, sabrosa y aromática. El hombre es un omnívoro que se alimenta de carne, vegetales y del imaginario y de hecho al comer, así, el hombre construye reglas y sistemas de alimentación donde va a escoger lo que va a ingerir. Por tanto, la alimentación no responde solamente a la necesidad de orden biológico (la nutrición), sino más bien está influenciada fuertemente por la cultura.

1.1.7 Valoración y reconocimiento de los alimentos andinos

Los alimentos se valoran por cuatro principios nutritivos en diferentes proporciones, a saber: proteínas, carbohidratos, lípidos, y sales minerales. Entonces, consumir pocos alimentos nos causaría desnutrición por escasez o

carencia de algunos de estos principios nutritivos, sobre todo, la falta de proteínas, vitaminas y sales minerales. Para tener una buena dieta sana y equilibrada es importante tomar decisiones correctas, pero a menudo estas decisiones se basan en otros factores además de la nutrición, también debemos considerar la disponibilidad, el costo de los alimentos, el sabor, la apariencia, los gustos, prohibiciones alimentarias culturales, prácticas y tradiciones culturales.

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) la malnutrición se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo. Es un estado fisiológico anormal debido al consumo inadecuado desequilibrado o excesivo de macronutrientes o micronutrientes (Tapia y Fries, 2007). Un alimento es una sustancia no tóxica y proporciona energía pero los alimentos no solo conllevan a fines nutricionales, sino que también están implicados los aspectos sociales y culturales. Los alimentos se pueden clasificar de acuerdo a diferentes criterios:

- Por su origen: puede ser animal, vegetal y minerales
- Por las propiedades físicas: alimentos sólidos, semisólidos, blandos y líquidos
- Por su función específica: constructores que sirven para la reparación y renovación de los tejidos orgánicos.
- Energéticos suministran calorías, para el mantenimiento de todas las funciones vitales, ricos en hidratos de carbono y grasas.
- Reguladores y protectores regulan las reacciones bioquímicas dentro de las células, alimentos ricos en vitaminas.
- Por su composición química: el valor químico de los alimentos ejemplo: calcio, fósforo hierro, zinc, potasio y otros.

De este modo, una adecuada alimentación es la articulación entre producción y cultura, dando origen a una cultura alimentaria propia. Tratando de contextualizar nuestros recursos andinos proponemos una pirámide alimenticia.

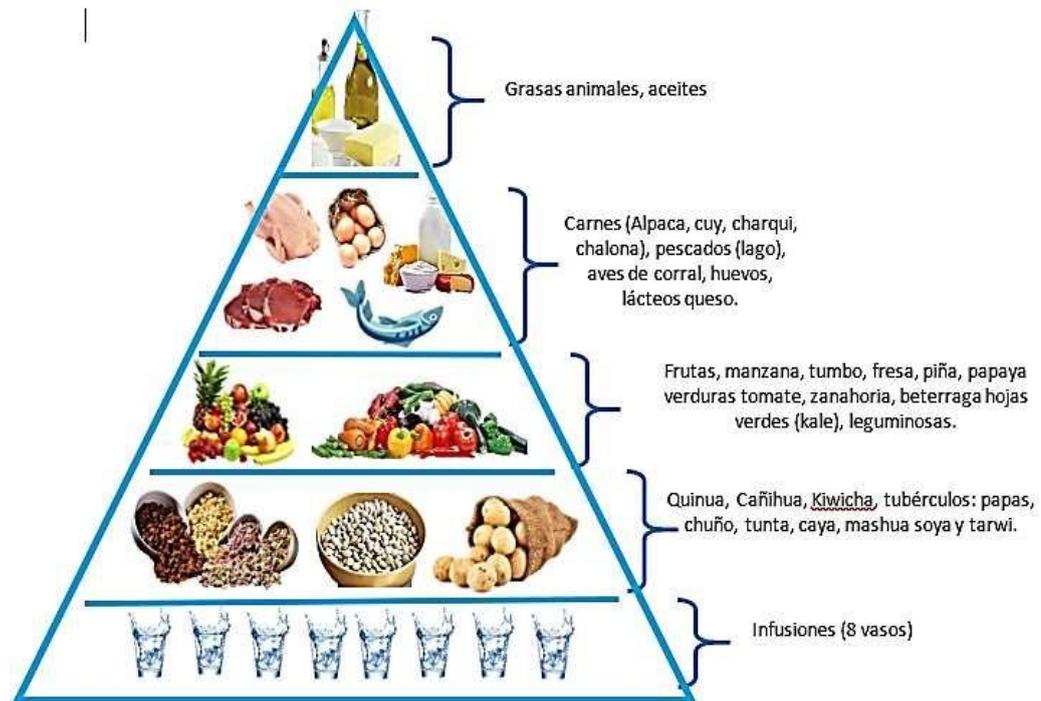


Figura 1. Pirámide alimenticia

A esta propuesta alimentaria, es necesario agregar para una correcta hidratación el agua, que puede ser en forma de infusiones con hierbas aromáticas del lugar (muña, paico, salvia, paico, misiko y otros) así como realizar ejercicios diarios. Por ende, el antiguo legado de los incas proporciona una fuente de alimentos nutritivos al mundo.

Todos los alimentos andinos que ofrecen una buena nutrición y sabores incitantes están siendo incorporados después de haber sido olvidados, entre ellos destacamos: los tubérculos como la papa, con más de 2,500 variedades, el olluco, la mashua, la oca, el yacón, maca, entre otros. En granos destacamos la quinua, kañiwa, kiwicha, maíz. Entre los frutos resaltamos el tomate, palta, calabazas, piña papaya, pepino, lúcuma, coconas, aguaymanto, níspero y otras hierbas aromáticas. Considero que la cocina Novo andina debe aprovechar el hecho de que el consumo de la cocina natural, sana y nutritiva, está en auge.

Asimismo, es necesario conocer las propiedades nutricionales y el contenido proteico de los productos andinos; así, la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura - FAO, en la Cumbre Mundial sobre alimentación, indica que los alimentos poseen:

1.1.7.1 Vitaminas

- a) **Vitamina A:** sustancia liposoluble vital para la salud, reproducción y supervivencia de todos los vertebrados en la tierra. El ser humano requiere de 1.5 gramos al día, están presentes en todos los vegetales de color amarillo y rojo, las principales fuentes están en el hígado animal y los huevos, aceite de hígado de pescado, camotes, y el maíz amarillo.
- b) **Vitamina C (ácido ascórbico):** las propiedades de la vitamina C se potencian cuando se come papa deshidratada o chuño.
- c) **Vitamina D:** la fuente básica es la irradiación solar, previniendo el raquitismo
- d) **Vitamina E:** contiene la sustancia tocoferol, que en los andes está representada por la quinua y el maíz, entre sus propiedades evita abortos y también beneficiosa para el sistema cardiovascular y muscular.
- e) **Vitamina K:** contiene foloquinoma, se halla sobre todo en las leguminosas como los frejoles, pero también en ajíes, paltas y maíz, tiene funciones que son proteínas coagulantes y anticoagulantes

1.1.7.2 Minerales

- a) **Calcio:** su ausencia puede producir osteoporosis y raquitismo.
- b) **Magnesio:** nutriente para regular el ritmo cardiaco y la función intravascular.
- c) **Yodo:** es importante el consumo de este elemento para evitar el bocio, hipotiroidismo y desarrollo físico con retardo.
- d) **Potasio:** es el tercer elemento en importancia para el ser humano, después del calcio y fósforo se halla principalmente en el agua marina.
- e) **Hierro:** es el más destacado entre los minerales, su obtención es variadas, pero en general son de origen animal y vegetales y varias frutas cítricas.

- f) **Sodio:** vital para mantener y regular la presión y el volumen de la sangre, cumple la responsabilidad de llevar nutrientes a las células, además metaboliza los carbohidratos y proteínas, la recomendación actual es 2,400 mg diarios.
- g) **Fósforo:** es un nutriente esencial para la salud humana, los fosfatos se hallan mayormente en animales, aunque también en vegetales, se encuentra en el pescado, el maíz, la papa, frutos como el maní.

1.1.7.3 Proteínas y Ácidos grasos

Está demostrada la importancia del grupo de proteínas y ácidos grasos porque la proteína es el motor muscular. Los principales aportes proteicos se encuentran en la papa, maíz, quinua, cañihua. Estos dos últimos como grandes fuentes de proteínas, hierro y vitamina D. En ese sentido, estableceremos la clasificación de los alimentos andinos como:

1.1.7.3.1 Los tubérculos

- a) **Maca (*lepidium menyenii*):** Es un tubérculo valioso no solo por el contenido alimenticio, rico en azúcares y almidón. Se cultiva en los páramos andinos, arriba de los 4,000 m.s.n.m. mayormente en el altiplano, sostienen que hay evidencias que en el tiempo de los incas la maca se cultivó en Puno.
- b) **Oca (*oxalis tuberosa*):** Es otro importante tubérculo andino, especie nativa de los andes que se cultiva a alturas de 2,800 a 4,000, m.s.n.m. En los andes peruanos, es el segundo cultivo después de la papa. Se caracteriza por su pulpa blanca y fresca, de sabor agradable posee carbohidratos proteínas y grasa. Los antiguos peruanos supieron deshidratarla y elaboraron el chuño de la oca, el cual es llamado “caya”.
- c) **Yacón (*Polymnia onchifolia*):** Tubérculo domesticado en los andes, es fuente primaria de azúcar natural proteína y alto nivel de potasio y almidón; se puede comer crudo, posee cualidades prebióticas que requieren un procesamiento mínimo, haciendo que los alimentos pasen

al intestino delgado y sean fermentados por bacterias, lo cual es beneficioso para quien lo consume. El interés por el yacón está en Nueva Zelanda, Japón y otros mercados.

- d) **Olluco (*ullucus tuberosus*):** El National Research Council, sostiene que el olluco fue uno de los tubérculos más importantes para los incas, solo menos popular que la papa y el maíz, tanto por sus altos nutrientes y sabor agradable como también por sus características resistente a las heladas, es un tubérculo de gran calidad y durabilidad. El nombre de “papas lizas” proviene de sus yemas y “ojos” superficiales, su forma varía desde esféricos hasta cilíndricos. En los mercados andinos y sobre todo en las urbes costeñas se encuentra con bastante regularidad, antes de consumir requiere de varios hervores cambiando el agua para eliminar una sustancia flemosa y amarga se pueden preparar varios platos, siendo uno de ellos olluquito con charqui, sopas, ensaladas, ajiaicos y otros.
- e) **Mashua (*tropaeolum tuberosum*):** Se le considera el cuarto tubérculo andino de mayor importancia, después de la papa la oca y el olluco tiene apreciable contenido de ácido absorbido que implica altos niveles de vitamina C, proteína, carbohidratos y minerales como calcio hierro y fósforo. Se suele exponer a la acción solar antes de ser cocinada, se consume sancochada para eliminar su sabor propio así se parece al nabo, también se puede transformar en thayacha (cocido y helado como chuño).
- f) **Papa (*solanum tuberosum, solanun andigena* y otras especies de *solanun*):** Parece haber consenso general en torno al lugar y al tiempo de domesticación, siendo el área circundante al lago Titicaca el lugar de nacimiento de la papa y data de alrededor de 6000 años A.C. Es originaria de los andes del Perú y del norte de Bolivia. Excavaciones y estudios ubican el nacimiento en el departamento de Puno, provincia de Puno distrito de Acora, comunidad de Pirco, sector Jiskairumorcco en las márgenes del río de aguas calientes afluente del río Ilave en la cuenca del Huenque. Sin duda alguna, la papa ha sido y es relevante

en la historia de la alimentación mundial, actualmente ocupa el 4to lugar entre los productos esenciales para la alimentación humana, sobrepasada por el arroz el trigo y el maíz. Una vez conquistados los andes, la papa arribó, aproximadamente, el año de 1750 a España pasando por Italia y el continente europeo, convirtiéndose en el principal alimento de origen vegetal. Tuvo un papel importante durante epidemias y hambrunas del siglo XIX. Hoy se cultiva en más de 120 países. Palomino (2016) los indígenas habían logrado cultivar unas 200 variedades en un solo espacio, en ese sentido la mayor diversidad se centra en la región del Titicaca, tanto en Perú, como en Bolivia. A su vez, menciona que hay más de 1,700 especies de papa de las cuales más de 273 son peruanas. Se le cultiva por sus frutos feculentos, culinarios y comestibles. Se trata de la especie más noble de los andes y que los aborígenes supieron utilizar los agentes naturales para desecarla y conservarla. La papa contiene de 75 a 80 % de agua, 20% de almidón, 3.30% de proteínas y gran número de azúcares y minerales como hierro, calcio, magnesio. Utilizado en la gastronomía nacional e internacional en una gran variedad de platos, sopas, entradas, ensaladas, es buen acompañante para carnes rojas aves pescados etc.

- g) **Chuño:** Es una papa deshidratada, elaborada por poblaciones pre incas. Su transformación es natural, a partir de los fenómenos climáticos como la helada y la insolación solar. Gade sostiene que sería una de las formas más remotas de un tubérculo en el mundo, constituyó la despensa alimentaria de poblaciones durante miles de años, ayudando en la alimentación en épocas de sequía y hambruna.

1.1.7.3.2 Cereales

- a. **Quinua (*Chenopodium quinoa*):** la quinua es grano andino que se distingue por su gran contenido de proteínas y minerales, así como por su adecuado valor en balance de aminoácidos como la lisina y metionina, a diferencia de otros cereales tradicionales como el arroz, maíz y cebada. Tiene también alto contenido en calcio, magnesio,

potasio, hierro, cobre y zinc. Existen diez aminoácidos en los granos de quinua siendo la lisina predominante porque ayuda al desarrollo y reparación de tejidos musculares. El consumo regular de la quinua genera múltiples beneficios alimenticios gracias a su contenido proteico considerado como una buena alternativa en la alimentación de los niños y adultos mayores, ya que es un alimento ligero, sabroso y agradable. Actualmente forma parte del arte culinario de la cocina Novo andina y es utilizada en platos dulces y salados por su gran versatilidad para la preparación, sobre todo, libre de gluten. En la época de la conquista su cultivo entró en decadencia por razones políticas y socio-económicas, convirtiéndose en un cultivo de subsistencia con bajos niveles de productividad, siendo desplazada por la introducción de varios cultivos mixtos como habas, cebada, arvejas, avena, etc. Las variedades de este producto son:

- Sajama de origen boliviano, de grano blanco y grande con poca sapolina y supera altitudes de 3,500, msnm resistente al granizo.
- Kamcolla de origen puneño, de grano mediano y de color blanco, con alto contenido de sapolina. Se le considera tardía porque su ciclo vegetativo es de 7 meses resistente al granizo.
- Blanca de Juli de origen puneño de grano blanco y tamaño mediano, de seis meses de ciclo vegetativo.
- Rosada de Junín de tamaño mediano y blanco, con muy poca sapolina, su ciclo vegetativo es de siete meses.
- Blanca de Junín, híbrido natural, seleccionado en Junín, de grano blanco, tamaño mediano y de seis meses de ciclo vegetativo. No es resistente al granizo, posee 14% de proteínas en su grano.

b. Kiwicha (*Amarantus caudatus*): Los cereales han jugado un rol fundamental en la dieta pre-hispánica andina. Es una planta muy antigua desde la época de los incas, considerada como el oro sagrado por su gran contenido en proteínas. Es una planta de mediana estatura, su grano es muy pequeño, pero fácil de limpiar, posee colores diversos:

rojo, blanco, amarillento, pardo y casi negro. Su valor en proteínas y aminoácidos como la lisina (colabora con la absorción de calcio) y la metonina (regulador de grasas), lo hacen un alimento de primera línea porque es fuente de proteínas de origen vegetal y fibra. Rico en minerales como calcio, magnesio, fósforo, libre de gluten. Los granos que se usan con más frecuencia en la gastronomía son los amarillentos, tiene sabor agradable y es utilizado en preparaciones dulces y saladas.

- c. **Kañiwa (*Chenopodium pallidicaule*):** Este cereal tiene un grano más pequeño que la quinua y se cultiva actualmente en áreas más restringidas sobre todo en Puno y algunas tierras muy altas (3,700 – 4,000 m.). En Arequipa, Cusco, Apurímac, Ayacucho y Bolivia el cultivo resiste a temperaturas bajas de, aproximadamente, 3 grados sin afectar su producción.
- i. A pesar de ser pariente de la quinua no contiene sapolina, o sea, no es amarga. Pero el tamaño reducido del grano (1 2,2mm de diámetro) dificulta la cosecha. Su valor nutritivo es similar y hasta ligeramente superior a la quinua. Se consume luego de tostar y moler el grano. Es sabroso y agradable, se preparan panes, tortas, mazamorras, refrescos y bebidas calientes. Es un alimento valioso por su sorprendente valor nutritivo cuyo legado histórico no está divulgado.
- d. **Tarwi o Lupino.** Esta leguminosa es una planta anual de flores azules, celestes y rosadas y su semilla es comestible. Tiene un alto contenido en proteína de 30% a 40%. No obstante, su composición de aminoácidos es inferior al de los cereales andinos. Posee de 14 a 25% de aceite, lo que lo convierte en un recurso de mucho potencial alimenticio e industrial para el área andina. En la actualidad la forma de consumir es el tarwi es preparado como un sabroso ceviche andino. Se ha avanzado bastante en ensayos dietéticos especialmente para la población infantil, para ello se fabrica un preparado de harinas precocidas de tarwi, quinua y cereales que puede reemplazar la leche,

esta mezcla se elabora actualmente en el Cusco con el nombre de Kallpa Wawa.

1.1.7.3.3 Carnes

- a) **El Cuy o cobayo (*cavia porcelus*):** Alimento rico en proteínas y de alto valor biológico, bajo en grasas, por tanto, bajo en colesterol. A diferencia del pollo y las carnes rojas posee gran cantidad de colágeno, vitaminas y minerales. En las dos últimas décadas tiene gran importancia en la gastronomía andina pues es considerado un plato muy agradable, el cuy vive en un hábitat muy extenso, existe en Venezuela, Colombia, Perú, Bolivia, parte de Argentina y norte de Chile. El cuy que se encuentra en el Perú era un animal grande como el conejo de castilla. En la actualidad es de tamaño más pequeño de 1 a 1 kilo y medio.

En el siglo XVII existían grandes cantidades de cuyes salvajes siendo consumidos por los indios. A los cuyes silvestres se les denomina Cuco y se les casaba con una red llamada lacani. También el cuy fue usado como ofrenda en rituales religiosos y para diagnosticar enfermedades. Por eso, los sacerdotes hispanos solicitaron al Arzobispo Loayza que mandara a exterminar a todos los cuyes; quien se negó por temor a la rebelión que esta acción podía implicar.

- b) **La Alpaca:** esta carne aporta varios beneficios especialmente por su alto contenido de proteínas y hierro, bajo aporte de grasas y colesterol. Es una carne noble apta para todos y se puede incluir para una dieta equilibrada. Sus propiedades y beneficios son una gran alternativa para personas que presentan alto colesterol, anemia, obesidad y sobre peso, también para pacientes cardiovasculares, diabéticos y que presenten hipertensión arterial.

La carne de llama se consume en las zonas más altas del departamento de Puno, no así en la gastronomía actual.

En lo que se refiere a la pesca se han encontrado restos arqueológicos que atestiguan sobre la variedad e intensidad de la pesca en el antiguo Perú.

En los Andes, los cauces que los ríos habían dejado al variar su curso y fueron utilizados para criar y capturar peces. El pescado marino y de agua dulce son ricos en proteínas y grasas. Su consumo tuvo gran importancia en la dieta de los antiguos peruanos. Actualmente, la trucha representa un plato muy tradicional, preparado con diferentes técnicas.

En las regiones andinas se casaban varias especies de patos. Los españoles encontraron patos más grandes que los de España. La perdiz fue criada en forma extensiva en el antiguo Perú eran aves de distintos tamaños en los siglos XVI y XVII la perdiz fue sustituida por la gallina.

De esa manera, la sierra del Perú nos ofrece una gran variedad de alimentos nutritivos para nuestra salud como tubérculos, cereales, raíces, leguminosas andinas y carnes que son fuente importante de proteína carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.

1.1.8 Seguridad alimentaria

Según la Food and Agriculture Organization, FAO y (OMS, 2014)) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), la seguridad alimentaria es de suma importancia porque debe promover a que todas las personas adquirir conciencia y tener acceso a una alimentación suficiente para una vida activa y saludable. Así la alimentación cumple con una función biológica de abastecer al cuerpo de sustancias indispensables para su subsistencia, los alimentos permiten incorporar al organismo nutrientes indispensables para su existencia, siendo la alimentación un proceso consciente y voluntario que se ajusta a diferentes normas de cada cultura, en la cual el ser humano es socializado desde su nacimiento (Schiüter, 2003).

El concepto de seguridad alimentaria surge en la década de los 70, basado en la producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional. En los años 80 se añadió la idea de acceso tanto económico como físico. Y en la década del 90 se llegó al concepto actual que incorpora la inocuidad y las preferencias culturales y se reafirma la seguridad como un derecho humano (Eguren, 2016).

La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos, las naciones o las uniones de los países a definir sus políticas agrícolas. Organiza la producción y el consumo

de los alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico. Proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo. La seguridad alimentaria incluye el derecho a proteger y regular la producción nacional agropecuaria. Esta se da cuando todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a los alimentos seguros, nutritivos y en la cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, por ende, llevar una vida activa y saludable (Eguren, 2016).

A este respecto, Eguren (2016), sugiere que a partir de 2008, luego de la crisis alimentaria global, el contexto internacional de la seguridad alimentaria se caracteriza por diversos factores, tales como:

- Volatilidad de los precios de las commodities
- Mayor presión por biocombustibles
- Mayor frecuencia e intensidad de fenómenos climatológicos adversos causados por el calentamiento global.
- Tratados internacionales comerciales que ponen en riesgo la seguridad alimentaria de los países en vías de desarrollo e importadores netos de alimentos

El estado peruano desde los años 80 fue abandonando las políticas de promoción de la agricultura familiar, el mismo expresidente Alan García argumentaba “El Perú no es un país agrario sino esencialmente minero”. Para tener seguridad alimentaria según él no era importante la producción interna de alimentos, ya que era mejor tener recursos para importar alimentos. Frente a esto los diversos organismos internacionales llaman la atención acerca de la necesidad de fomentar la producción de alimentos nacionales a fin de garantizar la seguridad alimentaria. Fue así como la agricultura familiar y la ampliación de tierras destinadas a la producción de alimentos empezaron a colocarse en la agenda pública teniendo en cuenta el crecimiento de la población y en consecuencia la mayor demanda de alimentos en el futuro cercano. La ingesta de alimentos en el patrón alimenticio debe estar asociada al ritmo circadiano, que consiste a la ingesta alimentaria a

padrones sociales, en consideración a que la cocina Novo andina podría ofrecer por calidad de nutrición y alimentación (Chamorro *et al.*, 2020; Mamani *et al.*, 2022a; Mamani *et al.*, 2022).

Así, el estado peruano tiene una serie de obligaciones para garantizar el derecho a la alimentación adecuada a todos los peruanos, se requiere asegurar a los productores agropecuarios, en especial a los pequeños, el acceso y uso de los principales recursos para la producción.

1.2 Antecedentes

El turismo gastronómico se circunscribe en el turismo temático, desarrollado con fuerza en los últimos años. Se puede afirmar que este tipo de turismo está relacionado con la producción, la cultura y el medio geográfico del lugar visitado. Cabe destacar que, para la presente tesis como antecedentes previos a la investigación realizada, se ha tomado como referencia estudios que abordan aspectos culturales, biológicos, geográficos, históricos, alimentarios y nutricionales, los cuales se articulan entre sí.

En el trabajo que se refiere a esta temática, podemos destacar, en primer lugar, el trabajo de Botelho (2006), en su tesis de doctorado, una investigación de naturaleza exploratorio cuantitativa, sugiere que la alimentación es un factor primordial para la humanidad, por estar relacionada a la prevención y a la manutención de la especie, como una necesidad de sobrevivencia. La historia de la alimentación muestra que la gastronomía, los recursos alimenticios, los hábitos y patrones alimentarios son aspectos importantes que sugieren una reflexión sobre la complejidad de las relaciones personales y los alimentos, asumiendo el significado social y cultural alimentaria con fundamento básico conceptual. En sus resultados de su investigación podemos destacar que los platos tradicionales necesitan ser readaptados padrones más saludables para las condiciones de la vida actual, sea en su modo de preparación, o en los productos utilizados. Valores como los relacionados a la salud y el cuerpo merecen mayor realce en su proceso.

En segundo lugar, resalto el estudio de Zaneti y Schneider (2016) señalan que el actual proceso social de Gastronomización, tiene cada vez más una relación estrecha entre gastronomía y medio rural. El uso de ingredientes locales, producidos con métodos ecológicos, es una tendencia creciente en la gastronomía contemporánea. Tal demanda, ha evidenciado, por un lado, una mayor preocupación de los comensales y de los chefs

por el origen de los productos y por otro lado la aproximación y la revalorización de los chefs, comensales, y agricultores en el proceso de inserción en el uso de productos agroalimentarios singulares en la gastronomía contemporánea. El papel del chef es muy importante en este proceso, puesto que es actor central en la constitución de cadenas cortas, en la aproximación entre la producción y en el consumo. Además, también es relevante en el papel educativo, por la concientización de los comensales en la importancia y la valorización de la agricultura familiar y la biodiversidad nacional en el desarrollo de canales cortos de comercialización.

Leonardo (2014), en su tesis con una propuesta de enfoque metodológico cuantitativo y cualitativo, analiza la experiencia del uso de alimentos locales en la gastronomía y su impacto nutricional. En ese sentido, su estudio se centra en el uso de la arracacha (*arracaciaxanthorrhiza*) como alternativa a la harina de trigo y las posibilidades de elaboración de productos alimenticios procesados, como panes, queques, tortas, galletas y otros, cuyo aporte nutricional y bromatológico es valorado por su contenido en compuestos de ceniza, fibra, fósforo, ácido absorbible, fructuosa y glucosa (azúcares esenciales para el cuerpo humano); además, esos compuestos mantienen un sabor natural y una vida útil. A partir de este trabajo realizado en Huánuco se puede promover el consumo de este producto por sus condiciones nutricionales. Pudiendo afirmar que las preparaciones culinarias modernas influyen significativamente en la aceptación de los platos tradicionales.

Por su parte, Nina (2015) en su tesis estudia la gastronomía desde una perspectiva de mercado, enfocándose en la parte logística proyecta la construcción de un diseño arquitectónico de un centro de formación gastronómica, cuya finalidad es la enseñanza especializada de la gastronomía peruana, con el fin de investigar, documentar las recetas, los insumos que se están perdiendo y que son parte del patrimonio y promoción de la gastronomía que permitirá fortalecer y revalorizar la identidad cultural. Todo ello alrededor de la dupla: alimentación y cultura. El mundo de la cocina se ha sofisticado y las nuevas técnicas y estilos han generado nuevos estándares culinarios, de nuevos artistas gastronómicos, nace un nuevo estilo de cocina donde la investigación es clave para entender el movimiento actual. En este contexto, de crecimiento gastronómico, se busca la implementación de nuevos espacios que involucren la formación académica, la investigación culinaria que forma parte del desarrollo nacional del boom gastronómico.

En su trabajo de Sichra (2017), desarrollado en su tesis destaca que gran parte de lo alcanzado al día de hoy en torno a la gastronomía peruana, su reconocimiento nacional e internacional, su revolución o boom, al igual que proyectos como el Instituto de Cocina de Pachacútec, ha sido gracias a iniciativas privadas primordialmente promovidas por la Sociedad Peruana de Gastronomía y cocineros peruanos como Gastón Acurio. En una época en la que el concepto de inclusión social es primordial para el desarrollo humano de un país como el Perú, este movimiento gastronómico de ciudadanos comprometidos con sacar adelante a su patria comprendió que la gastronomía puede llegar a ser la herramienta principal que contribuya a la generación de oportunidades que permitan sacar de la pobreza a los más desfavorecidos en la sociedad.

Así también, Quispe (2012), en su tesis investiga la gastronomía andina y conocer a los actores que intervienen en su elaboración, los insumos utilizados y la comercialización dentro de un marco que pretende el rescate o puesta en valor de la gastronomía Novo andina del distrito de Puno, mencionando los platos típicos emblemáticos del lugar además de platos dulces y bebidas que pueden ser aprovechados como atractivo turístico, permitiendo al visitante conocer y degustar la gastronomía Novo andina. A su vez lo que resulta importante es diversificar la oferta turística del distrito de Puno. Así como el sector empresarial involucrar a investigadores y estudiantes del área y promocionar Puno distrito, como destino turístico a nivel nacional e internacional a través de un plan estratégico de promoción turística. Dado que alimentación y cultura son aspectos que no pueden ser separados.

León (2020) desarrolla un análisis histórico en el que resalta como uno de los principales estandartes internacionales a nuestra culinaria peruana, asentándose sobre una base ancestral que remonta a unos 14 000 años. La antigüedad de nuestros insumos naturales de nuestra cocina se hunde en las profundidades del tiempo y son un tema de estudio, no solo para reconstruirlos, sino también para saber cómo fue la historia de cada uno de ellos, como se lograron, como llegaron a las mesas de los comensales precolombinos, y que significado para ellos, además de dejarnos una lección que aún no es suficientemente valorada en nuestros días.

En su trabajo de tesis Moscairo (2017) analiza la calidad del servicio que se oferta al cliente en restaurantes turísticos de la ciudad de Puno. Destaca que el mercadeo puede ser una estrategia para una organización, que un nuevo cliente es considerado seis veces más

caro que mantener una empresa. La calidad de servicio en los restaurantes de cinco tenedores debe abarcar a todo el personal que tenga relación directa con el cliente en forma rutinaria. Con un enfoque mixto determinó la observación a los restaurantes sobre la calidad del servicio.

Del mismo modo es necesario destacar el trabajo de Palomino (2016), en el que destaca el gran aporte que ha tenido la gastronomía peruana en la construcción de tener una sociedad peruana más unida. La cocina peruana como motivo de orgullo y espacio de agradecimiento de nuestra diversidad y los grandes sabores que nos retribuye serlo. El Aceptar la diversidad de los platos crea una puerta hacia la igualdad como ciudadanos de un solo país. Si bien la gastronomía ha jugado en las reglas neoliberales en la construcción de productos y transacción de capitales, no podría ser este motivo de crítica, pues existe una clara hegemonía del pensamiento neoliberal. Las ideologías pueden ser cambiadas, pero son procesos largos. La gastronomía peruana ha demostrado estar contribuyendo a cambiar la percepción de lo andino, quizá no de una forma profunda, o quizá no de la mejor forma, pero al menos podemos notar que hay ya un inicio.

Se considera de gran importancia el trabajo de Schiüter (2003), mediante el cual destaca la necesidad de la promoción de la culinaria para favorecer la producción de nuestros alimentos por ende al empresariado que apoya y divulga este tipo de turismo. Para la gastronomía como patrimonio local, es incorporada a nuevos productos turísticos que hacen parte de una nueva demanda por parte de los turistas, como destaca su trabajo, la gastronomía está asumiendo cada vez mayor importancia como un producto para el turismo cultural, las motivaciones principales se encuentran en la búsqueda del placer a través de la alimentación y del viaje.

Por su parte Hernández *et al.* (2015) resumen que la valorización de las relaciones que unen la gastronomía y la cultura ha dado vida a un proceso de patrimonialización de los alimentos que se afirman como elementos tangibles de la cultura local y ofrecen nuevas posibilidades de diversificación para los destinos turísticos. definiendo el perfil del turista gastronómico actual y subrayando las conexiones entre la motivación gastronómica y la cultural. proponiendo resultados de un estudio empírico desarrollado en la ciudad de Cáceres que demuestra correlaciones positivas entre la gastronomía y la cultura. Así, el turismo gastronómico resulta en la actualidad como una expresión de la sociedad por el hecho de ver, oler y degustar se convierte en una actividad completamente de experiencia

directa cuya principal finalidad es otorgarle al turista una experiencia que pueda ser vista a través de la comida y la bebida.

En general podemos afirmar que la gastronomía típica de un destino es el resultado de la cultura histórica y social de determinado medio geográfico, así también, el turismo gastronómico representa una valorización de los recursos culinarios locales que expresa autenticidad. Por lo tanto, el turismo gastronómico es una parte exploratoria que lleva a los turistas a conocer otros lugares, nuevos productos, hábitos alimentarios, en este sentido la gastronomía es parte de la identidad local donde se refleja la cultura de un pueblo. Cabe señalar, que la gastronomía tiene una fuerte conexión con los alimentos y el viaje, porque implica la posibilidad de saborear alimentos distintos y acercarse a nuevos estilos culinarios.

Según Long (2018) destaca que las políticas culturales se tornaron aún más complejas cuando el turismo gastronómico presenta alimentos étnicos, esto es, platos e ingredientes pertenecientes a una cultura diferente de la dominante. Los alimentos étnicos son definidos, en parte, por la forma como difieren de los alimentos de la cultura dominante, en su lugar, dentro de esa cultura refleja una historia de alteridad. El turismo gastronómico concentra su atención en la originalidad de la culinaria, tornando esa característica uno de sus principales atractivos. Esa actividad ofrece nuevos sabores y una inmersión en culturas diferentes por medio de la culinaria. Así, el turismo gastronómico permite conocer, difundir y explorar alimentos locales no solo por su aporte nutricional, también por su contenido simbólico. Los alimentos son valorizados por su potencial de atraer turistas, entretener y satisfacer sus sensibilidades estéticas.

Estos aportes hacen que la gastronomía sea analizada desde una perspectiva multidisciplinaria destacando sus interrelaciones con el turismo. Así, el turismo gastronómico, por medio de la alimentación, puede ser direccionado a fortalecer las interrelaciones personales con el patrimonio, con la identidad cultural; al mismo tiempo, se usa la culinaria para beneficios prácticos y empresariales. Además, la industria del turismo gastronómico se tornó una pieza clave para la economía global. De acuerdo a las encuestas realizadas para esta tesis el 88.2% de viajeros consideran que la gastronomía es un componente importante en la selección de destinos, y actividades como las ferias. Desde entonces diversos tipos de turismo gastronómico han desarrollado rutas gastronómicas, circuitos turísticos, paseos, los cuales incluyen visitas a restaurantes, a

tiendas de productos alimenticios, y preparaciones de alimentos con cocineros que dan clases con demostraciones culinarias, permitiendo que los turistas conozcan mejor una cultura alimentaria, que puedan ser ofrecidas como un destino con atracciones diversas para los turistas.

Considerando a los autores citados y analizados a través de las investigaciones sobre el turismo gastronómico; es fundamental definir nuestra perspectiva sobre el concepto de turismo gastronómico, así, es posible definir turismo gastronómico como el desplazamiento de los turistas a determinado lugar, los cuales tienen como motivación conocer la producción de los alimentos considerados auténticos, lo que permite valorar la cultura a través de la gastronomía. Esta será la acepción que de aquí en adelante tomaré para entender turismo gastronómico en esta tesis.

En lo que se refiere a los trabajos académicos, podemos citar los trabajos de Cuasqui y Haro (2017) desarrollan la necesidad de valorizar a los productos autóctonos, existen varios aspectos socio culturales que se evidencian desde tiempos remotos en la cultura indígena, este trabajo de investigación elaboró un recetario de las diferentes propuestas gastronómicas Novo andinas, aplicando al ámbito nutricional, aportando de manera indirecta a la salud y soberanía alimentaria. buscando inmiscuir el cultivo y consumo de productos tradicionales investigando la importancia nutricional y organoléptica que poseen cada uno de ellos, buscando alternativas de consumo y preparación, estableciendo técnicas de cocción adecuadas para alcanzar un nivel gastronómico garantizado. la cocina ancestral como un modelo cultural que introduce productos agrarios que generalmente ya no se consumen en la gastronomía moderna y que está ligado principalmente a la cultura indígena y que son sus alimentos básicos como el maíz, camote, oca, quinua, amaranto, higo, chirimoya y otros productos alimentarios básicos de su cultura ancestral.

Así también hacemos referencia al trabajo de Aparicio *et al.* (2017) consignan un estudio que consiste en brindar la viabilidad de la propuesta de inversión en la implementación de una planta de producción de carne a base de cuy dirigida al consumidor de las provincias de Calca, Urubamba y Cusco cumpliendo con todos los estándares de salubridad requeridos, cubriendo toda la cadena productiva de este tipo de carne, desde el cultivo de pastos, crianza, reproducción, sacrificio, empaquetado y comercialización, con la finalidad de poner al mercado un producto ecológico que reúna todas las normas en higiene y brinde un valor nutricional garantizado

Así, la gastronomía Novo andina es el resultado de los ingredientes propios de las antiguas tradiciones culinarias de los pueblos ancestrales y tienen la posibilidad de pasar a formar parte de la alimentación actual y futura. Siendo así, la gastronomía Novo andina surge de la combinación de productos e ingredientes oriundos de los andes muchos de ellos de orígenes prehispánico apoyados de técnicas de culinaria moderna. Por consiguiente, la cocina Novo andina constituye la expresión de una fusión de sabores y olores de los productos tradicionales andinos, fortaleciendo el patrimonio gastronómico intangible para la preservación, protección, valoración, de la gastronomía ancestral andina.

En relación a la cocina Novo andina, la literatura sobre esta temática todavía es escasa, son limitados los trabajos académicos que aborden esta temática como objeto de estudio. Sin embargo, existen artículos diversos producidos por periodistas y empresarios gastronómicos que hemos revisado profundamente, tales como el artículo “Orgullo Nacional” de la revista El Comercio, “Made in los Andes” de la revista Latam, “A fuego lento” de la revista Avianca, “Artesanos de la cocina” de la revista Somos y “Cultivos incas, alimentos redescubiertos” de la revista Selecciones del Readers Digest, entre otros. Además de los trabajos académicos revisados, hemos accedido a trabajos que se enfocan en el análisis de los alimentos nativos propios de la región de los andes, destacando su valor nutricional; y el análisis de la difusión de los alimentos dentro del circuito del turismo gastronómico.

También el concepto de Novoandino en la gastronomía permite que se retomen ingredientes y estilos que estaban olvidados, fusionándolas con las mejores gastronomías del mundo y creando nuevos platos. Uno de los precursores de este género es el chef Bernardo Roca Rey⁶, quien el año 1986 convocó a grandes chefs del mundo a un certamen gastronómico, en donde presentó esta nueva tendencia culinaria, De este modo, la cocina ancestral aporta ideas innovadoras en la utilización de estos productos, creando nuevos sabores y experiencias no solo dentro de la cocina, así como, en cada plato elaborado con la ayuda de la cocina moderna o de vanguardia; dándole a la gastronomía originalidad y nuevas formas de preparación con la introducción de productos tradicionales.

En este entender, a partir de la literatura consultada la cocina Novo andina, no solo usa elementos oriundos para la elaboración de platos que serán representativos de esta cocina, también es primordial resaltar que la cocina Novo andina utiliza productos autóctonos y

⁶ Este chef realizó un evento en la Huacachina-Ica



nativos y estilos culinarios propios para crear preparaciones nuevas y fusionadas. Las culturas del pasado pre-colombino lograron cultivar y domesticar numerosos productos gracias a la biodiversidad del país, permitiendo el desarrollo de una cocina rica y saludable. Por tanto, la gastronomía peruana resulta de una amplia gama de productos que demuestra la variedad de recursos que el país posee. Así, las nuevas tendencias en la gastronomía nos conducen a estudiar y conocer el universo gastronómico en que se encuentra la cocina Novo andina y su influencia dentro del turismo gastronómico.

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Identificación del problema

En el presente trabajo se identificó el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la importancia de los productos andinos tradicionales en la cocina novoandina y cómo esta se inserta dentro del turismo gastronómico? La gastronomía, la cultura y el turismo están íntimamente entrelazados, puesto que, el turista no puede abstenerse de la oferta gastronómica local. Siendo así, el acto de alimentarse no solo es biológico, tiene una dimensión cultural como producto de su proceso histórico, portadora de creencias, percepciones, representaciones sociales, imaginarios y por eso las formas de comer son diferentes en todas las sociedades.

De este modo, la historia de la alimentación no se restringe solo a la preparación o al consumo de los alimentos, alcanza un campo más amplio de estudios interdisciplinarios, como la historia, economía, geografía antropología y la sociología.

La propuesta de una gastronomía orientada al turismo, se sustenta en una alimentación saludable basada en prácticas alimentarias tradicionales, asumiendo el significado social y cultural de los alimentos como fundamento básico y conceptual. Los alimentos poseen color, sabor, aroma, textura y todos estos componentes deben ser considerados para un abordaje nutricional y la promoción de una alimentación sana y saludable. En este sentido, es fundamental rescatar las prácticas y los valores alimentarios culturales de nuestra región andina e investigar cómo los alimentos andinos tradicionales son rescatados y transformados en la cocina novoandina y cuál es la relación que existe con el turismo gastronómico de la ciudad de Puno

En esta investigación se establece la relación del turismo y la gastronomía como dos agentes importantes de consumo. De esta manera, pretendo demostrar que en la gastronomía se puede degustar nuevos sabores o preparar nuevas recetas, además abordo cómo la calidad de los ingredientes está en estrecho vínculo con la seguridad alimentaria. En consecuencia, nos permitirá conocer nuestra cocina regional a través del turismo, considerando que la gastronomía es concebida como una práctica cultural.

Para Álvarez (2005) es fundamental cimentar los vínculos entre las principales estructuras de las cocinas regionales desde la perspectiva de la multiculturalidad y la pluriculturalidad, como factores decisivos para su comprensión, preservación y desarrollo. La culinaria es un arte antiguo y es determinado por las circunstancias geográficas, climáticas, económicas y sociales. Tanto así que la tradición, la historia, los sabores y saberes, las técnicas y la práctica culinaria son generadoras de formación de las culturas regionales. Los grupos sociales tienden cada vez más a valorizar el patrimonio de su cocina rescatando la culinaria tradicional.

El reto que se ha planteado la cocina Novo andina es el de renovar nuestra gastronomía a partir de nuestras raíces y proyectarse hacia el futuro con las modernas técnicas de la cocina internacional. En las últimas décadas a partir de los años 90, se ha registrado un interés creciente por estos alimentos andinos, probablemente porque existe una corriente “pro-andina”, la cual busca resaltar las virtudes del consumo y producción de estos cultivos, promovida en su mayoría por nuevos estilos de vida saludable. Por tanto, para los turistas, los mercados y los restaurantes son las mayores referencias de consumo de la región y son ellos los que impulsan el progreso en la culinaria. Los turistas son los que evalúan el sabor de la cocina regional.

Además, es necesario resaltar un aspecto importante que la cocina Novo andina, se enmarca en las recomendaciones que hace la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura ONUAA, en el sentido que no hay seguridad alimentaria sin inocuidad de los alimentos. Si no es inocuo, no es un alimento. La seguridad alimentaria se logra cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a alimentos que satisfacen sus necesidades alimentarias para una vida activa y saludable. De hecho, la inocuidad de los alimentos es una parte fundamental del componente de utilización de las cuatro dimensiones de la seguridad alimentaria: disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad.

Así, la gastronomía adquiere una importancia mayor como producto cultural, las principales motivaciones están en la búsqueda del placer a través de la alimentación y del viaje, por lo tanto, es conveniente conocer nuestras raíces culinarias y la forma de entender la cultura por medio de la gastronomía. Esta investigación se desarrolló en la ciudad de Puno y es necesario resaltar que no existen estudios detallados sobre este tema en nuestra región. En consecuencia, la presente investigación pretende conocer y comprender la relación entre gastronomía y turismo.

2.2 Definición del problema

2.2.1 Pregunta general

¿Cómo el uso de los productos andinos en la cocina novo andina influye en el turismo gastronómico en la ciudad de Puno?

2.2.2 Preguntas específicas

- a) ¿Cuáles son los productos andinos tradicionales más utilizados en la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno?
- b) ¿Cuáles son las nuevas características y tendencias de la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno?
- c) ¿Qué relación existe entre la gastronomía de la cocina novo andina y el turismo gastronómico de la ciudad de Puno?

2.3 Intención de la investigación

En los últimos años se ha registrado un interés creciente por estos productos y hoy juegan un papel importante en la dieta familiar. En las dos últimas décadas se destaca una corriente “pro-andina” que busca resaltar las virtudes del consumo de estos productos, se trata de aprovechar el hecho de que son ingredientes “orgánicos” inmersos en antiguas tradiciones alimentarias.

2.4 Justificación

Los cultivos tradicionales andinos tuvieron poca importancia en la alimentación, el consumo de estos productos era bajo y remplazados por arroz, fideos y carnes rojas de

origen occidental. Históricamente recibieron poca atención dentro de los programas de alimentación.

Otrosí, la cocina regional andina incorpora una gran diversidad de alimentos, que provienen de los cultivos tradicionales, tales como la quinua, cañihua, kiwicha, tarwi, tunta, ocas, olluco, coca y diferentes hierbas aromáticas; además se destaca el consumo de animales domesticados, a saber: la alpaca, llama, y el cuy. La historia de la cocina local antes de la llegada de los españoles, muestra el cultivo de una gran diversidad de productos alimentarios, a estos se suman los productos alimentarios traídos por la inmigración española, africana, chino-cantonesa, japonesa e italiana hasta el siglo XIX. Por consiguiente, toda una riqueza culinaria con diferentes culturas factores que se encargaron de formar nuestros hábitos alimentarios de norte a sur del país. Todo esto contribuyó para la formación de la culinaria peruana.

Como se muestra en anexo 03, de acuerdo a las cifras estadísticas de la oficina regional de turismo de Puno, el arribo de turistas nacionales y extranjeros, se incrementó, siendo la motivación del viaje la importancia cultural de este espacio social, consecuentemente, la gastronomía. Así, es importante conocer que la cocina regional servirá para dar a conocer nuestra cultura y el patrimonio gastronómico, para atraer al turismo que a su vez beneficiará económicamente a quienes estén involucrados con dicha actividad. Conforme argumenta Valderrama “se requiere ver el turismo gastronómico como un dinamizador de la economía local que beneficie a las comunidades de las zonas, a los artesanos, pescadores y a los pequeños agricultores” (Valderrama, 2009). Estos hechos son suficientes y merecen que sean materia de investigación.

2.5 Objetivos

2.5.1 Objetivo general

Comprender el uso de los productos andinos en la cocina novo andina y su influencia en el turismo gastronómico en la ciudad de Puno.

2.5.2 Objetivos específicos

- a) Identificar los productos andinos tradicionales más utilizados en la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno



- b) Interpretar las nuevas tendencias y particularidades de la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno
- c) Analizar la relación que existe entre la gastronomía de la cocina novo andina y el turismo gastronómico de la ciudad de Puno.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Acceso al campo

La investigación se desarrollará en la Región Puno, que se encuentra en el altiplano entre los 3,812 y 5,500 msnm, georreferenciado a $13^{\circ}00'66''$ y $17^{\circ}17'30''$ de latitud sur y los $71^{\circ}06'57''$ y $68^{\circ}48'46''$ de longitud oeste del meridiano de Greenwich. Es una ciudad de la sierra del sureste del Perú, capital del departamento de Puno y provincia de Puno. Es una de las ciudades más altas del Perú y la quinta del mundo. Actualmente tiene una extensión de 1566,64 ha, la cual representa el 0,24 % del territorio de la provincia de Puno. Limita por el Norte con la región de Madre de Dios, por el sur con la región Tacna, por el este con la República de Bolivia y por el Oeste con las regiones de Moquegua, Arequipa y Cusco. Alberga en el año 2017 una población de 139 096 habitantes aproximadamente.

3.2 Selección de informantes y situaciones observadas

La población objetivo de este trabajo es el consumo de la cocina novoandina a través de la experiencia de los turistas nacionales y extranjeros, y de los restaurantes que ofrecen comida novoandina en su carta en la ciudad de Puno. En la experiencia gastronómica se ofrecen gran variedad de platos con ofertas gastronómicas que destacan el uso de productos autóctonos, los cuales representan elementos de tradición alimentaria y gastronómica, el trabajo de campo se realizó en los meses de junio, julio, agosto y setiembre de 2019. Se encuestó a ochenta turistas, (42 extranjeros, 38 nacionales) procedentes de diferentes lugares; estos encuestados se encontraban consumiendo dentro de los restaurantes. Además de entrevistas al personal vinculado directamente al turismo como: chefes, tour-operadores y empresarios gastronómicos.

3.2.1 Muestra

Para el estudio de enfoque cualitativo, el diseño muestral se encuentra sustentada en base a criterios de inclusión y exclusión, es decir una muestra por conveniencia. Al respecto, la muestra por conveniencia es el procedimiento que consiste en la selección de las unidades de la muestra en forma arbitraria, las que se presentan al investigador, sin criterio alguno que lo defina. Las unidades de la muestra se autoseleccionan o se eligen de acuerdo a su fácil disponibilidad. No se especifica claramente el universo del cual se toma la muestra. Por consiguiente, la representatividad estructural es nula, no se consideran las variables que definen la composición estructural del objeto de estudio (Van Dijk, 2005; Hernández *et al.*, 2014; Vara, 2012; Huanca, 2020; 2021a; 2021b; 2022; 2022a; 2022d; 2022e; 2022f; Bedregal *et al.*, 2017; Canaza *et al.*, 2022). Por tanto, la muestra de la investigación se encuentra agrupada en tres grupos, las que a continuación se detalla:

Tabla 1
Muestra

Grupo	Criterio de exclusión	Criterios de inclusión
Turistas nacionales (38)	<ul style="list-style-type: none"> - Turistas que no degustan platos de la cocina novo andina. - Turistas menores de edad. - Turistas que vinieron con fines de recreación 	<ul style="list-style-type: none"> - Turistas que degustan platos de la cocina novo andina. - Turistas que aceptaron la promoción de la cocina novo andina. - Turistas por ámbito/región <ul style="list-style-type: none"> - Norte del país (M-F) - Centro del país (M-F) - Sur del país (M-F) - Turistas que degustan platos de la cocina novo andina.
Turistas extranjeros (42)	<ul style="list-style-type: none"> - Turistas que no degustan platos de la cocina novo andina. - Turistas menores de edad. - Turistas que vinieron con fines de recreación 	<ul style="list-style-type: none"> - Turistas que aceptaron la promoción de la cocina novo andina. - Turistas según proporción de visita. <ul style="list-style-type: none"> - Americano (M-F/) - Europeo (M-F/) - Oceanía (M-F/) - Chef que fueron capacitados en cocina novo andina.
Ofertantes de servicios gastronomía de cocina Novo andina 5 chefs 2 empresarios 5 Tour operadores. 10 Restaurantes (observación participante – ver reportes)	<ul style="list-style-type: none"> - Chef que no fueron capacitados en cocina novo andina. - Restaurantes que no preparan cocina de novo andina - Restaurantes que no son especialistas en cocina novo andina - Restaurantes que no ofrecen cocina novo andina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Restaurantes que preparan cocina de novo andina - Restaurantes que son especialistas en cocina novo andina <ul style="list-style-type: none"> - Don Giorgio - Tradiciones del Lago <ul style="list-style-type: none"> - La Casona - Tulipans - Inka Bar - Mojsa - La Choza de Oscar <ul style="list-style-type: none"> - Ekekos - Balcones de Puno

3.2.2 Metodología

Para el enfoque cualitativo, al igual que para el cuantitativo, la recolección de datos resulta fundamental, solamente que su propósito no es medir variables para llevar a cabo inferencias y análisis estadístico. Lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos (que se convertirán en información) de personas, otros seres vivos, comunidades, situaciones o procesos en profundidad, en las propias “formas de expresión” de cada unidad de muestreo (Hernández *et al.*, 2014; Huanca *et al.*, 2020; Lipa *et al.*, 2021).

En concordancia a lo establecido al tratarse de seres humanos los datos que interesan son conceptualidades, percepciones y experiencias en el lenguaje de los entrevistados para analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento (Hernández *et al.*, 2014).

Tabla 2
Conceptualidades, percepciones y experiencias

Objetivos	Técnicas de recolección	Dimensiones	Tópicos	Items
Identificar los productos andinos tradicionales más utilizados en la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno	Entrevista Semiestructurada Chefs Empresarios Gastronómicos Tour Operadores	Productos andinos tradicionales utilizados Productos andinos Información sobre cocina novo andina Preferencia por los productos andinos Preferencia por los platos promocionados Conocimiento sobre el uso de granos andinos en la gastronomía Opinión sobre la gastronomía local	Quinua carne de alpaca papas andinas trucha cuy	<ul style="list-style-type: none"> - En que platos de la cocina novo andina se utiliza la quinua - En que platos de la cocina novo andina se utiliza la carne de alpaca - En que platos de la cocina novo andina se utiliza las papas andinas - En que platos de la cocina novo andina se utiliza la trucha - ¿En qué platos de la cocina novo andina se utiliza el cuy?
Interpretar las nuevas tendencias y particularidades de la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno	Encuesta	Razones de uso de los productos andinos	valor nutricional técnicas culinarias forma de presentación	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son los valores nutricionales de los productos andinos? - ¿Como son las técnicas culinarias para las técnicas culinarias? - ¿Cuáles son las principales formas de presentación?
Analizar la relación que existe entre la gastronomía de la cocina novo andina y el turismo gastronómico de la ciudad de Puno.	Entrevista semiestructurada	Nuevas tendencias en la cocina novo andina Gastronomía Turismo	sabores ligeros armonía natural libres de condimento Libres de grasa simplicidad de cocción identidad local reflejo de cultura experiencias vividas posibilidad de desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son las tendencias que priorizan para la preparación de platos en la cocina novo andina? - ¿Como califica el desarrollo y promoción de la gastronomía en los restaurantes de la ciudad de Puno? - ¿Cuáles son los aportes y potencialidades que brinda la cocina novo andina para el desarrollo del país?
		Opinión sobre los efectos de la cocina novo andina en el turismo gastronómico de la región		
		Experiencia positiva de la visita a Puno		

Una vez registrada toda la información, inicié el proceso de análisis de datos que tiene como objetivo acercarnos a la experiencia vivida por el encuestado y entrevistado, partiendo de la contextualización, analizando los elementos de la encuesta y de la entrevista. Para el registro de datos se tomaron notas; la segunda tarea fue degrabar y escribir la información, seguidamente leer y organizar los datos, lo que permitió analizar los contenidos e interpretar los resultados, clasificarlos, registrarlos, tabularlos y codificarlos; en cuanto al análisis se definió las técnicas lógicas o estadísticas que hemos empleado para descifrar los datos recolectados.

3.3 Estrategias de recogida y registro de datos

La investigación se desarrolla mediante un enfoque cualitativo, porque se pretende comprender la realidad que se investiga respecto a la cocina novo andina, para establecer la relación que existe con el desarrollo del turismo gastronómico en la región de Puno. En esta investigación, no se manipularán variables.

Por lo tanto, se aplicaron entrevistas semi-estructuradas y encuestas estructuradas, con la finalidad de conocer la opinión del entrevistado y del encuestado. El contacto directo y permanente con el problema investigado, con la observación directa, continua, y adentrarse a la realidad para comprender el objeto de estudio, permitió la construcción teórica que fue consolidándose con el procesamiento de datos.

3.4 Análisis de datos y categorías

3.4.1 Encuesta

La encuesta permitió obtener datos a través del cuestionario estructurado, partiendo de la contextualización, analizando los elementos de la encuesta. Para el registro de datos se tomaron notas; la segunda tarea fue escribir la información, seguidamente leer y organizar los datos, lo que permitió analizar los contenidos e interpretar los resultados, clasificarlos, registrarlos, tabularlos y codificarlos; en cuanto al análisis se definió las técnicas lógicas o estadísticas que hemos empleado para descifrar los datos recolectados.

3.4.2 Entrevista

La técnica utilizada fue la entrevista que implicó la presencia de un entrevistador-moderador con el entrevistado o informante con la finalidad de obtener respuestas o informaciones que ayuden a caracterizar la cocina andina. El instrumento utilizado fue cuestionario semiestructurado que permitió el dialogo o entrevista no estructurada con los comensales de la comida novo andina.

3.4.3 Observación participante

Esta técnica implicó mi intervención directa como observadora activa, con una participación externa en lo que se refiere a las actividades investigativas; e interna, referida a los sentimientos e inquietudes. Para facilitar una mejor organización y comprensión, tomé notas de campo incluyendo fecha, hora, y lugar.

Para obtener mayor fidelidad de los datos a partir de la observación, se acompañó la rutina de cada restaurante durante un período de uno a dos días por semana, pues era necesario percibir las diferentes iniciativas y contextos, el acopio de testimonios, permitieron confrontar la teoría con la práctica en busca de la objetividad.

se realizó la observación directa en los restaurantes, se observó detalladamente las cartas y menús, observando los ingredientes, los platos elaborados: entradas, sopas, platos de fondo, postres, los precios y así evidenciar cómo se dan las dinámicas de la oferta de la comida novoandina dentro del restaurantes a fin de alcanzar los objetivos generales y específicos.

3.4.4 Revisión documental

Se utilizó literatura nacional, internacional sobre el tema, Figuras, imágenes. El material de esta tesis me permite construir un conocimiento de la realidad social, la cual es un proceso de construcción y comprobación teórica, desde una perspectiva holística, pues se trata de comprender el conjunto de cualidades interrelacionadas que caracterizan al fenómeno de la cocina novandina. Intento acercarme a la realidad socialmente construida a través de la relación que establecí como investigadora con el objeto investigado a partir de la utilización de datos. El diseño documental apoyadas en las técnicas de análisis documental; y de



contenido, cuyos instrumentos son las fichas, cuadro de registros y clasificación de categorías (Huanca y Pilco, 2021; Huanca, 2022a).

3.4.5 Instrumento

El proceso de recojo de información fue a través de la guía de la entrevista semiestructurada que posibilitó aplicar por uno o más investigadores. Señala que en todo proceso investigativo, es necesario formalizar o estandarizar las actividades a realizar mediante un protocolo o cuestionario (Restrepo, 2016; Abad, 2016) . El cuestionario físico ha sido la herramienta utilizada para recoger los datos primarios y fue aplicado a los comensales nacionales y extranjeros. Antes de realizar el trabajo de campo, se realizó la revisión del cuestionario para los procesos de revisión y validación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Este capítulo da a conocer los resultados del análisis estadístico de los datos obtenidos con la aplicación de la encuesta a los turistas nacionales y extranjeros que se encontraron en los restaurantes del centro de la ciudad, en la época de turismo alto (junio, julio, agosto, setiembre) en la ciudad de Puno. También se muestra los resultados de las entrevistas vinculadas a la actividad gastronómica, observación a diferentes restaurantes para obtener información de las ofertas gastronómicas (carta-menú) de los productos andinos demandados, y saber si existe aceptación de los alimentos andinos tradicionales, además de las opiniones que tienen sobre la oferta gastronómica novoandina.

Para fines de comprensión y mejor obtención de datos, dividí a los turistas en dos grupos, a saber: en nacionales y extranjeros para luego establecer comparaciones entre grupos para el estudio. De esa manera, en un primer momento, presento los resultados de las encuestas aplicadas a los turistas extranjeros; en un segundo momento presento los resultados de los turistas nacionales.

4.1 Resultados (Aspectos generales)

4.1.1 Procedencia

4.1.1.1 A nivel internacional

Tabla 3
Turistas extranjeros de América del Sur – 2019

Argentina	Brasil	Chile	Bolivia	Colombia	Total
6	5	3	3	1	18

En la Tabla 1 se observa que los turistas extranjeros de América del Sur representan el 43%. Estos proceden de Argentina, Brasil, Chile, Bolivia, y Colombia, haciendo un total de 18 turistas, quienes estuvieron deleitándose con la gastronomía local y a quienes pudimos encuestarlos.

Tabla 4
Turistas extranjeros de Norte y Centro América

EEUU	México	Total
4	2	6

La Tabla 2 representa a los turistas extranjeros de los países de Estados Unidos y México. En total se encuestó a seis turistas de estos países, representando el 14 %.

Tabla 5
Turistas extranjeros de Europa

Alemania	Francia	Italia	España	Bulgaria	Total
3	5	2	6	2	18

La Tabla 3 nos muestra a los turistas que llegaron de Alemania, Francia, Italia, España, y Bulgaria, representando el 43% de los visitantes, haciendo un total de 18 turistas europeos, los cuales colaboraron con la encuesta.

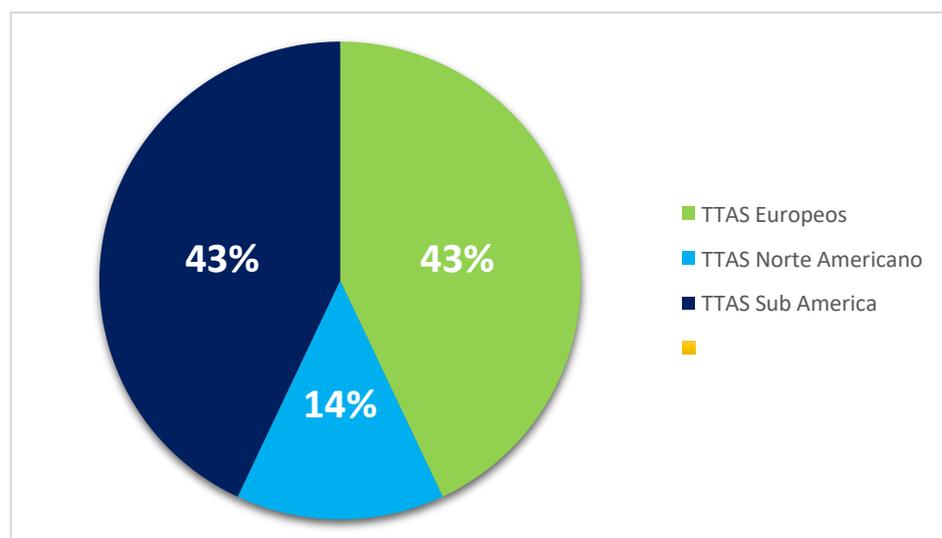


Figura 2. Número total de turistas encuestados según procedencia

La figura 2 nos muestra los porcentajes respectivos de los turistas que llegaron a la ciudad de Puno en época alta (en los meses de junio, julio,

agosto, setiembre) según su procedencia. Así, 18 turistas son europeos y representan el 43%; 6 turistas son del Norte y Centro América, representando el 14% de los encuestados, mientras que 18 turistas son de América del Sur, representando el 43%. En suma, los encuestados fueron 42 turistas que representan el 100% de la población objetivo.

4.1.1.2 Procedencia a nivel nacional



Figura 3. Turistas nacionales y extranjeros que llegaron a la ciudad de Puno de junio a septiembre de 2019.

Tabla 6

Procedencia de Turistas Nacionales - 2019

Piura	Trujillo	Cajamarca	Áncash	Lima	Satipo	Huancayo	Ayacucho	Apurímac	Andahuaylas	Madre de Dios	Cusco	Arequipa	Moquegua	Ilo	Tacna	Total
1	3	2	1	6	1	4	1	1	1	4	3	3	3	1	3	38

4.1.2 Motivo de la visita

4.1.2.1.1 Turistas extranjeros

Tabla 7

Motivo de visita a la ciudad de Puno

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Atractivos culturales y naturales	35	84
B	Relajación y descanso	2	5
C	Motivos de salud	0	-
D	Negocios	1	2
E	Visita amigos y familiares	1	2
F	Paseos y gastronomía	3	7

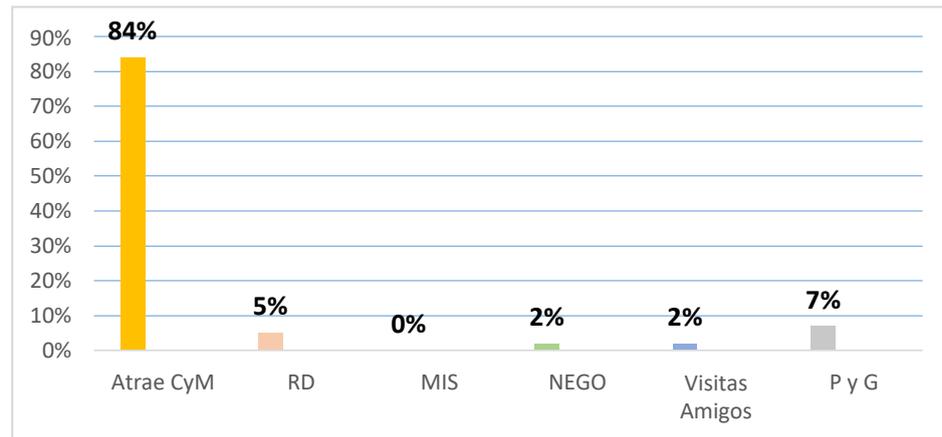


Figura 4. Motivo de visita a la ciudad de Puno

Podemos apreciar en la tabla y en la figura que el 84% de los turistas extranjeros encuestados responden que llegaron a la ciudad de Puno por los atractivos naturales y culturales; el 5% por relajación y descanso, 2% por negocios, 2% para visitar amigos, mientras que el 7% manifiesta que llegaron para pasear y conocer la gastronomía. Lo que demuestra que la gran mayoría de turistas visita la ciudad de Puno para conocer sus atractivos naturales y culturales. Puno al ser un patrimonio natural de gran valor pre hispánico y colonial, nos muestra que la mayoría de turistas realizan las visitas a los diferentes circuitos ofertados, como se puede apreciar el 84% del arribo lo constituye este segmento. Es necesario resaltar que esta estadía permite el contacto significativo con la gastronomía local, por la variada oferta gastronómica. Según testimonios que nos ha sido referenciada en entrevistas realizadas.

4.1.2.2 Turistas nacionales

Tabla 8

Motivo de la visita a la ciudad de Puno

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Atractivos culturales y naturales	9	24%
B	Relajación y descanso	5	13%
C	Motivos de salud	1	3%
D	Negocios	9	24%
E	Visita amigos y familiares	10	26%
F	Paseos y gastronomía	4	10%

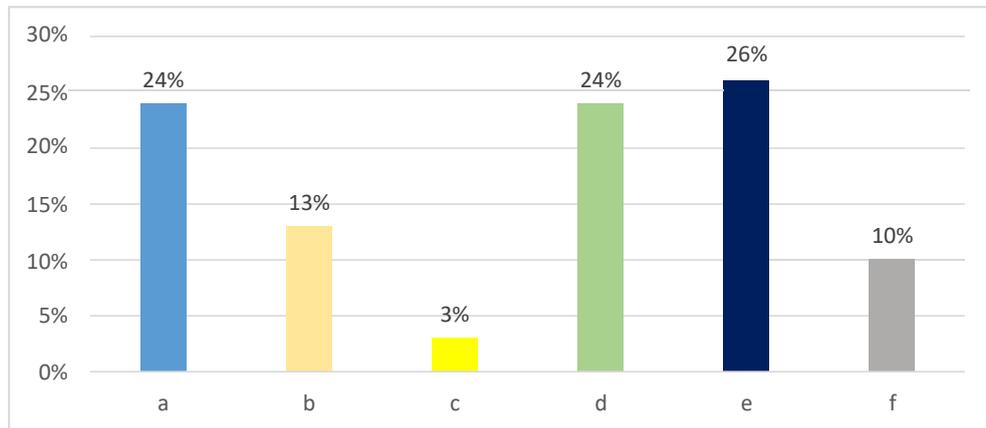


Figura 5. Motivo de visita a la ciudad de Puno

La figura 4 muestra que los turistas nacionales representan el 47,5% de todos los visitantes. Como podemos apreciar en la tabla 4, los turistas provienen de distintas ciudades del país. Así, según la Tabla 6, el 26% visita la ciudad por motivos familiares y amicales, 24% llega a la ciudad para visitar atractivos naturales y culturales, también la visita a la ciudad por negocios es el 24%. Por su parte, 13% de los turistas nacionales se encontraba en la ciudad por descanso y relajó, 10% está interesado en la gastronomía y paseos, mientras solo 3% visita Puno por motivos de salud. Como puede ser apreciado, los turistas nacionales que visitan Puno tienen intereses diversos en el motivo de su arribo, de manera contraria al turista extranjero que en su gran mayoría especifican que vienen por los atractivos turísticos. Sin embargo, también son sorprendidos por la oferta gastronómica ofrecida, según manifiestan los chefs entrevistados.

4.1.3 Actitud frente a la gastronomía

4.1.3.1 Turistas extranjeros

Tabla 9

Actitud frente a la gastronomía del lugar visitado

N°	Alternativas	Fi	%
a	SI	42	100
b	NO	-	-

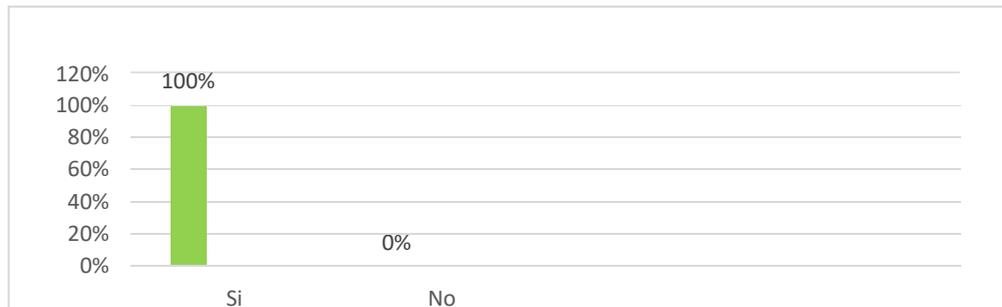


Figura 6. Actitud de degustación de la gastronomía del lugar visitado.

El 100% respondieron que si prueban y degustan la gastronomía del lugar cuando salen de viaje, deduciendo que en efecto se comprueba que el turismo está íntimamente relacionado con la gastronomía del lugar visitado. Los turistas extranjeros que visitan la ciudad de Puno, dan cuenta que es importante la variedad gastronómica, como son los productos, los estilos y diferentes prácticas que es valorado por los visitantes. Tal es el caso, que la mayoría de los paquetes turísticos que vienen a través de las agencias mayoristas, vienen con menús pre establecidos de acuerdo a las preferencias. Destacando productos andinos como la Quinoa.

4.1.3.2 Turistas nacionales

Tabla 10

Actitud de degustación de la gastronomía del lugar visitado

N°	Alternativas	Fi	%
A	SI	36	95%
B	NO	2	5%

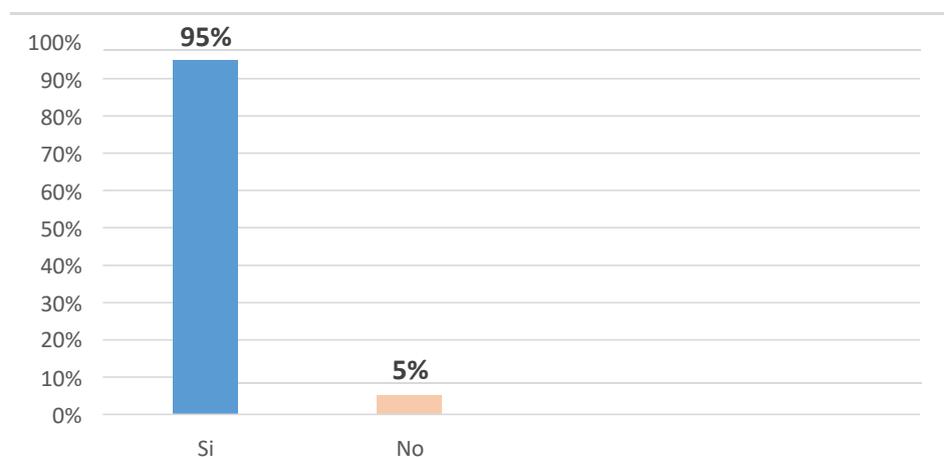


Figura 7. Actitud de degustación de la gastronomía del lugar visitado

A la pregunta acerca de la gastronomía local, el 95% de los turistas afirma que le gusta probar la comida del lugar, mientras que el 5% señala que no consume la comida local. Por tanto, la figura 13 demuestra que la mayor parte de los turistas nacionales consume la comida local y que un porcentaje mínimo no degusta. Lo que demuestra que el turista nacional está familiarizado con los productos andinos tradicionales, en consecuencia, con la cocina novoandina y sus particularidades ofertadas.

4.1.4 Uso de productos andinos

4.1.4.1 Turistas extranjeros

Tabla 11

Información previa sobre la cocina novoandina.

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	SI	22	53%
B	NO	20	47%

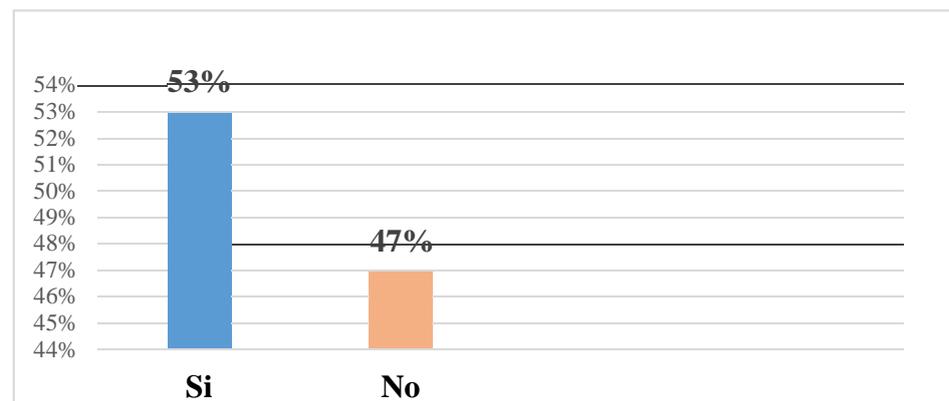


Figura 8. Información previa sobre la cocina novoandina.

La cocina novoandina es un género de la gastronomía peruana que nace con el afán de redescubrir la cocina ancestral que utiliza ingredientes andinos creando nuevos platos y sabores, ante la pregunta si la conocen, el 53% contestaron que si están informados sobre este tema, sin embargo el 47% manifiesta que no tienen conocimiento acerca de la cocina novoandina. Este porcentaje todavía es alto que dice desconocer esta fusión, lo que indica que falta mayor difusión y promoción tanto de los productos regionales como de la propuesta gastronómica novoandina.

4.1.4.2 Turistas nacionales

Tabla 12

Información previa sobre la cocina novoandina a nivel nacional

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	SI	37	97.5%
B	NO	1	2.5 %

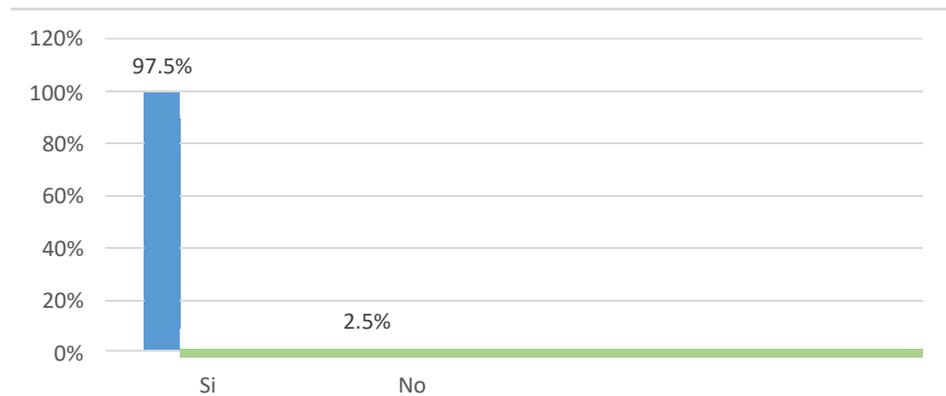


Figura 9. Información previa sobre la cocina novoandina a nivel nacional

Los turistas nacionales conocen la cocina novoandina, así lo asegura la gran mayoría, el 97.5% de los visitantes en comparación del 2.5% que indica no tener conocimiento de esta cocina. Esta figura nos muestra que el turista nacional está informado y habituado a la valoración y al consumo de los productos andinos tradicionales y su oferta gastronómica a través de la cocina novoandina.

4.1.5 Información sobre cocina novo andina

4.1.5.1 Turistas extranjeros

Tabla 13

Productos andinos de preferencia en la cocina novo andina, a nivel internacional.

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Papas andinas	2	5%
B	Quinua	18	43%
C	Cañihua	-	-
D	Kiwicha	-	-
E	Carne de alpaca	3	7%
F	Carne de cuy	-	-
G	Trucha	2	5%
H	Todos	17	40%
I	Ninguno	-	-

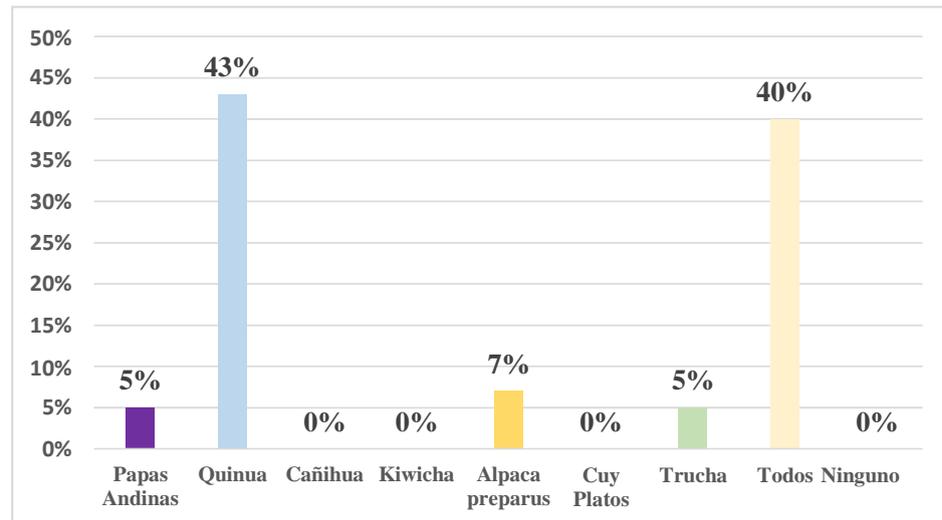


Figura 10. Productos andinos de preferencia en la cocina novo andina, a nivel internacional.

De la gran variedad de productos andinos que tenemos para la preparación de platos modernos, los turistas manifiestan un orden de prioridades: el 43% de los turistas prefiere la quinua, el 40% asegura que todos los productos andinos son agradables. El 7% prefiere la alpaca, mientras que un 5% las papas, y otro 5% la trucha. Por otro lado, la cañihua y la kiwicha no son de preferencia, tal vez por desconocimiento en comparación con la quinua, la cual se ha difundido a nivel mundial por sus valores nutritivos, conocido como el “grano de oro de los incas”; tampoco la carne de cuy es muy demandada por los turistas extranjeros.

4.1.5.2 Turistas nacionales

Tabla 14
Productos andinos de preferencia en la cocina novo andina, a nivel nacional.

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Papas andinas	3	8%
B	Quinoa	6	16%
C	Cañihua	1	2.5%
D	Kiwicha	-	-
E	Carne de alpaca	2	5%
F	Carne de cuy	2	5%
G	Trucha	1	2.5%
H	Todos	23	61%
I	Ninguno	-	-

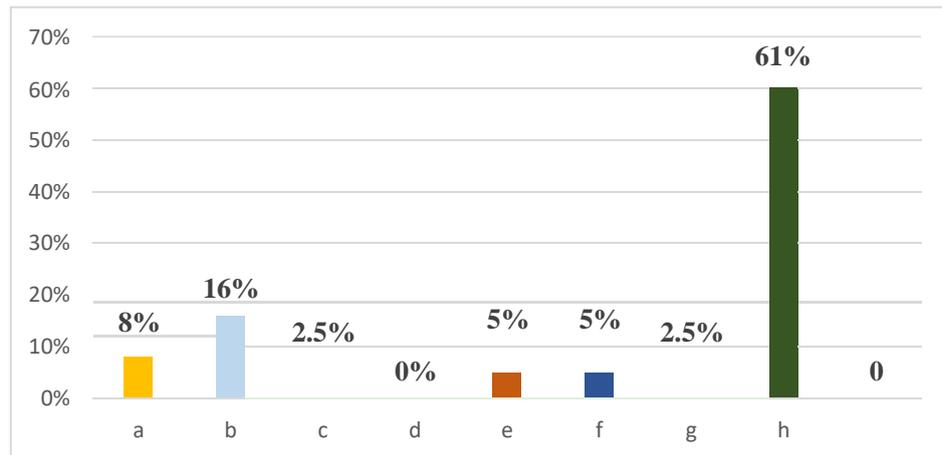


Figura 11. Productos andinos de preferencia en la cocina novo andina, a nivel nacional.

Las respuestas de los turistas encuestados fueron variadas en base a sus gustos y preferencias. En primer lugar, el 61%, que constituye la mayoría de los encuestados, opina que todos los ingredientes fueron de su agrado, a este número le sigue el 16% que afirma que la quinua es su ingrediente favorito; las papas andinas son favoritas del 8%. En carnes, el cuy y la alpaca ocupan en 5% de la preferencia cada una, mientras que la trucha apenas es seleccionada por el 2.5%. En lo que se refiere a los cereales, la cañihua es preferida solo por el 2.5 %, la Kiwicha, sin embargo, no es consumida, puesto que no se ofrecen platos elaborados con este cereal, el cuál es más utilizado para la repostería.

4.1.6 Preferencia por los platos promocionados

4.1.6.1 Turistas extranjeros

Tabla 15

Preferencia por los platos ofertados en los restaurantes novo andina, a nivel internacional.

Nº	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Sopa de quinua con vegetales	12	28%
B	Chayro	-	-
C	Quinotto con bife de alpaca	9	21%
D	Carpaccio de alpaca	7	17%
E	Cuy chaqtado	2	5%
F	Trucha en diferentes preparaciones	11	27%
G	Queso frito con papas	-	-
H	Postres andinos	1	2%

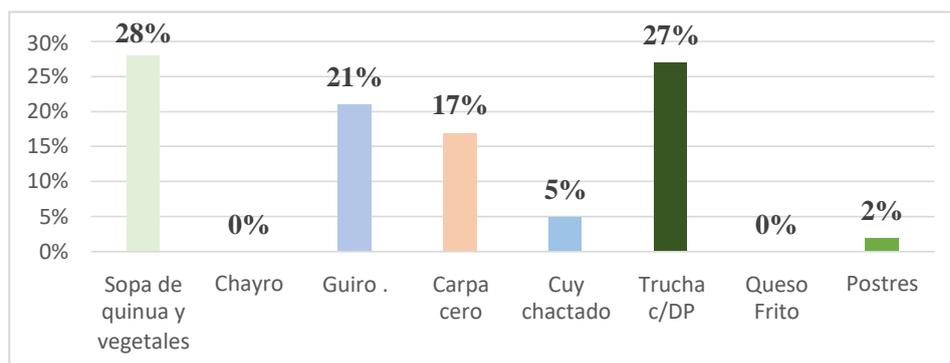


Figura 12. Preferencia por los platos ofertados en los restaurantes novo andina, a nivel internacional.

En las alternativas de platos que se ofrecen en los restaurantes de la ciudad, los turistas manifestaron sus preferencias y gustos de la siguiente manera: al 28% de los encuestados le gustó la sopa de quinua con vegetales; la trucha es el segundo plato demandado ya que 27 % de los turistas lo prefiere, en seguida se encuentra el Quinotto con bife de alpaca, cuya preferencia es de 21%, el quinto plato favorito es el Carpaccio de alpaca, siendo consumido por el 17% de los turistas. Por su parte los platos menos consumidos son el Cuy chactado con solo 5% de la preferencia, luego los postres a base de granos andinos son favoritos solo para el 2% de los turistas, mientras que el Chayro (sopa a base de papa deshidratada) y el queso frito con papas no son seleccionados por los turistas extranjeros.:

4.1.6.2 Turistas nacionales

Tabla 16

Preferencia por los platos ofertados en los restaurantes novo andina, a nacional.

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Sopa de quinua con vegetales	2	5%
B	Chayro	5	13%
C	Quinotto con bife de alpaca	3	8%
D	Carpaccio de alpaca	2	5%
E	Cuy chajtado	8	21%
F	Trucha en diferentes preparaciones	9	24%
G	Queso frito con papas	7	18%
H	Postres andinos	2	5%

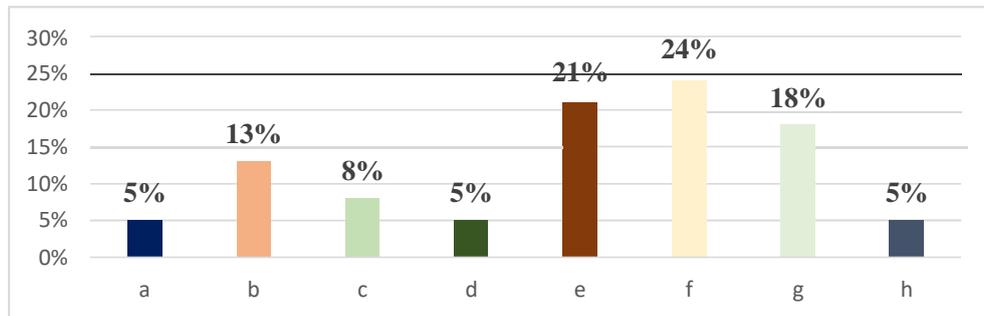


Figura 13. Preferencia por los platos ofertados en los restaurantes novo andina, a nivel nacional.

De los muchos platos que ofrece la gastronomía local, el 24% de los turistas responden que su plato favorito es la trucha preparada de diferentes formas, seguido del cuy chajtado cuya preferencia es del 21%. En tercer lugar, se encuentra el queso frito con papas nativas constituyendo el 18% de los favoritos, mientras que el chayro puneño es demandado por el 13% de los encuestados, en tanto, el 8% se inclinó por el quinotto con bife de alpaca. Finalmente, la sopa de quinua con vegetales, el carpaccio de alpaca y los postres con granos andinos representan, cada uno, el 5 % de la preferencia. Resultados que nos conducen a sostener que el turista nacional prefiere la trucha en sus diferentes preparaciones, así como el cuy, a diferencia del turista extranjero que valora más la Quinua.

4.1.7 Conocimiento sobre el uso de granos andinos en la gastronomía

4.1.7.1 Turistas extranjeros

Tabla 17

Conocimiento sobre el uso de granos andinos que se utilizan en panadería y pastelería, a nivel del turismo internacional

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Si	26	62%
B	No	16	38%

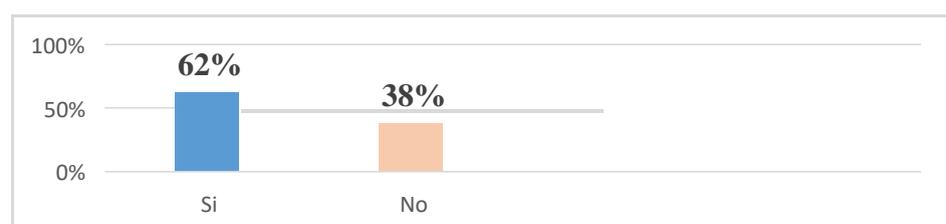


Figura 14. Conocimiento sobre el uso de granos andinos que se utilizan en panadería y pastelería, a nivel del turismo internacional.

En lo que se refiere a la panadería y a la pastelería que utiliza granos andinos, los turistas conocen 62% de los ingredientes andinos empleados para preparaciones dulces, mientras que el 38% de los encuestados manifiesta que no conocen dichos ingredientes.

4.1.7.2 Turistas nacionales

Tabla 18

Conocimiento sobre el uso de granos andinos que se utilizan en panadería y pastelería, a nivel del turismo nacional

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Si	32	84%
B	No	6	16%

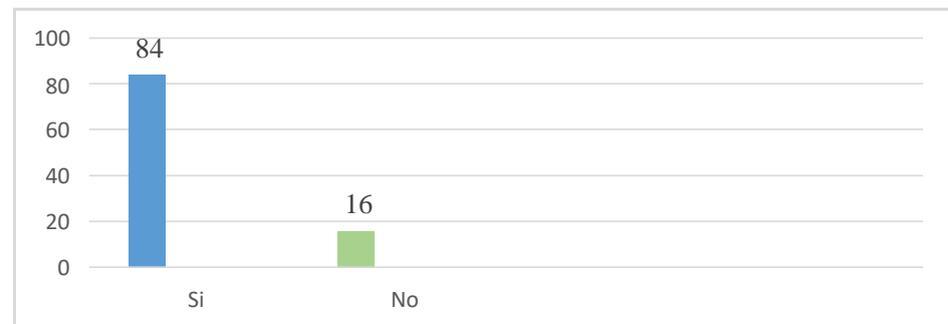


Figura 15. Conocimiento sobre el uso de granos andinos que se utilizan en panadería y pastelería, a nivel del turismo nacional

El 84% de turistas nacionales encuestados saben que los granos andinos son utilizados como ingredientes en la repostería y panadería. A su vez, el 16% de turistas afirma no conocer estas preparaciones. Destacando la valoración por un producto netamente andino como la quinua, grano de textura suave con la que se realizan preparaciones dulces, tortas, queques, galletas, postres.

4.1.8 Evaluación efectos positivos de los productos andinos en el turismo

4.1.8.1 Turistas extranjeros

Tabla 19

Evaluación de efectos positivos que los productos andinos producen en el turismo, a nivel de turistas internacionales.

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Si	42	100%
B	No	-	-

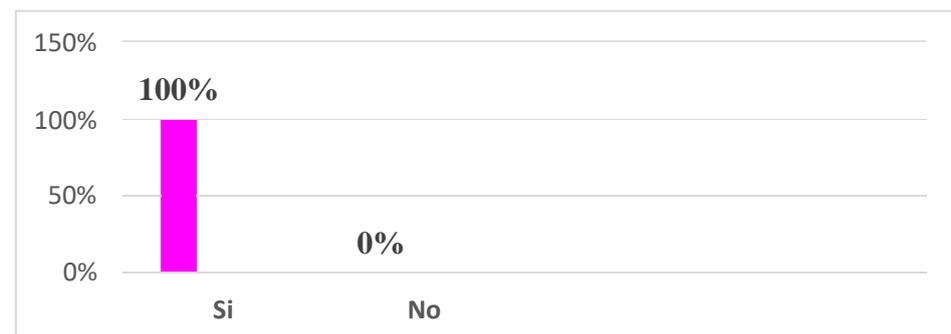


Figura 16. Evaluación de efectos positivos que los productos andinos producen en el turismo, a nivel de turistas internacionales.

Con respecto a esta pregunta, el 100% de los turistas considera que la utilización de productos andinos locales tiene efectos positivos en la gastronomía local por ser naturales, ecológicos y nutritivos, porque como ingredientes en la preparación de platos nuevos sorprenden por su sabor y versatilidad. Según entrevistas realizadas, los turistas extranjeros escogen la quinua como parte del menú pre establecido, puesto que la difusión del grano andino es destacada por su preferencia.

4.1.8.2 Turistas nacionales

Tabla 20

Evaluación de efectos positivos que los productos andinos producen en el turismo, a nivel de turistas nacionales.

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Si	38	100%
B	No	-	-

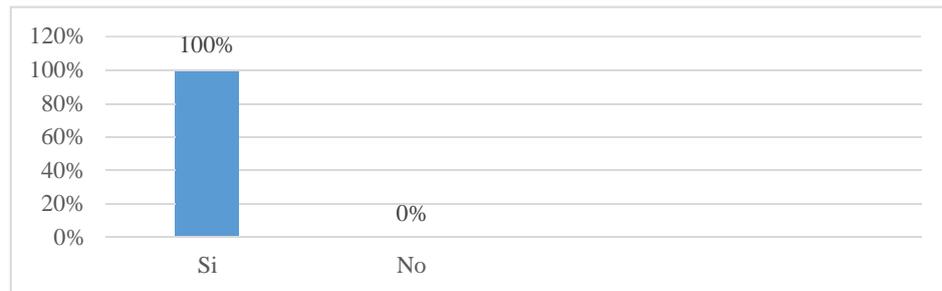


Figura 17. Evaluación de efectos positivos que los productos andinos producen en el turismo, a nivel de turistas nacionales.

El 100% de los turistas nacionales encuestados considera que los productos andinos producen efectos positivos en la gastronomía local. Puesto que, la utilización de estos productos singulares hace que exista una mayor oferta gastronómica, a su vez, una mayor diversidad en las elaboraciones ofertadas. Constituyendo una alternativa para el desarrollo de la gastronomía novoandina, ya que el circuito gastronómico se ha ampliado a la zona de Huaje y al puerto de Puno.

4.1.9 Opinión sobre la gastronomía local

4.1.9.1 Turistas extranjeros

Tabla 21

Opinión de los turistas internacionales sobre la gastronomía local

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Muy buena	21	50%
B	Buena	18	43%
C	Regular	3	7%
D	Mala	-	-

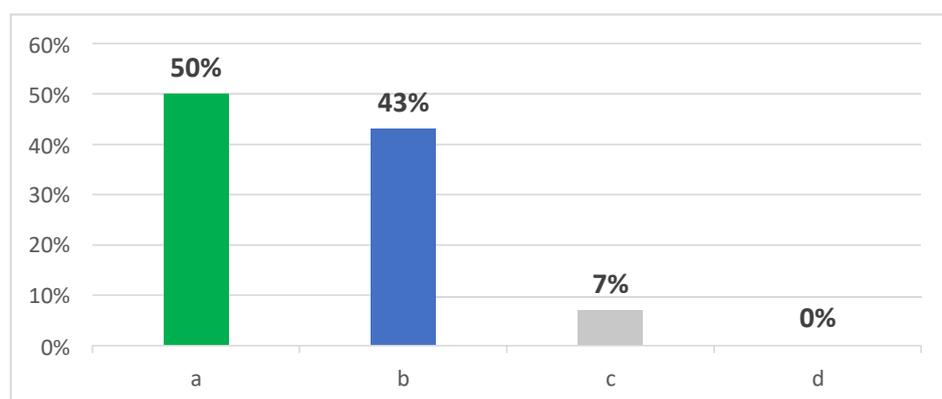


Figura 18. Opinión de los turistas internacionales sobre la gastronomía local

Al respecto de la opinión acerca de la gastronomía local, los turistas respondieron de la siguiente manera: el 50% opina que la gastronomía local es muy buena; el 43% considera que la gastronomía es buena, mientras que el 7% cree que es regular, finalmente ningún turista opinó que la gastronomía sea mala. Así, los datos demuestran, claramente, que los turistas se sienten satisfechos con la gastronomía local. Según las entrevistas realizadas, los empresarios gastronómicos opinan que los turistas extranjeros se muestran satisfechos por diversidad de opciones que se le ofrece en la utilización de los productos andinos a través de la cocina novoandina, por la textura, sabor y bajos de condimentos y grasas.

4.1.9.2 Turistas nacionales

Tabla 22

Opinión de los turistas nacionales sobre la gastronomía local

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Muy buena	15	39%
B	Buena	23	61%
C	Regular	-	-
D	Mala	-	-

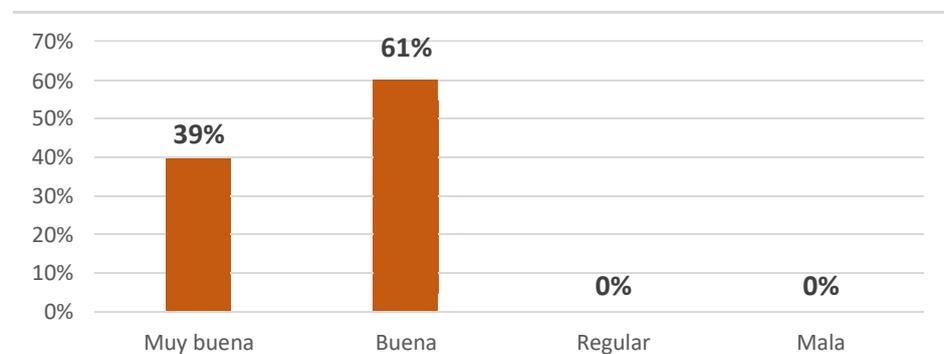


Figura 19. Opinión de los turistas nacionales sobre la gastronomía local

El 61% de los turistas nacionales considera que la gastronomía local es buena, en tanto que el 39% opina que es muy buena. Ningún turista encuestado aseveró que la comida local sea mala o regular. Con estos resultados sostenemos que la cocina novoandina es una alternativa para valorar el patrimonio alimentario que poseemos, por la inmensa diversidad

de alimentos, lo que al mismo tiempo, diversifica las ofertas gastronómicas que se presentan.

4.1.10 Experiencia positiva de la visita a Puno (Nuevas tendencias)

4.1.10.1 Turistas extranjeros

Tabla 23

Experiencia positiva de la visita a Puno, desde la perspectiva del turista extranjero.

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Gastronomía local	17	40%
B	Servicio – Hospitalidad	4	10%
C	Atractivos naturales y culturales	15	36%
D	Todos los mencionados	6	14%

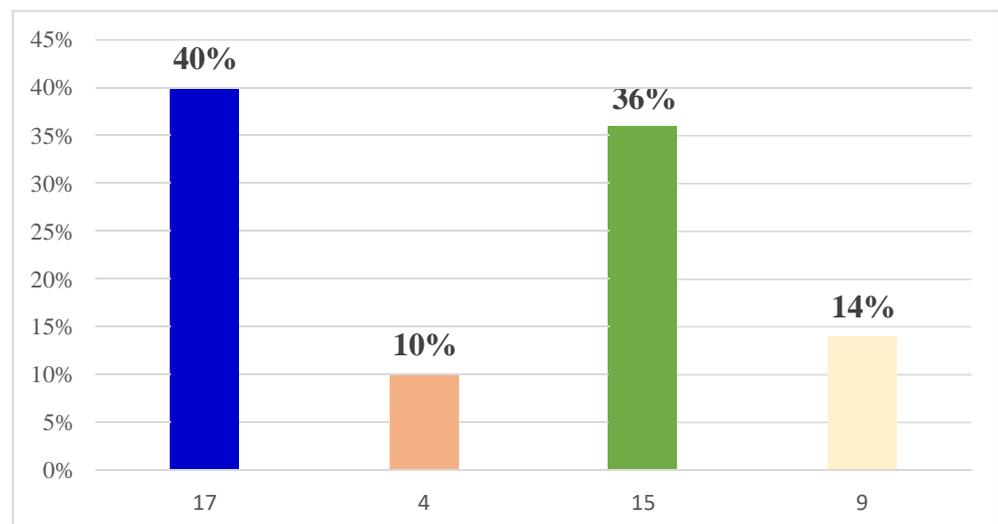


Figura 20. Experiencia positiva de la visita a Puno, desde la perspectiva del turista extranjero.

Con respecto a esta última pregunta, los turistas respondieron de la siguiente manera: el 40% de los turistas contestaron que la gastronomía local fue de su agrado, el 36% de los turistas considera que los atractivos naturales y culturales fueron lo más agradable, en seguida el 10 % menciona que la hospitalidad y el servicio fueron satisfactorios. Finalmente, el 14% de los encuestados opina que todos los aspectos fueron

de su agrado, De los resultados obtenidos, Puno es un destino turístico elegido, al mismo tiempo, se constituye como eje articulador en el tránsito entre Cusco y la Paz Bolivia, ya que el turista permanece en Puno de dos a tres días. Lo que nos lleva a sostener que es necesario una mayor promoción y difusión de los atractivos que poseemos, para motivar que la permanencia sea más larga de lo normal. Ya que los resultados que obtienen es que los turistas se encuentran satisfechos con el servicio en gastronomía, atractivos y la hospitalidad en el servicio. Una mayor estancia en nuestra región contribuiría al desarrollo del turismo y de la región.

4.1.10.2 Turistas nacionales

Tabla 24

Experiencia positiva de la visita a Puno, desde la perspectiva del turista nacional.

N°	Alternativas	Fi	(Qa)
A	Gastronomía local	8	21%
B	Servicio – Hospitalidad	5	13%
C	Atractivos naturales y culturales	7	18%
D	Todos los mencionados	18	48%

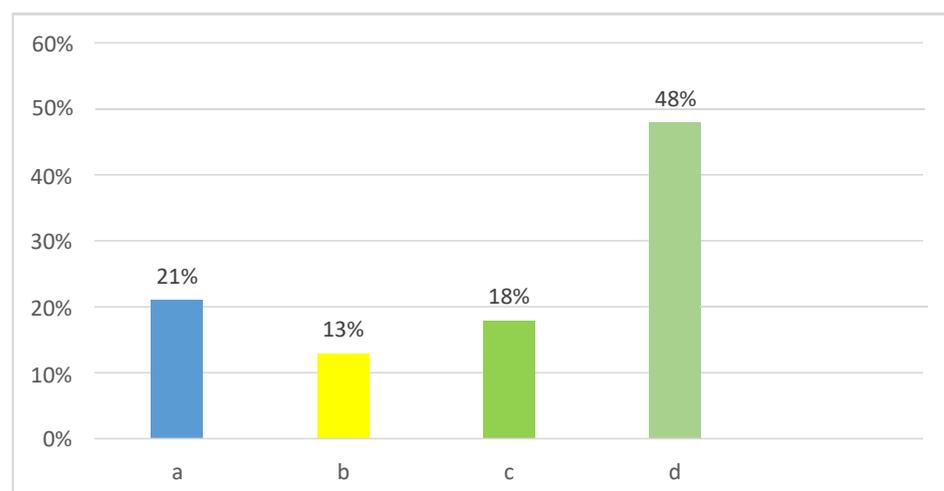


Figura 21. Experiencia positiva de la visita a Puno, desde la perspectiva del turista nacional.

La figura muestra que el 48% se mostraron satisfechos con la gastronomía, la hospitalidad y los atractivos naturales y culturales. El 21% de los turistas

señala que la gastronomía fue el aspecto que más les agradó, por su vez 18% indica que los atractivos naturales y culturales fue lo que más les complació, mientras que el 13 % se mostró contento con el servicio y la hospitalidad. A diferencia del turista extranjero, el turista nacional tiene mayores posibilidades de tiempo para permanecer más días en la ciudad, ya que existe muchos atractivos no promocionados, los mismo que debe ser parte de los circuitos visitados, faltando mayor difusión y promoción del patrimonio cultural por parte de la dirección regional de turismo, lo que al mismo tiempo traerá beneficios para el desarrollo del turismo gastronómico.

4.1.11 Oferta de la cocina novo andina en los restaurantes de la ciudad de Puno

La ficha de observación resultó ser una técnica muy importante, permitió observar y tener un contacto directo con la investigación, recoger información en forma directa, confrontando la teoría con la práctica, pues se trata de una observación descriptiva.

Así, los diez restaurantes visitados y observados se encuentran ubicados en el jirón peatonal Lima y tres de ellos en el jirón libertad en el centro de la ciudad de Puno. Observé el ambiente físico, los restaurantes presentan un ambiente agradable limpio y seguro. La carta o menú ofrecidos cuenta con platos variados de la cocina novoandina; los ingredientes más utilizados son la quinua, las papas andinas, la carne de alpaca, la trucha y el cuy, pues tienen una gran demanda por parte de los turistas, en especial extranjeros. No obstante, ninguno de ellos utiliza la kiwicha, el cañihuaco o el chuño.

De ese modo, los restaurantes observados se caracterizan por las siguientes propuestas:

- a) **Restaurante Don Giorgio:** la observación se realizó el día 12 y 13 de mayo de 2019. Este restaurante está ubicado en el jirón Lima N° 430. Es un restaurante turístico, con localización y vista privilegiada. Recrea recetas típicas, ofrece una carta con productos locales. La oferta está focalizada en el

turista extranjero, con una carta suficientemente explicativa y descriptiva de los ingredientes utilizados.

- b) **Tradiciones del Lago:** la observación se realizó el día 19 y 20 de junio de 2019. Este restaurante está ubicado en el jirón Lima N° 418 y se caracteriza porque evoca a la gastronomía local, es acogedor y elegante; la carta que ofrece es de comida internacional, nacional, tradicional local y el uso de productos novoandinos.
- c) **La Casona:** la observación se desarrolló el 07 y 08 de julio de 2019. Está ubicado en el jirón Lima 423. Es un restaurante que utiliza ingredientes de calidad con técnicas precisas de la gastronomía internacional, nacional y local. Este restaurante recibe grupos numerosos de turistas europeos, asiáticos. Además, está recomendado en el ámbito gastronómico internacional y nacional. Los turistas de grupo con Tour Conductor (TC) llegan con una propuesta de menú pre establecido en el que destaca la trucha, la quinua y vegetales. En conversación con el chef de cocina Dante Jiménez, éste señala que la cocina novoandina para los turistas es exótica por la textura y el sabor natural de los productos.
- d) **Tulipans:** la observación se desarrolló el 09 de julio de 2019, este restaurante se encuentra en el jirón Lima 394. Con el objetivo de reinterpretar los hábitos y sabores tradicionales, utiliza ingredientes locales y de calidad para ofrecer una carta con diferentes platos internacionales, nacionales y de la gastronomía novoandina.
- e) **Inka Bar:** la observación se desarrolló el 22 de julio de 2019, se encuentra en el jirón Lima 348. Este restaurante ofrece platos de la cocina Internacional, nacional y local, utilizando ingredientes novoandinos variados para la preparación de platos modernos como el quinotto de quinua con bife de alpaca.
- f) **Mojsa:** la observación se desarrolló el 09 de agosto de 2019; se ubica en el jirón Lima 635. Este restaurante se caracteriza por ser turístico, de servicio diverso como pizzería, cafetería y bar. Funciona en el 2do y 3er piso, con vista privilegiada a la Plaza Mayor, de ambiente acogedor. Su gastronomía es seleccionada en el ámbito internacional, nacional y local. Utiliza productos

andinos tradicionales para la gastronomía, asimismo, el café que se ofrece es de la región.

- g) **La Choza de Oscar:** la observación se realizó el 16 de agosto de 2019, está localizado en el jirón libertad 364, es un restaurante turístico que se caracteriza por utilizar ingredientes andinos. Presenta platos de la cocina internacional y nacional, empero su especialidad es el cuy chajtado, y los bifés de alpaca acompañados de quinua. Además, cuenta con un elenco de danzas folklóricas que realiza presentaciones por las noches, ofreciendo a los comensales un espectáculo colorido con danzas de la región, mientras se deleitan con la gastronomía del lugar.
- h) **Ekekos Restaurante:** la observación se realizó el 30 de agosto de 2019, se encuentra en el jirón Lima 365. La propuesta de este restaurante es ofrecer comida internacional, nacional y también cocina novoandina, para ello utiliza productos andinos que consumen los turistas como la quinua, papas nativas, carne de alpaca. Posee una carta que tiene platos variados: entradas, sopas y postres.
- i) **Balcones de Puno:** la observación se realizó el 06 de septiembre de 2019. Este restaurante se encuentra ubicado en el jirón Libertad 364. Este restaurante se caracteriza por ser turístico; fue creado con el objetivo de reinventar los hábitos y sabores tradicionales de la gastronomía local, en su carta ofrecen comida internacional, nacional y cocina local; elaboran platos elaborados con ingredientes andinos como la quinua y carne de alpaca.
- j) **Restaurante pizzería El Tambo:** la observación se realizó el 18 de septiembre, se encuentra ubicado en el jirón Lima 377. Como todos los restaurantes que se encuentran en el centro de la ciudad, este también es considerado turístico, ofreciendo una carta de comida internacional, nacional y, sobre todo, platos típicos de la región, elaborados con ingredientes andinos como la quinua, carne de cuy, alpaca y otros

4.1.12 Opinión sobre la cocina novoandina y sus efectos en el turismo gastronómico de la región, según entrevistas semiestructuradas a Chefs y empresarios gastronómicos.

Las entrevistas semiestructuradas, fue la técnica que permitió recoger información importante, se utilizó una guía tentativa de preguntas que se planteó al entrevistado, sin aferrarse a un orden o secuencia establecida, formulando preguntas no previstas en la guía, sin embargo, pertinentes en el contexto.

Las entrevistas fueron realizadas a nueve personas vinculadas al servicio turístico, quienes dieron sus opiniones al respecto. Como puede ser observado, los entrevistados destacan que los productos andinos tienen tres factores importantes como: la calidad, el sabor y la salud. Es por estas características que se diferencian de los demás ingredientes comunes, en sus opiniones la calidad está asociada al sabor de los ingredientes orgánicos naturales.

“.....Como empresario Gastronómico puedo indicar que la cocina novoandina es una gran oportunidad para fortalecer el turismo, por lo mismo que utilizamos ingredientes que son propios de la región contribuimos a revalorar la cocina andina, el problema que tenemos con los insumos, son los canales de distribución, que muchas veces son lentos. A los turistas les gusta la cocina novoandina por los nuevos sabores, ellos vienen bien informados sobre la cocina andina y los ingredientes. Los platos que más solicitan son los que llevan quinua, carne de alpaca, trucha y les fascina las frutas, son resistentes a comer chuño, tunta, por ese motivo no son parte de nuestros platos”. (David R.F. 38 años Noviembre 2019)

Interpretación. - Varios factores ha mencionado el entrevistado en relación con el abastecimiento de insumos e ingredientes, uno de ellos es que el canal de distribución con los productores y transportistas es deficiente, porque llega con demora los alimentos que deben ser preparados, aun así, se cumple con la preparación de los platos, el restaurante ofrece y atiende a grupos de turistas con comida novoandina, dejando claro que en sus ofertas gastronómicas no aparece el chuno ni la tunta porque los turistas no la conocen ni la consumen.

En este contexto resulta muy importante que las cadenas agropecuarias e hidrobiológicas deben articular el trabajo de los pequeños agricultores y pescadores, con un creciente mercado que les de oportunidad de mejorar sus ingresos.

“Las grandes agencias internacionales, venden paquetes turísticos que incluyen la alimentación de los turistas, generalmente verduras con carne de aves. Pero ocurre muchas veces que tienen curiosidad por las preparaciones que se les ofrece en el restaurantes a base de productos andinos como la quinua, papas nativas una vez que prueban quedan satisfechos porque es una comida de texturas suaves por considerar que son productos orgánicos y nutritivos. Creo que la cocina andina tiene gran nicho de mercado, porque siempre se está renovando con buenas preparaciones”. (Gerson Tour Operador. 34 años, 16 setiembre 2019)

Interpretación.- En realidad las grandes agencias venden todo el paquete turístico que incluye pasajes ida y vuelta al lugar visitado, hotel, paseos y alimentación. Estas agencias se encargan del bienestar y satisfacción de los turistas, generalmente les ofrecen vegetales y carne de pollo, sin embargo, al llegar al restaurant cambian de opinión en relación a la cocina novoandina, porque utiliza ingredientes locales que son naturales, que preparados con todas las normas de seguridad realizando una presentación a nivel internacional, quedando el turista sorprendido por los sabores y la presentación.

“La cocina novo andina es parte de la cosmovisión andina a través de ello revaloramos nuestros productos ancestrales, costumbres, y la cultura de nuestro pueblo. Así nos hemos hecho conocer, respetando la pacha mama y agradeciendo por lo que la tierra nos ofrece, un ejemplo son las comidas como la pachamanca, la huattia. Los chefs nos encargamos de transformar estos valiosos alimentos andinos dándole un valor agregado a nuestra comida, los turistas que visitan nuestra ciudad se muestran complacidos por estos alimentos que están libres de pesticidas, son orgánicos y buenos en la alimentación del ser humano”. (Ricardo M.S. Chef de cocina, 45 años, 13 de octubre 2019)

Interpretación. – El chef hace referencia que la cocina novoandina, es un nuevo estilo culinario propio del Perú y de los andes, hace una comparación interesante con la cosmovisión andina, porque rescata los alimentos ancestrales y los modos de cocción de la época prehispánica en el modo de que como la tierra nos proporciona el alimento y el agradecimiento a esta acción es la reciprocidad con la Pachamama, es importante señalar que el chef tiene la tarea de transformar estos alimentos en preparaciones de primer nivel, con un enfoque distinto, estilos culinarios propios y combinar con el uso de técnicas modernas y formas de presentación sofisticadas.

“Lo que puedo entender, hasta ahora es que los productos andinos pasan a ser muy importantes en la elaboración de platos emblemáticos de la cocina novo andina, en nuestras preparaciones resaltamos las características de nuestros ingredientes, porque aplicamos las técnicas apropiadas de cocina como cortes, modo de cocción para cada ingrediente, Los turistas consumen y les agrada nuestra comida opinan que nuestros alimentos son saludables, el plato más solicitado es la trucha con costra de kiwicha acompañado de vegetales y papas andinas”.(Jorge A. L. 31 años, 5 setiembre 2019)

Interpretación.- Podemos afirmar con toda seguridad que los actuales chefs son los encargados de transformar toda esta biodiversidad de alimentos que poseemos, ellos han conseguido que nuestra comida sea única y una preparación prolija para la degustación de los turistas, quienes al mismo tiempo harán el efecto multiplicador de que nuestra cocina regional sea conocida y recomendada. Aun es largo el camino y los desafíos que se tengan que afrontar en la gestión y calidad de los servicios ofrecidos.

“Sabemos que uno de los pilares de cocina novo andina, son los ingredientes del lugar, propios de nuestra región. Los cuales están asociados a la calidad del sabor porque están libres de agrotóxicos, a esto se suma que estos poseen numerosas bondades nutritivas, por lo que son aceptados por las personas que visitan el restaurante. Los ingredientes que más utilizo son los granos andinos como la quinua, kiwicha y la carne de alpaca. El plato preferido es el quinoto una especie de crema con queso y hongos (algo parecido al Pesque) una nueva elaboración con la aplicación de técnicas modernas de cocina”.(Luis Claudio, 28 años, 18 de agosto 2019)

Interpretación.- Los alimentos que se utilizan en la cocina novoandina son abastecidos por pequeños agricultores que los cultivan sin fertilizantes, por esta característica son preferidos, pues conservan el sabor natural y las preparaciones tienen un sabor agradable y especial, son el sustento de la cultura gastronómica que es la base de la riqueza peruana.

“Los chefs, en general tenemos la obligación de difundir los beneficios de la cocina Novo andina porque utilizamos ingredientes que producimos aquí en el nuestro medio son saludables por poseer propiedades de ser alimentos sanos y nutritivos, utilizamos técnicas de cocina y los transformamos en platos elaborados a nivel de las mejores comidas internacionales, que se ofrecen en el circuito gastronómico de la ciudad. Los turistas están muy bien informados al respecto”.(Carlos, 38 años 25 de agosto de 2019)

Interpretación.- La cocina andina actual cuenta con chef que son una generación joven que apuestan por dar a conocer nuestra cultura a través de la comida, utilizando los mejores ingredientes y las técnicas modernas apropiadas para elaborar los mejores platos que satisfagan al turismo con la idea de impulsar la gastronomía regional orientándola al desarrollo del turismo.

“La cocina novo andina, como lo dice el nombre es una fusión de alimentos ancestrales y aquellos traídos por las diferentes migraciones, y utilizando técnicas de cocina, los convertimos en una cocina creativa y sostenida con sabor y saber, los productos andinos están catalogados como alimentos buenos, libres de fertilizantes que son dañinos para la salud. Nuestra cocina es aceptada por el turismo, porque es una cocina con ingredientes saludables además de nutritivos, los platos más solicitados por los comensales son a base de cuy”. (Chef Eduardo, 41 años, 27 de octubre de 2019s)

Interpretación.- En su mayoría de los chefs entrevistados opinan que los ingredientes andinos se prestan para trabajar nuevas preparaciones, que sumado a los ingredientes traídos por las diferentes migraciones a lo largo de nuestra historia, logran motivar un mejor manejo de la promoción de los productos de la región, como es el caso de la industria de los lácteos en diversos distritos de puno como : Mañazo, Ayaviri, Azangaro, Taraco, Acora, quienes vienen produciendo variedad de quesos, mantequilla, yogourts de buena calidad. Al mismo tiempo, la producción del café gourmet en la zona norte de la región. Además, que se está promocionando el consumo de la carne de cuy y de alpaca. Los mismos que son llevados a otros mercados regionales.

“Soy dueño de un restaurante hace más de 10 años, me inicié trabajando en Hotelería pero luego con un capital ahorrado y con un socio más, pusimos este local gastronómico que está al servicio del turismo nacional e internacional, para la preparación de nuestros platos utilizamos ingredientes de primera calidad adquiriéndolos directamente de los productores, también trabajamos con algunas empresas proveedoras como la marca Piscis en lo que respecta al abastecimiento de trucha, tenemos un carta variada que ofrecemos a los comensales con platos típicos de nuestra región. Los chefs se encargan de la preparación con creatividad sin olvidar nuestras raíces culinarias”. (Julio, 43 años, 20 de julio 2019)

Para el funcionamiento de restaurantes se debe cumplir con normas básicas que estén certificadas como saludables, el personal que labora debe contar con la formación técnica y capacitación laboral, es por eso que se hace urgente alentar el

proceso de fortalecimiento de capacidades y medianos establecimientos, para cumplir con las normas sanitarias establecidas por la dirección de salud, que también es responsabilidad de las municipalidades.

“Trabajo como tour operador hace buen tiempo empecé a trabajar junto a un Francés que me envía a grupos de turistas para llevarlos a varios circuitos turísticos y al mismo tiempo encargarme de su alimentación. Los turistas ya llegan con menús establecidos y el contrato del restaurante donde deben atenderlos a base de productos andinos, como la quinua las papas nativas, trucha, alpaca, vegetales y frutas de la región, es decir todo lo que es cocina novo andina, los turistas disfrutaban de la comida, porque está bien preparada y la sirven de una manera especial, opinan que los alimentos son de texturas ligeras y agradables. Ahora me estoy dirigiendo al mercado central para que observen y puedan apreciar nuestros productos alimenticios”. (Juan Carlos, 42 años 17 de julio 2019).

De las entrevistas podemos concluir que la cocina cocina novoandina ya tiene un alto nivel de preferencia en el turista nacional y extranjero, lo que nos conduce a sugerir que las instancias institucionales particulares y estatales articulen una estrecha relación en la cadena de producción, abastecimiento, distribución y oferta gastronómica, de tal manera, contribuir al desarrollo del turismo y de la región misma, como un destino gastronómico del turismo.

4.2 Discusión de resultados

Esta investigación tuvo como propósito identificar y describir la cocina novoandina y la relación con el turismo gastronómico de la ciudad de Puno, tras describir y analizar los diferentes resultados obtenidos con la aplicación de las encuestas y fichas de observación, procederemos a discutir detalles de aquellos aspectos convergentes y divergentes reportados en la literatura nacional e internacional, discutiremos posibles explicaciones relativas a los hallazgos de esta investigación que sirvan para consolidar lo obtenido, para que se puedan realizar futuras investigaciones.

Centraremos la discusión en aquellos aspectos más relevantes que se han extraído de los resultados y contrastaremos con nuevas investigaciones sobre el mismo problema que fueron mencionados en la sección de antecedentes del marco teórico de esta tesis, En primer lugar, se comprendió que el uso de los productos andinos tradicionales en la cocina novoandina y el consumo dentro del turismo gastronómico en la ciudad de Puno. Así, encontré los siguientes resultados: como muestra la figura 5, el 100% de turistas extranjeros identifica los productos andinos y degustan la comida novoandina, también la

figura 6 demuestra que el 95% de turistas nacionales conocen e identifican los ingredientes andinos y degustan de esta comida.

Estos resultados evidencian un nivel alto de conocimiento de los productos andinos tradicionales utilizados en la cocina novoandina, porque este tipo de fusión nace en el Perú, desde hace más de tres décadas, se ha logrado revalorar y rescatar estos alimentos andinos nutritivos que hoy se utilizan como ingredientes de esta cocina, por otro lado, los turistas extranjeros conocen muy bien estos productos andinos por la información globalizada en muchos países europeos, por ejemplo, la quinua es un alimento muy conocido, preparado de diferentes formas y ofrecido en los mejores restaurantes; estos datos pueden ser contrastados con lo que menciona Long (2018) acerca del turismo gastronómico, el cual puede ser direccionado para fortalecer las conexiones de las personas con su patrimonio e identidad cultural por medio de la alimentación y, al mismo tiempo, se usa la culinaria para beneficios prácticos y empresariales. Igualmente, Schiüter (2003) sostiene que el turismo gastronómico hace parte de una nueva demanda turística y que la gastronomía del país visitado es parte de la actividad preponderante durante la visita, pues cada vez gana más adeptos en el mundo. La gastronomía ha sido incorporada como componente fundamental de la promoción del turismo en varios países, a saber: Francia, España, Italia, Tailandia, México. Así mismo, Binz y De Conto (2019) afirma que el turismo gastronómico también parte de la variedad de los alimentos que se encuentran en una determinada localidad como patrimonio inmaterial, ofreciendo productos originales ante las múltiples posibilidades para pensar en alimentación, hacen de la gastronomía una cuestión multidisciplinar, de forma especial destacan sus relaciones con el turismo. Los resultados obtenidos nos llevan a afirmar que el turismo gastronómico y la cocina novoandina tienen un vínculo estrecho, pues los turistas prefieren lo autóctono y los elementos culturales de la zona que visitan, es posible afirmar que la gastronómica típica de un destino es el resultado histórico y social de una cultura desarrollado a lo largo del tiempo.

En segundo lugar, se identificó los productos andinos tradicionales más utilizados en la cocina novoandina, en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno, el desarrollo de la cocina novoandina dentro del campo culinario local, por ejemplo, de una lista dada sobre la preferencia de los productos andinos para la elaboración de platos andinos modernos, los resultados reflejaron lo siguiente: 43% de los turistas extranjeros prefiere la quinua, 7% la carne de alpaca, 5% tiene como favoritos a las papas andinas y a la trucha,

respectivamente. Diferentemente, los turistas nacionales prefieren la quinua en un 16%, la carne de alpaca y del cuy es requerida por el 5% respectivamente, mientras el 8% de los turistas nacionales prefiere las papas andinas. El 61% opina que todos los productos andinos son buenos para la elaboración de nuevas preparaciones porque estos productos son orgánicos, naturales, locales y al ser preparados tradicionalmente, con modificaciones, se adapta a nuevos procedimientos y técnicas modernas, desarrollando un nuevo tipo de gastronomía, una cocina de raíz, auténtica.

De esta manera, tomando como referencia a Cuasqui y Haro (2017) los resultados muestran que, la gastronomía novoandina es la expresión más reciente de una larga fusión de sabores, surge de la combinación de productos e ingredientes oriundos de los andes, muchos de ellos de origen prehispánicos, los cuales, al ser elaborados con técnicas modernas, pasan a formar parte de una alimentación actual y futura. Este argumento también se encuentra en Olivas (2001), en su libro “La cocina de los incas” describe como se origina la cocina incaica, situada lo largo de la cordillera de los andes, los antiguos peruanos llegaron a domesticar plantas y especies nativas como por ejemplo el maíz, tubérculos que incluyen dos mil quinientas variedades de papa. Se han encontrado vestigios de más de ocho mil años de antigüedad, dato que da cuenta de la conexión de este producto con los pueblos prehispánicos andinos consumidores de tubérculos (camote, yuca, y maca), de diversas gramíneas (quinua, kiwicha o amaranto cañihua), de frutas (chirimoya, lúcuma, paca, tumbo, sauco, aguaymanto) de leguminosas (frejoles, pallares, maní) y de una infinidad de hierbas aromáticas.

En tal sentido, como se argumentó anteriormente y al analizar los resultados, se evidenció que los productos andinos tradicionales son nutritivos y saludables. En esta nueva fusión, la cocina novoandina tiene el reto de renovar nuestra gastronomía a partir de nuestras raíces y de proyectarnos en la elaboración de nuevos platos aplicando las técnicas modernas de cocina así alcanzar estándares internacionales, tal como lo hacen nuestros chefs de los restaurantes turísticos, creando nuevos sabores. Sin embargo, es necesario destacar que, a pesar de la creciente innovación, los chefs de los restaurantes referidos no incluyen productos andinos como las ocas y el chuño, tampoco utilizan frutas cultivadas en la región como la piña de San Gaban y las fresas de Acora, las cuales servirían como ingredientes para elaboración de postres andinos y locales. Es necesario resaltar que el café del norte de la región Puno, no está debidamente valorado, faltando una mayor

articulación interinstitucional entre productores, empresarios gastronómicos y el gobierno regional y municipal.

En tercer lugar, se interpretó las nuevas tendencias y particularidades de la cocina novoandina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno, los modos de elaboración de la cocina novoandina, encontrando los siguientes resultados: De la diversidad de platos ofrecidos en la carta de los restaurantes, el 28% de los turistas extranjeros prefieren la sopa de quinua con vegetales, 27% trucha en diferentes preparaciones, 21 % tienen como favorito al quinotto con bife de alpaca 21%, mientras que el 17% prefieren carpaccio de alpaca. A su vez, el 24 % de los turistas nacionales, prefiere la trucha en diferentes preparaciones, 18% queso frito con papas andinas, 13% prefiere el chayro (sopa con papa deshidrata). Estos resultados nos muestran hallazgos muy interesantes, ya que podemos percibir que los gustos y las preferencias de los turistas extranjeros son totalmente diferentes a los gustos y preferencias de los turistas nacionales, lo que pone en evidencia que los hábitos alimentarios son construidos de acuerdo a factores históricos, políticos, geográficos, sociales y culturales que influyen en el establecimiento de nuestras bases alimenticias. Por tanto, estos resultados se pueden contrastar con los argumentos de Botelho (2006) que en su tesis de doctorado “Culinaria Regional o Nordeste e alimentación saludable”, sugiere que se debe contextualizar las preparaciones regionales como parte del patrimonio inmaterial y relacionar la alimentación regional con prácticas saludables. Estas elaboraciones pueden ser preparadas respetando características gastronómicas culturales y nutricionales.

Así, los restaurantes podrían entrenar a su personal para ofertar cartas menús más equilibradas y adecuadas a los usuarios. Long (2018) destaca el hecho de que los alimentos sean las principales atracciones o las motivaciones para los viajes, en este sentido, los alimentos y los platos locales entran dentro de los circuitos turísticos donde son comercializados. Además, los resultados plantean la necesidad de tornar visible el hecho de que nuestro país tiene una posición geográficamente estratégica por poseer más de 84 climas, lo que nos da el privilegio de contar con una infinidad de productos en todas las regiones. Estos elementos permitirían que las cartas de los restaurantes puedan ser elaboradas utilizando la gran diversidad de productos andinos existentes. La carta debería explicar y describir los ingredientes que se utilizan y también señalar cómo estos son integrados en la gastronomía actual, esto constituye un factor determinante pues el cliente escoge las opciones que le presentan en la carta.

Finalmente, en cuarto lugar, el objetivo de esta tesis fue analizar la relación que existe entre la gastronomía de la cocina novoandina y el turismo gastronómico de la ciudad de Puno. Al analizar los resultados obtenidos con respecto a la opinión que los turistas tienen sobre la gastronomía local, 50% de los turistas extranjeros indica que es una comida muy buena, el 43%, la califican como buena y un 7% opina y la califican como regular; en comparación, 61% de los turistas nacionales opina que la gastronomía local buena, 39% señala que es muy buena. Además, los turistas señalan que los productos andinos utilizados en la elaboración de platos producen efectos positivos en la promoción del turismo gastronómico, tal como aparece en los Figuras 8 y 9, donde se demuestra que el turismo está trabajando en el sector gastronómico de la mano con los empresarios locales, administradores de restaurantes y los chefs de cocina. No obstante, no todos los productos andinos son utilizados en los restaurantes. La diversidad de estos productos permitiría que sean incorporados en las cartas, aplicando técnicas de cocina moderna y logrando elaboraciones creativas, consecuentemente, se promocionaría la cocina novoandina. Este argumento se apoya en lo que sugiere Quispe (2012) investiga la gastronomía andina, su objetivo es conocer a los actores que intervienen en su elaboración, los insumos utilizados, la comercialización dentro de un marco que pretende el rescate y la puesta en valor de la gastronomía novoandina del distrito de Puno como un bien del patrimonio cultural.

Por otro lado, Zaneti y Schneider (2016), investiga las tendencias de la gastronomía contemporánea, indica que es creciente la demanda y el uso de ingredientes locales tradicionales producidos con métodos ecológicos y la revaloración de los chefs comensales y agricultores. Por su parte Beluzzo (2006) señala que las manifestaciones sociales intangibles están siendo rescatadas con sus particularidades regionales e incorporándolas al patrimonio cultural nacional. Tomando las ideas de Levi Strauss, argumenta que la culinaria es un medio a través del cual la naturaleza es transformada en cultura, cada cultura sigue sus propios caminos en función de los diferentes eventos históricos que afronta, estos caminos dependen también de las diversidades del ambiente físico, pues expresa el medio de adaptación a los diferentes ambientes ecológicos. En tal sentido, bajo lo referido anteriormente y analizando estos resultados confirmamos que la cocina novoandina se basa en prácticas alimentarias de nuestros ancestros, el significado social y cultural de los alimentos andinos debe llevarse en cuenta para la promoción de la



cocina novoandina y para que sea considerada como patrimonio cultural inmaterial de Puno.

La cocina novoandina como opción principal de nuestra región debe ser promocionada dentro del turismo gastronómico, a través de las instituciones, tales como el Gobierno regional, el Municipio, La Dirección Regional de Turismo y la Cámara de Comercio de Puno, como también la empresa privada: dueños de hoteles y restaurantes, con el firme compromiso de promocionar la cocina novondina a través del turismo gastronómico.

A partir del análisis de resultados de esta tesis se puede afirmar que la gastronomía local, la cocina novondina y el turismo en la ciudad de Puno, constituyen dos agentes importantes que van entrelazados, porque el turista no puede abstenerse de alimentarse. En este sentido, la gastronomía es considerada como la práctica cultural de una comunidad. Siguiendo a Carneiro (2006) la comida no es un acto solitario o autónomo del ser humano, muy por el contrario, es el origen de la socialización, pues en las formas colectivas de obtener la comida, la especie humana desarrollo utensilios culturales diversos, tal vez hasta el mismo lenguaje (Fensterseifre, 2006). Sostiene que lo que se sirve y la manera en que se hace, es un rasgo distintivo que diferencian a un grupo de otro y constituyen parte de nuestra historia, de nuestros gustos, y nuestra cultura. Por ende, debe ser valorizada y difundida en el Perú y el exterior.

Espero que esta investigación sea un aporte al estudio de esta temática y el inicio para que otras investigaciones puedan seguir explorando aspectos que están más allá del alcance de esta tesis.

CONCLUSIONES

- Los productos andinos tradicionales más utilizados en la cocina novandina son: la quinua, la carne de alpaca, las papas andinas, la trucha y el cuy. La elaboración de los platos que utilizan productos andinos tiene todo un proceso que implica desde saber escoger los alimentos, conocer el valor nutricional de cada uno de ellos, aplicar las técnicas culinarias modernas para resaltar el sabor, aroma, textura, culminando con la presentación del plato en forma artística. Cada uno de los ingredientes tienen diferentes preparaciones para resaltar su sabor; sin embargo, muchos de los productos andinos como el chuño, la tunta, las ocas, la cañihua, la kiwicha, entre otros son excluidos, las mismas que requiere mayor promoción y difusión.
- Las nuevas tendencias de cocina y, en especial de la nouvelle cuisine o cocina de ingredientes, propone la preparación de platos con sabores ligeros, de armonía natural, libres de condimento y grasa en la alimentación cotidiana; además destaca la simplicidad en el modo de cocción. Los alimentos andinos tradicionales en la actualidad ganan una relevante importancia con el turismo de nuestra ciudad; pues los productos andinos son incluidos por las virtudes de promover estilos de vida saludable en las prácticas de consumo, porque son productos ancestrales, orgánicos y nutritivos, y, principalmente, hacen parte de la historia de los pueblos andinos, por lo que es necesario renovar la gastronomía con técnicas de la cocina moderna.
- la gastronomía y el turismo guardan una estrecha relación; ya que la gastronomía de un lugar es parte de la identidad local, pues refleja la cultura de un pueblo, mientras que el turismo posibilita experiencias vividas y permite posibilidades de desarrollo regional, con participación de actores e instituciones involucradas. Por lo tanto, es necesario promocionar y ampliar el acceso de más productos andinos para consolidar la cocina novoandina como una herramienta para el desarrollo sustentable del turismo regional, con esta medida la variedad de preparaciones aumentará la oferta gastronómica y, consecuentemente, el consumo de estos productos. Para ello se requiere que la carta de los restaurantes ofrezca varios tipos de comida con productos andinos de manera explícita y detallando los ingredientes para incrementar el consumo de las opciones y reorientar los paquetes estructurados.



RECOMENDACIONES

- Se recomienda que desde la carrera de turismo puedan impulsar una mayor articulación interinstitucional con la finalidad de promocionar y rescatar nuestros productos andinos, por ende, la promoción de la cocina novoandina.
- Se recomienda efectuar investigaciones sobre la evaluación y valoración que realizan los turistas sobre la cocina novoandina en base a productos andinos; así como, la investigación sobre los mecanismos y estrategias que efectúan los restaurantes para promocionar varios tipos de comida internacional, nacional, y local.
- Otro tema de investigación futura se encuentra vinculada con la cantidad y calidad de la oferta gastronómica novoandina en la ciudad de Puno, en vista que el sector gastronómico, administradores y dueños de restaurantes, aún es limitada. Junto a ello los factores que restringen la demanda gastronómica.
- Por último, se considera de suma importancia realizar trabajos multidisciplinares, con la finalidad de destacar investigaciones que articulen la importancia nutricional de los alimentos andinos. Además, nuevas investigaciones con el objetivo de profundizar temas relacionados al patrimonio alimentario, destacando la importancia de nuestra cultura.

BIBLIOGRAFÍA

- Abad, B. (2016). Investigación social cualitativa y dilemas éticos: de la ética vacía a la ética situada. *Empiria. Revista de Metodología de ciencias sociales*, mayo-agost(34), 101-120. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2971/297145846004.pdf>
- Álvarez, I. (2005). *Desde los Andes al Mundo, Sabor y Saber. Primer Congreso para la Preservación y Difusión de las Cocinas Regionales de los Países Andinos*. Lima: USMP. Recuperado de <https://libros.fctcp.usmp.edu.pe/desde-los-andes-al-mundo-sabor-y-saber/>
- Aparicio, I., Bocángel, E., y Escobar, H. (2017). *Plan de negocios para crianza, industrialización y comercialización de carne de cuy ecológico en la región del Cusco. (Tesis de maestría)*. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.usil.edu.pe/items/cd6101ea-de31-472b-868f-948c6a1f8579>
- Bedregal, P., Besoain, C., Reinoso, A., & Zubarew, T. (2017). La investigación cualitativa: un aporte para mejorar los servicios de salud. *rev Med chile*, 145, 373-379.
- Beluzzo, R. (2006). A valorização da cozinha regional. En *Gastronomia cortes e recortes: Vol. I* (pp. 45-47). Brasil: SENAC.
- Berríos, L. R. (2014). *Desarrollo histórico de la gastronomía en el Perú. (Tesis de grado)*. Universidad Nacional del Santa, Ancash, Perú. Recuperado de <https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/2826>
- Binz, P., y De Conto, S. (2019). Gestión de la gastronomía sustentable. Prácticas del sector de alimentos y bebidas en hospedajes. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 28(2), 507-525. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/1807/180760431014/html/>
- Botelho, R. (2006). *Culinária regional : o nordeste ea alimentação saudável. (Tesis doctoral)*. Universidade de Brasilia, Brasilia, Brazil. Recuperado de https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/5236/1/2006_Raquel_Braz_Assuncao_Botelho.pdf
- Bourdieu, P. (1992). *El sentido práctico*. Barcelona: Taurus. Recuperado de https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Bordieu - El sentido práctico-3_compressed.pdf
- Burga, M. (1990). *Nueva historia general del Perú*. Lima: Mosca Azul. Recuperado de <https://www.iberlibro.com/NUEVA-HISTORIA-GENERAL-PERÚ-compendio-LUMBRERAS/17833671630/bd>
- Canaza, F. A., Huanca, J. W., Yabar, P. S., Cornejo, G., Mamani, D., Pérez, K., y Cavero, H. N. (2022). Escuela-Montaña: desmontar el poder desde la altura. *Revista de Investigaciones Altoandinas*, 24(2), 139-148. <https://doi.org/10.18271/ria.2022.401>
- Cánepa, G., Hernández, M., Biffi, V., y Zuleta, M. (2011). *Cocina e Identidad: La culinaria peruana como patrimonio cultural inmaterial*. Ministerio de Cultura, Lima. Recuperado de

- <https://repositorio.cultura.gob.pe/handle/CULTURA/681>
- Carneiro, E. (2006). *Cortes y Recortes*. Brasil: SENAC. Recuperado de https://wp.ufpel.edu.br/colegiadogastronomia/files/2020/02/plano_ensino_2019_2_16400034_T1.pdf
- Casas, J. A., Albarracín, I. L., y Cortés, C. E. (2017). Gastronomía molecular. Una oportunidad para el aprendizaje de la química experimental en contexto. *TED: Tecné, Episteme y Didaxis*, 2(42), 125-142. <https://doi.org/10.17227/01203916.6967>
- Chamorro, R., Farias, R., y Peirano, P. (2020). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 1-10. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000400285>
- Cuasqui, E., y Haro, W. (2017). *La Gastronomía Novo andina, cantón cotacachi parroquia san francisco año 2014. (Tesis de grado)*. Universidad Técnica del Norte, Cotacachi, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6512>
- Eguren, F. (2016). *Seguridad alimentaria en el Perú*. Lima: Centro Peruano de Estudios Sociales (CEPES). Recuperado de http://illa.org.pe/wp-content/uploads/2016/11/CEPES-compilacion_lra_seguridad_alimentaria_final_2016.pdf
- El Comercio. (2010). *Musica Danza y Tradiciones*. Lima: Empresa Editora. Recuperado de <https://elcomercio.pe/respuestas/por-que/dia-mundial-del-folklore-cual-es-su-origen-y-por-que-se-celebra-el-22-de-agosto-revli-tdex-noticia/>
- Fensterseifre, E. (2006). *Cortes y Recortes*. Brasil: SENAC. Recuperado de <https://www.travessa.com.br/gastronomia-vol-1-cortes-e-recortes-1-ed-2006/artigo/9a1cbe41-56f3-4791-a516-4c32aad06202>
- Hampe, T. (1999). El virreinato del Perú en los ojos de Humboldt (1802): una visión crítica de la realidad social. *Cuadernos americanos*, 6(78), 52-69. Recuperado de <https://alexandrie.iila.org/card/el-virreinato-del-peru-en-los-ojos-de-humboldt-1802-una-vision-critica-de-la-realidad-social-teodoro-hampe-martinez/>
- Hernández, J. M., Di Clemente, E., y López, T. (2015). El turismo gastronómico como experiencia cultural. El caso práctico de la ciudad de Cáceres (España). *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, (68), 407-428. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5138997>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6.ª ed.). México D.F.: McGraw Hill.
- Huanca, J. W. (2020). Caleidoscopio social al Covid-19: pánico y desesperación en tiempos de aislamiento. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 226-231. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600226
- Huanca, J. W. (2021a). Narrativas de guerra y resistencia: participación de la mujer austral del Perú en la Guerra del Pacífico. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y*

- Pensamiento Crítico*, (13), 50-59. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4395218>
- Huanca, J. W. (2021b). Un fantasma recorre el Perú del Bicentenario: lecciones y voluntad popular en las elecciones de 2021. *Revista Revoluciones*, 3(3), 1-4. <https://doi.org/10.35622/j.rr.2021.03.001>
- Huanca, J. W. (2022a). A 200 años de Independencia en el Perú y el papel de la historia contado desde la otredad. *PURIQ*, 4(1), 140-148. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.216>
- Huanca, J. W. (2022b). Combate cuerpo a cuerpo para entrar a la Liga de los Dioses: Scopus y Web of Science como fin supremo. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27, 663-679. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.7.43>
- Huanca, J. W. (2022c). El estado de la cuestión sobre la participación política en los jóvenes de la Nación Aymara - Perú. Un diálogo teórico desde sus actores. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 16-52. <https://doi.org/10.17162/au.v11i5.914>
- Huanca, J. W. (2022d). El odio al indio: la primitiva venganza de una clase histórica moralmente decadente y la segunda evangelización a sangre y fuego en el Estado Plurinacional de Bolivia. *Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 10(2), 225-242.
- Huanca, J. W. (2022e). “Hemos aprendido a la mala a hacer este tipo de educación”. Narrativas sobre educación en tiempos de pandemia. *Educação, Ciência e Cultura*, 27(1), 1-13. <https://doi.org/10.18316/recc.v27i1.9783>
- Huanca, J. W. (2022f). Otros Dioses también respiran: Amuyawi (pensar) desde la Muchedad y el método imprecativo-contrapoder frente a la epistemología universal. *Revista de Filosofía*, 40(2).
- Huanca, J. W., Canaza, F. A., y Flores, E. (2020). El dolor de los subalternos y el deseo de una revolución inconclusa: Narrativas sobre la violencia política en la Nación Aymara – Perú. *Comuni@cción: Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo*, 11(2), 177-189. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.436>
- Huanca, J. W., y Pilco, N. (2021). Transición del virreinato a la República: caleidoscopio sociopolítico-económico del altiplano puneño en la Independencia de Perú (1815-1825). *Diálogo Andino*, (65), 379-391.
- Instituto Superior Tecnológico Latino. (2020). *Gastronomía y Arte Culinario*. Lima: Instituto Superior Tecnológico Latino.
- León, E. (2013). *14,000 años de alimentación en el Perú*. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- León, E. (2020). De papas, rocotos, guayabas y charqui: los alimentos ancestrales del Perú. En *Gastronomía peruana. Patrimonio Cultural de la humanidad*. Lima: ODM Oficina de Diseño y Multimedia de la Universidad de San Martín de Porres. Recuperado de https://books.google.com.pe/books/about/14_000_años_de_alimentación_en_el_Per.html?id=8QTKoAEACAAJ&redir_esc=y

- Leonardo, C. D. (2014). *Preparaciones culinarias modernas y su influencia en la aceptación de la arracacha en la localidad de Paucarbamba, capital del distrito de Amarilis-2014. (Tesis de grado)*. Universidad de Huánuco, Huanuco, Perú. Recuperado de <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/91;jsessionid=194096EA3C32711F0E5596D7CFA3DC26>
- Lipa, L., Geldrech, P., Quilca, Y., Mamani, H., y Huanca, J. W. (2021). Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. *Desafíos*, 12(2), 133-141. <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.2.361>
- Lizarralde, G. A. (2013). *Recorrido Por La Guía Michelin: España Cocina Vanguardia Gustavo. (Tesis de grado)*. Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1798/1/106414.pdf>
- Long, L. M. (2018). Política cultural no turismo gastronomico com alimentos étnicos. *Revista de Administração de Empresas*, 58(3), 1-9. <https://doi.org/10.1590/s0034-759020180313>
- Mamani, D., y Huanca, J. W. (2022). Programa de Intervención Psicomotriz en niños especiales del nivel inicial en el sur del Perú. *ReHuSo*, 7(2), 16-27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6522797>
- Mamani, R., Lipa, L., y Huanca, J. W. (2022). Factores de riesgo materno perinatal asociados a macrosomía en recién nacidos en los hospitales EsSalud Juliaca-Puno. *Revista Científica de Salud UNITEPC*, (9), 25-37. <https://doi.org/10.36716/unitepc.v9i1.100>
- Moliní, M. D. (2007). Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 6, 635-659. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2480144>
- Moscairo, M. L. (2017). *Evaluación de la calidad del servicio desde la perspectiva del cliente en los restaurantes turísticos de 5 tenedores en Puno. (Tesis de grado)*. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Recuperado de <https://1library.co/document/zlg5j0gy-evaluacion-calidad-servicio-perspectiva-cliente-restaurantes-turisticos-tenedores.html>
- Nina, M. (2015). *Centro de formación gastronómica y difusión de la cocina peruana en la ciudad de Tacna. (Tesis de grado)*. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/385>
- Olivas, R. (2001). *La Cocina de los Incas. Costumbres Gastronómicas y Técnicas Culinarias*. Lima: USMP. Recuperado de <https://libros.fcctp.usmp.edu.pe/la-cocina-de-los-incas-costumbres-gastronomicas-y-tecnicas-culinarias/>
- OMS. (2014, noviembre). *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición de la FAO y la OMS (CIN 2)*. pp. 7-8. Recuperado de <https://www.fao.org/3/mm215s/mm215s.pdf>
- Orrego, J. L. (1988). Los primeros años del Perú republicano. En *Boletín del Instituto Riva-Agüero*. Lima: Editorial de la PUCP. Recuperado de <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/114066>

- Palomino, M. M. (2016). Gourmetización del alimento andino y la estetización del agricultor como parte del boom gastronómico peruano. *Razón y Palabra*, 20(3_94), 573–586. Recuperado de <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/724>
- Quispe, Y. (2012). *Gastronomía novoandina del distrito de Puno, una alternativa para el turismo. (Tesis de grado)*. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Recuperado de <https://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/8193?show=full>
- Restrepo, E. (2016). *Etnografía: alcances, técnicas y éticas*. Bogotá: Enviñ editores. Recuperado de <https://www.ram-wan.net/restrepo/documentos/libro-etnografia.pdf>
- Rodríguez, H. (2006). La pasión por el «chifa». En *Nueva Sociedad*. Recuperado de <https://nuso.org/articulo/la-pasion-por-el-chifa/>
- Rubio, G. (2007). Demostración de la Cocina Ecuatoriana en Noche Gourmet. *Axioma*, 1(3). Recuperado de <http://axioma.pucesi.edu.ec/index.php/axioma/article/view/137>
- Santana, A. (2003). Patrimonios culturales y turistas: Unos leen lo que otros miran. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2003.01.001>
- Schiüter, R. G. (2003). *Gastronomía e Turismo*. São Paulo: Edição Revista. Recuperado de <https://go.gale.com/ps/i.do?p=AONE&u=googlescholar&id=GALE%7CA340181123&v=2.1&it=r&sid=AONE&asid=50930b63>
- Sichra, E. (2017). *El boom de la gastronomía peruana como herramienta de inclusión social: el caso del Instituto de Cocina de Pachacútec. (Tesis de maestría)*. Universitat Wien, Viena, Austria. Recuperado de <https://phaidra.univie.ac.at/open/o:1338879>
- Soares, L. M., & Barroco, H. E. (2008). A Importância da Gastronomia como Patrimônio Cultural, no Turismo Baiano. *Revista de Investigación en Turismo y Desarrollo Local*, 1(2), 1-10.
- Tapia, M., y Fries, A. (2007). *Guía de campo de los cultivos andinos*. Lima: FAO y ANPE.
- Valderrama, M. (2009). *El boom de la cocina peruana*. Lima: DESCO, Centro de Estudios y Promoción del Desarrollo. Recuperado de http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Peru/desco/20100312102627/08_Valderrama.pdf
- Van Dijk, T. A. (2005). Ideología y análisis del discurso. *Utopía y Praxis Latinoamericana. Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*, 10(29), 9-36.
- Vara, A. A. (2012). *Desde La Idea hasta la sustentación: Siete pasos para una tesis exitosa. Un método efectivo para las ciencias empresariales*. Lima: Instituto de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas y Recursos Humanos. Universidad de San Martín de Porres.
- Zaneti, T., y Schneider, S. (2016). Ingredientes singulares à la carte : implicações do uso de produtos diferenciados na gastronomia contemporânea. *Anthropology of food*, 1-18. <https://doi.org/10.4000/aof.8111>



ANEXOS

Anexo 1. Guía



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
CARRERA PROFESIONAL DE TURISMO
GUÍA

Nº

INSTRUCCIONES: Señor turista estamos aplicando esta encuesta con el propósito de obtener información sobre su visita a la ciudad de Puno y sus preferencias con respecto a los alimentos tradicionales andinos, (cocina novoandina). Por lo que le pedimos responder a las preguntas, marcando con una aspa (x) en el lugar que considere correcto. La encuesta es anónima.

I ASPECTOS GENERALES

1. ¿Cuál es su país y/o ciudad de residencia? : _____
2. ¿Cuál es el motivo de tu visita a la ciudad de Puno?
 - a. Atractivos culturales, naturales (....)
 - b. Relajación y descanso (....)
 - c. Motivos de salud (....)
 - d. Negocios (....)
 - e. Visita a amigos/familiares (....)
 - f. Paseos y gastronomía (....)
3. ¿Cuándo usted sale de viaje a un determinado destino turístico, le gusta probar y experimentar la gastronomía del lugar?
 - a. SI (....)
 - b. NO (....)

II USO DE PRODUCTOS ANDINOS

4. ¿Ha escuchado hablar sobre la cocina novoandina?
 - a. SI (....)
 - b. NO (....)
5. ¿Qué productos andinos tradicionales le gustarían como ingrediente para preparar nuevos platos?
 - a. Papas andinas (....)
 - b. Cuy (....)
 - c. Quinoa (....)
 - d. Trucha (....)
 - e. Cañihua (....)
 - f. Kiwicha (....)
 - g. Ninguno (....)
 - h. Carne de Alpaca (....)
 - i. Todos (....)
6. ¿De los platos ofrecidos en las cartas de los restaurantes que visitó, ¿Cuál de ellos le gustaron más?
 - a. Sopa de quinua con vegetales (....)
 - b. Chayro a base de papa deshidratada, chuño (....)
 - c. Carne de alpaca guisada (....)
 - d. Carpaccio de Alpaca (....)
 - e. Cuy chaytado (....)
 - f. Trucha en diversa preparaciones (....)
 - g. Queso frito con papas sancochadas (....)
 - h. Postres en base a granos andinos (....)
7. ¿Sabías que los granos andinos como la quinua, kiwicha, Kañikuaco, Maca, también se utilizan en preparaciones dulces así como en la panadería y repostería?
 - a. SI (....)
 - b. NO (....)

¿Que opinión tiene usted sobre los granos andinos? _____



8. ¿Cree usted, que los productos andinos, producen efectos positivos en el turismo gastronómico de la región?
- a. SI (....)
 - b. NO (....)
- Según usted, ¿Cuáles serían los efectos?
- _____

9. ¿Qué opinión le merece la gastronomía local al utilizar ingredientes propios de la región, innovados a través de la cocina novoandina?
- a. Muy buena (....)
 - b. Buena (....)
 - c. Regular (....)
 - d. Mala (....)
10. ¿Cuáles son las razones de consumir productos andinos?
- a. Preferencia por el valor nutricional (....)
 - b. Tecnicas culinarias (....)
 - c. Forma de presentación (....)
 - d. Otra opinión: _____

III NUEVAS TENDENCIAS

11. ¿Cuáles son las nuevas tendencias de la cocina novoandina que prefieren los turistas?
- a. sabores ligeros (....)
 - b. armonía natural (....)
 - c. libres de condimento (....)
 - d. Libres de grasa (....)
 - e. simplicidad de cocción (....)
 - f. Otro: _____
12. ¿Qué te gusto más, de tu visita la ciudad de Puno, con que se aspecto se sintió satisfecho?
- a. Gastronomía local (....)
 - b. Servicio, hospitalidad (....)
 - c. Atractivos naturales y culturales (....)
 - d. Otros _____

13. ¿Qué opinión tienen los turistas sobre la cocina novo andina?
- _____
- _____

IV TURISMO Y DESARROLLO

14. ¿Qué opinión tienen los turistas sobre el turismo en Puno?
- _____
- _____

15. ¿Qué Opinión tienen sobre los efectos de la cocina novo andina en el turismo gastronómico de la región?
- _____
- _____

16. Diga usted, una opinión libre sobre la cocina novo andina
- _____
- _____
- _____

Muchas gracias por colaboración!!



Anexo 2. Ficha de observación

ANEXO 2
FICHA DE OBSERVACIÓN
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
CARRERA PROFESIONAL DE TURISMO

Ficha de observación para describir el local, la carta ofrecida a los comensales, destacando los platos novoandinos, que productos andinos tradicionales son más demandados por los comensales, la relación entre los chefs y los comensales, en relación a la aceptación de los alimentos, verificar si les gusta los platos elaborados a basa de alimentos andinos. Cuál es su aceptación y opinión sobre la oferta gastronómica novoandina.

Fecha de observación:Hora: Lugar:
--

I.- DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Nombre del restaurante
- 1.2 Conocer la opinión de los chefs respecto a la demanda de gastronomía novoandina

II.- INFORMACIÓN SOBRE COCINA NOVO ANDINA

- 2.1.- El restaurante utiliza productos tradicionales andinos, en la preparación en la preparación ofrecidos en la carta.
- 2.2 La carta menú donde se oferta la comida novoandina es lo suficientemente informativa y atractiva en la descripción de los ingredientes que se utilizan
- 2.3.- ¿Cuáles son los productos que más utiliza para la preparación de platos de cocina novondina?
- 2.4.- Cuál es el plato novoandino preferido por los turistas nacionales
- 2.5.- Cuál es el plato novoandino preferido por los turistas extranjeros
- 2.6.- ¿Cómo el restaurante difunde la cocina novoandina?
- 2.7.- ¿Qué estrategias utiliza para su promoción?

Evaluación de la observación	Notas de observación

Anexo 3. Matriz de consistencia
EL USO DE LOS PRODUCTOS ANDINOS COMO INGREDIENTES PRINCIPALES EN LA COCINA NOVO ANDINA Y SU INFLUENCIA EN EL TURISMO GASTRONÓMICO EN LA CIUDAD DE PUNO.

Preguntas	Objetivos	Supuestos de sentido	Dimensiones	Tópicos
¿Cómo el uso de los productos andinos en la cocina novo andina influye en el turismo gastronómico en la ciudad de Puno?	Comprender el uso de los productos andinos en la cocina novo andina y su influencia en el turismo gastronómico en la ciudad de Puno.	el uso de los productos andinos en la cocina novo andina influye en el reconocimiento del turismo gastronómico y desarrollo de la ciudad de Puno.	<ul style="list-style-type: none"> - País de procedencia - Motivo de la visita - Actitud frente a la gastronomía 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinua - carne de alpaca - papas andinas - trucha - cuy
PE1 ¿Cuáles son los productos andinos tradicionales más utilizados en la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno?	Identificar los productos andinos tradicionales más utilizados en la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno	Los productos andinos tradicionales más utilizados en la cocina novandina son la quinua, la carne de alpaca, las papas andinas, la trucha y el cuy, debido a el valor nutricional, la aplicación de técnicas culinarias y la forma de presentación del plato en forma artística.	<ul style="list-style-type: none"> - Productos andinos tradicionales utilizados - Productos andinos - Información sobre cocina novo andina - Preferencia por los productos andinos - Preferencia por los platos promocionados - Conocimiento sobre el uso de granos andinos en la gastronomía - Opinión sobre la gastronomía local 	<ul style="list-style-type: none"> - valor nutricional - técnicas culinarias - forma de presentación
PE2 ¿Cuáles son las nuevas características y tendencias de la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno?	Interpretar las nuevas tendencias y particularidades de la cocina novo andina en los restaurantes turísticos de la ciudad de Puno	Las nuevas características y tendencias de la cocina novo propone la preparación de platos con sabores ligeros, de armonía natural, libres de condimento y grasa en la alimentación cotidiana, además se destaca la simplicidad en el modo de cocción.	<ul style="list-style-type: none"> - Razones de uso de los productos andinos - Nuevas tendencias en la cocina novo andina 	<ul style="list-style-type: none"> - sabores ligeros - armonía natural - libres de condimento - Libres de grasa - simplicidad de cocción
PE3 ¿Que relación existe entre la gastronomía de la cocina novo andina y el turismo gastronómico de la ciudad de Puno	Analizar la relación que existe entre la gastronomía de la cocina novo andina y el turismo gastronómico de la ciudad de Puno.	la gastronomía y el turismo guardan estrecha relación, debido a que la gastronomía es parte de la identidad local y refleja la cultura de un pueblo; mientras que el turismo posibilita experiencias vividas y permite posibilidades de desarrollo regional.	<ul style="list-style-type: none"> - Gastronomía - Turismo 	<ul style="list-style-type: none"> - identidad local - reflejo de cultura - experiencias vividas - posibilidad de desarrollo
		Opinión sobre los efectos de la cocina novo andina en el turismo gastronómico de la región		-
		Experiencia positiva de la visita a puno		-

Anexo 4. Documentos externos

SERIE HISTORICA DE ARRIBOS DE TURISTAS NACIONALES Y EXTRANJEROS POR MESES SEGUN AÑOS
DE LA REGION PUNO 2009 AL 2018

DIRECCION DE TURISMO AÑOS	EVOL %	TOTAL		MESES											
		ABS.	%	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SET.	OCT.	NOV.	DIC.
2009 Nacional Extranjero	#(REFI)	585797	100.00	43446	44304	43807	45534	49528	42471	55169	56802	53392	55972	52712	42662
		377825	64.50	29512	31774	29340	28399	31051	27920	32829	33552	33164	33637	34061	32586
2010 Nacional Extranjero	6.23987	207972	35.50	13934	12530	14467	17135	18475	14551	22340	23250	20228	22335	18651	10076
		622350	100.00	46334	40549	43317	46882	53661	46789	62532	62514	57668	63023	54157	44924
2011 Nacional Extranjero	10.25	418864	67.30	31963	31717	32714	32875	34951	31612	39799	36289	36889	38705	35030	34320
		203486	97.84	14371	8832	10603	14007	18710	15177	22733	24225	20779	24318	19127	10604
2012 Nacional Extranjero	5.11	686119	100.00	53168	50105	52554	56992	51671	42098	65075	69571	62373	71314	61005	50193
		426656	62.18	40315	36825	35571	35716	33186	27666	35278	37703	35918	38623	36420	33335
2013 Nacional Extranjero	7.67	259463	37.82	12853	13280	16983	21276	18485	14332	29797	31868	26455	32691	24585	16858
		721179	100.00	52417	64317	54698	58830	62361	56585	65391	67663	61680	67204	58699	51334
2014 Nacional Extranjero	8.42	416471	57.75	33481	41198	33502	32143	33682	34147	35314	37484	33282	34597	33196	34445
		304708	42.25	18936	23119	21196	26687	28679	22438	30077	30179	28398	32607	25503	16889
2015 Nacional Extranjero	7.67	776474	100.00	62480	64708	56537	59324	66923	61854	70044	74454	67016	70790	66605	55739
		419481	54.02	34040	39938	33240	30860	34730	31828	35185	37941	34063	35165	36949	35542
2016 Nacional Extranjero	16.69	356993	45.98	28440	24770	23297	28464	32193	30026	34859	36513	32953	35625	29656	20197
		841824	100.00	62318	72862	62779	64191	68314	63248	73614	79717	77025	80991	71590	65175
2017 (*) Nacional Extranjero	59.11	504930	59.98	40639	44987	42091	35659	37472	38502	41238	45375	44466	45464	43710	45307
		336894	40.02	21679	27865	20688	28522	30842	24746	32376	34342	32559	35527	27880	19868
2018 (*) Nacional Extranjero	16.69	895599	100.00	66247	73128	62515	65820	62948	65058	77099	83196	78177	83591	75781	65999
		523401	60.89	43724	55443	37746	37540	37371	36926	41656	45527	45398	47912	47205	46953
2018 (*) Nacional Extranjero	16.69	336158	39.11	22523	17685	24769	28280	25577	28132	35443	37669	32779	35679	28576	19046
		1002978	100.00	66088	68897	68870	72808	89768	81873	100084	100316	92785	95324	84626	80539
2017 (*) Nacional Extranjero	59.11	675516	67.35	43281	50471	41945	42049	60288	56101	66398	65028	62225	63204	60839	63687
		327462	32.65	22807	18426	27925	30759	29480	25772	33686	35288	30560	32120	23787	16852
2017 (*) Nacional Extranjero	59.11	1074787	100.00	84912	82573	82757	84336	92835	85462	97673	105227	90659	98852	88015	81356
		774892	72.10	64616	65288	63246	59372	64678	61254	66266	71546	61124	65659	64601	67242
2018 (*) Nacional Extranjero	16.69	299895	27.90	20296	17285	19511	24964	28257	24208	31407	33681	29535	33223	23414	14114
		185994	100.00	91599.00	94395.00										
2018 (*) Nacional Extranjero	16.69	146048	78.52	69823.00	76225.00										
		39946	21.48	21776.00	18170.00										

FUENTE : Base de Datos-MINCETUR-DIRECCION DE TURISMO (04/06/2018).
(*) La información estadística del periodo 2018 es preliminar.



DEMANDA TURISTICA SEGUN MESES EN LA REGION -PUNO
AÑOS: 2017 - 2018

DIRECCION DE TURISMO

MES	NACIONAL		Evol. %	EXTRANJERO		Evol. %
	2017	2018		2017	2018	
Enero	64616	69823	8.06	20296	21776	7.29
Febrero	65288	76225	16.75	17285	18170	5.12
Marzo	63246			19511		
Abril	59372			24964		
Mayo	64678			28257		
Junio	61254			24208		
Julio	66266			31407		
Agosto	71546			33681		
Setiembre	61124			29535		
Octubre	65659			33223		
Noviembre	64601			23414		
Diciembre	67242			14114		
TOTAL	774892	146048		299895	39946	

la Información del 2018 es preliminar

04/06/2018

DEMANDA DE TURISTAS EN LA REGION PUNO - 2018

DIRECCION DE TURISMO

MES	ARRIBOS		TOTAL	Evol. %
	NACIONALES	EXTRANJEROS		
Enero	69823		21776	91599
Febrero	76225	9.17	18170	-16.56
Marzo				0
Abril				
Mayo				
Junio				
Julio				
Agosto				
Setiembre				
Octubre				
Noviembre				
Diciembre				
TOTAL	146048		39946	185994

FUENTE : DIRCETUR-PUNO- Información preliminar

04/06/2018



Anexo 5. Panel fotográfico



Figura 22. Entrevistando al Chef Eduardo.



Figura 23. Equipo de cocina



Figura 24. Menus



Figura 25. Cartas novoandina 1



Figura 26. Cartas novoandina 2



Figura 27. Cartas novoandina 3



Figura 28. Feria de productos andinos tradicionales utilizados en la cocina novoandina (Feria organizada por el INIA 02-11-2018)



Figura 29. Variedades de quinua empleadas en la gastronomía novoandina



Figura 30. Variedades de cañihua empleadas en cocina novoandina.



Figura 31. Variedades de tubérculo en papa, alimento básico en la cocina andina.



Figura 32. Variedades de tubérculos en olluco, papa y yuca.



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Martha Esperanza Salas Yato
identificado con DNI 01221954 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“Los Alimentos Andinos como Ingredientes de la Cocina
NovoAndina y su influencia en el turismo gastronómico
de la Ciudad de Puno”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 21 de Marzo del 20 23


FIRMA (obligatoria)



Huella



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Martha Esperanza Salas Yato
identificado con DNI 01221954 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" Los Alimentos Andinos como Ingredientes de la Cocina
Nobo Andino y su influencia en el turismo gastronómico de
la Ciudad de Puno "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 21 de Marzo del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella