



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
ECONÓMICAS**

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

DOCUMENTACIÓN DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL Y ANCESTRAL DE LAS COMUNIDADES DE PEÑAHERRERA, CHAUPI GUARANGUI Y RANCHO CHICO PERTENECIENTES A LA NACIONALIDAD KICHWA Y AL PUEBLO KARANKI

**TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN GASTRONOMÍA**

AUTORA: Carlosama Cuasqui Cristina Micaela

DIRECTOR: Galarza Cachiguango Iván Santiago, M.Sc.

IBARRA, 2021

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS
CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA

“DOCUMENTACIÓN DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL Y ANCESTRAL DE LAS COMUNIDADES DE PEÑAHERRERA, CHAUPI GUARANGUI Y RANCHO CHICO PERTENECIENTES A LA NACIONALIDAD KICHWA Y AL PUEBLO KARANKI”

TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADA EN GASTRONOMÍA

APROBADO POR:


DIRECTOR FIRMA Ing. Iván Colarza

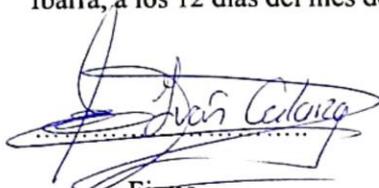

MIEMBRO TRIBUNAL FIRMA: Msc. MAURICIO GABOR M.


MIEMBRO TRIBUNAL FIRMA Msc. Francisco Guevara A.

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Cristina Micaela Carlosama Cuasqui, bajo mi supervisión.

Ibarra, a los 12 días del mes de julio del 2021



Firma

M.Sc. Iván Galarza

DIRECTOR DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003749478		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Carlosama Cuasqui Cristina Micaela		
DIRECCIÓN:	Yuracrucito		
EMAIL:	cmcarlosamac@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	N/A	TELÉFONO MÓVIL:	0980689713

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Documentación de la gastronomía tradicional y ancestral de las comunidades de Peñaherrera, Chaupi Guarangui y Rancho Chico pertenecientes a la nacionalidad kichwa y al pueblo karanki.
AUTORA:	Cristina Micaela Carlosama Cuasqui

Gastronomía Tradicional y Ancestral www.utn.edu.ec

FECHA: DD/MM/AAAA	2020/11/30
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Gastronomía
ASESOR /DIRECTOR:	M.Sc. Iván Santiago Galarza Cachiguango

1. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 16 días del mes de agosto de 2021

EL AUTOR:



Cristina Carlosama

UTN
ACREDITADA

Creando ciencia...
Construyendo sueños

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiar cada uno de mis pasos en este proceso educativo y haberme permitido compartir y disfrutar nuevas experiencias de vida.

A mis padres Raúl y Fany por su apoyo incondicional, paciencia, consejos, perseverancia y amor, mis hermanos, Jenny, Jhordan, Paola, por su voz de aliento y cariño en cada tropiezo,

mi sobrina, Ashley por reconfortarme con su afecto,

mi compañero de vida, Jomar, por su amor y comprensión durante mi vida y proceso educativo,

A mi tutor MSc. Iván Galarza quién con su profesionalismo supo guiarme de la mejor manera durante la elaboración de este trabajo de investigación.

A mis docentes, quienes compartieron sus conocimientos con vocación y me ayudaron a crecer profesionalmente.

A mis compañeros y mis mejores amigos, quienes me acompañaron en este bonito proceso compartiendo experiencias académicas y personales, de forma especial a Heber, en quien encontré más que un amigo, un hermano.

Gracias a tod@s

Cristina.

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a mi familia, especialmente a mis padres; quienes con sus enseñanzas y consejos me han guiado para ser una persona de bien, sus palabras de aliento llenas de amor y sabiduría me han motivado a poder cumplir mis sueños, ser perseverante y constante, todo mi esfuerzo va para ellos.

Cristina.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	3
CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA	4
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	5
AUTORIZACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD	7
AGRADECIMIENTO	8
DEDICATORIA	9
ÍNDICE DE CONTENIDO	10
ÍNDICE DE TABLAS	14
ÍNDICE DE FIGURAS	14
Resumen	16
Abstract	17
Introducción	18
Acápite Problema de Investigación	19
Antecedentes	19
Problema de la investigación	20
Justificación	21
Objetivos:	23
Objetivo General	23
Objetivo Específico	23
Pregunta de investigación:	23
CAPITULO I Marco Teórico	23
Fundamentación Empírica	23
Gastronomía como parte del Patrimonio Cultural Inmaterial	24
Estudios relacionados	24
Reseña gastronómica	27
Principales países representantes de la gastronomía ancestral y tradicional	27
México	28
Perú	29
España	30

Gastronomía en Ecuador	31
Inicios de la gastronomía en el Ecuador	32
Gastronomía en la Sierra	33
Gastronomía en Imbabura	34
Fundamentación Teórico	35
Teoría elemental de la gastronomía	35
Teoría del triángulo culinario	36
Fundamentación Conceptual	37
Gastronomía	37
Culinaria	37
Saberes ancestrales	38
Alimento	38
Gastronomía tradicional	38
Alimentos tradicionales	39
Platos tradicionales	39
Gastronomía ancestral	40
Alimentos ancestrales	40
Platos ancestrales	41
Cultura	41
Cultura gastronómica	41
Aspectos culturales	42
Usos sociales, rituales ya actos festivos	42
Comunidad	43
Fiestas	43
Fiestas populares	43
Creencias	44
Rituales	44
Costumbres	44
Lengua	44
Valores	44
Identidad cultural	45
Oferta	45
Oferta gastronómica	45

Turismo	45
Gastronomía y turismo	45
Técnica	46
Técnica culinaria	46
Alimentos representativos de la región Interandina	50
Maíz	50
Papa	51
Aspectos Normativos	52
Derecho a la alimentación	52
Soberanía alimentaria	52
Cultura y ciencia	53
Ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales	53
Derechos de las comunidades, pueblo y nacionalidades	53
CAPITULO II: Metodología de la investigación	55
Tipo de investigación	55
Cualitativa	55
Métodos de investigación	55
Instrumentos o Herramientas	56
Descripción de Datos	59
Muestra	59
Población	59
Descripción de conceptos	60
CAPÍTULO III: Análisis de resultados	61
Principales resultados obtenidos de la investigación	61
Técnicas de cocción	62
Técnicas de conservación	63
Técnicas de almacenamiento	64
Alimentos	66
Platos	67
Utensilios	68
Aspectos culturales	70
Oferta gastronómica	71
Carta como parte de la oferta gastronómica	74

Logro de los objetivos planteados	76
Limitaciones y alcance de la investigación	77
CAPÍTULO IV: Conclusiones y Recomendaciones	78
Conclusiones	78
Recomendaciones	80
Referencia Bibliográfica	81
Anexos	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Técnicas culinarias	47
Tabla 2 Alimentos nativos e introducidos	50
Tabla 3 Libro de códigos	62
Tabla 4 Receta: Dulce de zambo	96
Tabla 5 Receta: Humita con ají	97
Tabla 6 Receta: Habas, papas, queso y ají	98
Tabla 7 Receta: Cachiyacu	99
Tabla 8 Receta: Habas calpo	100
Tabla 9 Receta: Chucuca	101
Tabla 10 Receta: Quinoa	102
Tabla 11 Receta: Locro de zambo	103
Tabla 12 Receta: Arroz de cebada	104
Tabla 13 Receta: Cerdo y tubérculos	105
Tabla 14 Receta: Cuy y tradición	106
Tabla 15 Receta: Hornado	107
Tabla 16 Receta: Caldo de gallina	108
Tabla 17 Receta: Colada de boda	109
Tabla 18 Receta: Zambo de dulce	110
Tabla 19 Receta: Champús	111
Tabla 20 Receta: Humitas de dulce	112
Tabla 21 Receta: Mango de maíz	113
Tabla 22 Receta: Quinoa de dulce	114

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Técnicas de cocción	62
Figura 2 Técnicas de conservación	63
Figura 3 Técnicas de almacenamiento	64
Figura 4 Alimentos	66
Figura 5 Platos	68
Figura 6 Utensilios	69
Figura 7 Aspectos Culturales	71
Figura 8 Lado 1 -carta	75
Figura 9 Carta	75
Figura 10 Ubicación geográfica de las comunidades Peñaherrera, Chaupi Guarangui, Rancho Chico	87
Figura 11 Cultivo de zambo y maíz en la comunidad Chaupi Guarangui	88
Figura 12 Cultivo de maíz	88
Figura 13 San Isidro	89
Figura 14 Piedra de moler granos	89
Figura 15 Penco de donde se obtiene el chahuar mishque	90
Figura 16 Horno de leña	90
Figura 17 Entrevista, comunidad Rancho Chico	91
Figura 18 Entrevista, comunidad Peñaherrera	91
Figura 19 Cosecha de maíz	92
Figura 20 Crianza de chivos y borregos	92
Figura 21 Cuidado de borregos	93
Figura 22 Almacenamiento de maíz en soberado	93
Figura 23 Cedazo	94

Resumen

Autor: Carlosama Cuasqui Cristina Micaela
Correo: cmcarlosamac@utn.edu.ec

DOCUMENTACIÓN DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL Y ANCESTRAL DE LAS COMUNIDADES DE PEÑAHERRERA, CHAUPI GUARANGUI Y RANCHO CHICO PERTENECIENTES A LA NACIONALIDAD KICHWA Y AL PUEBLO KARANKI

Este trabajo de investigación encontró como problema la inexistencia de datos empíricos en relación a la cultura gastronómica de las comunidades de Peñaherrera, Chaupi Guarangui y Rancho Chico por lo que tuvo como principal objetivo documentar la gastronomía tradicional y ancestral con respecto a las comunidades antes descritas. La investigación se realizó con un enfoque cualitativo que permite estudiar las cualidades desde la perspectiva de cada comunidad, además se aplicó el diseño etnográfico para un mejor acercamiento con los entrevistados y pobladores, la muestra establecida fue adultos mayores de cada una de las comunidades a quienes se les realizó una entrevista semiestructurada como instrumento. De los resultados obtenidos se pudo establecer mapas conceptuales para la comprensión y uso, desuso y si es ancestral o tradicional los elementos determinados, siendo técnicas de cocción, conservación, almacenamiento; platos; alimentos; utensilios y aspectos culturales, se logró establecer una carta elaborada a partir de las entrevistas realizadas, en ella se describe los platos más representativos, de igual forma se ha planteado una oferta gastronómica que permita guiar el continuo proceso de reconocimiento de identidad. Finalmente se puede reconocer la técnica de cocción en tulla como uso cotidiano para la preparación de sus alimentos y el maíz como alimento representativo de las comunidades, considerando a los demás elementos utilizados en espacios de tiempo medios y prolongados y en otros casos ya no se usa o practica.

- Palabras claves: Gastronomía, gastronomía ancestral, gastronomía tradicional, cultura gastronómica, aspectos culturales, oferta gastronómica.

Abstract

DOCUMENTATION OF THE TRADITIONAL AND ANCESTRAL GASTRONOMY OF THE KICHWA AND KARANKI COMMUNITIES IN PEÑAHERRERA, CHAUPI GUARANGUI AND RANCHO CHICO.

Author: Carlosama Cuasqui Cristina Micaela

Email: cmcarlosamac@utn.edu.ec

This research had as a problem the lack of empirical data concerning the gastronomic culture of the communities of Peñaherrera, Chaupi Guarangui, and Rancho Chico, for which it had as its main documentary objective the traditional and ancestral gastronomy of these communities. The research was performed with a qualitative approach to study the qualities from the perspective of each community; the ethnographic design was applied for a more efficient approach with the interviewees and residents; the sample was comprised of older adults from the communities who underwent a semi-structured interview. It was possible to establish concept maps for the understanding and use, disuse and if the determined elements are ancestral or traditional, like cooking techniques, conservation, storage; dishes; foods; utensils and cultural aspects. It was possible to establish a menu developed from the interviews describing the most representative dishes and the gastronomic offer to assist the process of identity recognition. Finally, the tullpa cooking technique is daily used for the preparation of food and corn as a representative product of these communities, considering other elements implemented in average and long periods and other cases they are no longer used or practiced.

Keywords: Gastronomy, ancestral gastronomy, traditional gastronomy, gastronomic culture, cultural aspects, gastronomic offer.

Introducción

Los saberes ancestrales son parte fundamental de la cultura de un pueblo o comunidad ya que como menciona Llano (2017) no solo se incluye los productos y sus técnicas de producción o elaboración, sino también valores, creencias, usos, costumbres, es decir aspectos culturales y formas de consumo que se le asocian. En la actualidad se plantean temas de rescate gastronómico como factor importante para la identidad gastronómica de un pueblo, en algunos casos en asociación con el turismo, ya que la unión de los dos ha presentado un apoyo para el crecimiento económico de un sector.

Para dar respuesta a esta investigación se ha planteado una pregunta base, que desea conocer ¿cuál es la cultura gastronómica que existe en las comunidades Peñaherrera, Chaupi Guarangui y Rancho Chico?, para con ello apoyar en el desarrollo social, económico y comunitario brindándoles un documento académico como sustento con el que puedan aprender y exponer su gastronomía, de esta forma junto con sus recursos turísticos, consigan ofertar sus potencialidades y generen un mejor estilo de vida manteniendo sus raíces culturales.

Como se mencionó anteriormente, además de contar con riqueza gastronómica, dichas comunidades poseen diversos recursos turísticos por lo que se motiva a diferentes investigadores a estudiar estos aspectos como turismo gastronómico, ya sea en las mismas comunidades u otras alledañas, y con ello explotar las riquezas con las que cuentan las comunidades más recónditas de la provincia de Imbabura.

Este trabajo es importante porque permitirá documentar la gastronomía tradicional y ancestral de las comunidades antes mencionadas, el documento que tendrá un gran valor teórico, implica el reconocimiento de su cultura gastronómica, así como el sustento para promover el turismo gastronómico y natural de la zona, de tal forma que esta riqueza intangible no se pierda en las siguientes generaciones y permita identificarlos.

En el presente trabajo de investigación se propone estudiar las comunidades de Chaupi Guarangi, Peñaherrera y Rancho Chico, pertenecientes a la Provincia de Imbabura - Cantón Ibarra - Parroquia Ambuquí.

Este trabajo está dividido de la siguiente manera: consta de un primer capítulo donde se desarrolla el marco teórico para mejor acercamiento al tema de investigación, posterior en el segundo capítulo se desarrolla la metodología utilizada para el avance de la investigación, como siguiente en el tercer capítulo se presenta el análisis de los datos para dar alcance a los objetivos planteados y finalmente un cuarto capítulo donde se expondrá las conclusiones y recomendaciones del trabajo de titulación.

Acápite Problema de Investigación

Antecedentes

Conforme al paso del tiempo la gastronomía ha venido generando nuevas formas de conocimiento y estudio, presentando interrogantes que van más allá del acto de comer, tal es el caso del conocido gastrónomo Brillant-Savarín quien no se limitó a la simple descripción de los alimentos disponibles para el hombre, los métodos con que estos se preparan y su tipología. Brillant-Savarin buscó dar respuesta a varias interrogantes que enriquecieron la definición y estudio de la gastronomía. Por ejemplo, la gastronomía busca conocer cómo se consume determinados alimentos, cuando y con qué frecuencia el hombre se alimenta, (...), cuáles son los motivos o razones por las que se consume los alimentos, con ello se puede aludir a que, además de comer porque el hombre busca cubrir una necesidad básica, el hombre se alimenta en diversos contextos sociales, por lo que se pasa de un simple acto de consumo de alimentos a un acto de expresión cultural, de convivencia social y de comunicación. (Zarhari et al., 2009) citado por (Cecilia et al., 2017)

En relación al interés y preocupación de investigar la gastronomía ancestral y tradicional se encuentra artículos que se enfocan más en el ámbito tradicional, de esta forma

se puede citar a Troncoso-Pantoja (2019) quien en su artículo estudia a la comida tradicional como alimentación saludable, considerándola adecuada desde el ámbito de la salud e importante para preservar la cultura, de igual forma se cita a Rodríguez-Martínez & Cáceres-Flórez (2016) quien aporta con su investigación, estudiando a la gastronomía como parte del patrimonio cultural inmaterial, hace mención a que se debe tener en cuenta que la alimentación y las diferentes prácticas en las preparaciones hacen parte del patrimonio cultural inmaterial, de un pueblo y, por lo tanto, se debe salvaguardar para que las generaciones presentes y futuras distingan y conozcan el legado que deben preservar, así también se presenta diferentes propuesta nacionales por parte del Ministerio de Turismo con su presentación del mapa gastronómico que describe las recetas más representativas y tradicionales del Ecuador, de la misma forma, Tren Ecuador realiza su recorrido con su propuesta Ruta de los Sabores en la cual presenta la gastronomía que se ofrece a los turistas en cada parada realizada.

Problema de la investigación

Con el afán de adquirir una mejor calidad de vida, la población joven ha emigrado de las comunidades a la ciudad ya sea por trabajo o por estudio, así también los adultos cabezas de hogar han migrado a diferentes países donde les proporcionen mejores posibilidades económicas, dejando atrás sus costumbres y tradiciones junto con su comunidad y su territorio por necesidad, este proceso les ha llevado a interesarse en nuevas formas de vida, cambios de dietas alimentarias, vestimenta, lengua materna, entre otros, debido a estos cambios se ha ido perdiendo la identidad como pueblo, esto ha generado el olvido y desuso de ciertas costumbres culinarias debido a que las personas adultas conocedoras de estos saberes no tienen ya a quien transmitir sus conocimientos, con ello las nuevas generaciones que han emigrado, adoptan nuevos hábitos en los núcleos familiares de las siguientes generaciones, razón por la cual una de sus características como es la gastronomía se ha visto

afectada con la pérdida de alimentos propios de la zona, con ello su forma de preparación, conservación y consumo, pues con los nuevos estilos de vida adquiridos se han dejado de lado preparaciones de platos compuestos de alimentos locales, sanos y nutritivos.

El trabajo de investigación pretende documentar la cultura gastronómica de las comunidades Peñaherrera, Chaupi Guarangui y Rancho Chico para proponer un documento académico con conocimientos culturales gastronómicos, con el propósito de brindar un sustento que fortalezca la identidad en el ámbito culinario con el cual estas comunidades puedan promover el turismo comunitario de la zona.

Para la presente investigación se ha planteado la siguiente pregunta de investigación, ¿Cuál es la cultura gastronómica que existe en las comunidades de Peñaherrera, Chaupi Guarangui y Rancho Chico?

Justificación

La gastronomía ha sido considerada por mucho tiempo un elemento complementario del viajero. Sin embargo, en los últimos años, se ha desarrollado flujos de turistas especializados cuyo principal motivo para viajar se centra en la gastronomía de alto nivel cultural con responsabilidad social del entorno que visita, aventurero en busca de nuevas experiencias que sean únicas e inolvidables, y que, además, cuenten con una gran cantidad de actividades alternativas (...). (Montecinos, A. 2014). Por tal aportación se cree que esta investigación sirve para dar un sustento empírico a la gastronomía ancestral y tradicional de las comunidades antes mencionadas.

Las comunidades rurales han mantenido sus tradiciones en procesos agropecuarias, formas de preparar sus alimentos, formas de consumir sus alimentos, lo cual se configura como una cultura gastronómica que bien gestionada se la podría aprovechar, sin embargo, según Ministerio Coordinador de Patrimonio-Asociación de Municipalidades Ecuatorianas (2012) menciona que muchos elementos del patrimonio cultural inmaterial pueden estar

amenazados debido a la falta de medios de valorización y de entendimiento, factores que conducen al deterioro de las funciones y la falta de interés hacia ellos entre las nuevas generaciones, por tal motivo se pretende explorar las comunidades antes mencionadas y extraer información tomando como referencia a los adultos mayores de cada comunidad para con ello lograr documentar la gastronomía de las mismas, la investigación que contará con un contenido de gran importancia para la zona, promoverá el reconocimiento de su cultura gastronómica, así como el impulso a promover el turismo comunitario logrando ofertar su riqueza a propios y extraños.

Se considera importante investigar la cultura gastronómica de una comunidad puesto que la pérdida de la misma ha generado un notable quebranto en la identidad de cada individuo que a ella pertenece y más aún a las nuevas generaciones. El Ministerio Coordinador de Patrimonio-Asociación de Municipalidades Ecuatorianas (2012) menciona que, “gracias al sentimiento de identidad y de continuidad que infunde en la comunidad, promueve el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana”, afirmando la importancia que posee el mantener y transmitir lo tradicional y ancestral.

La investigación realizada analizará conceptos en relación a la gastronomía ancestral y tradicional como: técnicas de cocción, conservación, almacenamiento, alimentos y platos con las cuales identificará la conservación o pérdida de las mismas en las comunidades estudiadas, aportando así en el estudio y reconocimiento del contenido cultural de cada comunidad, mismo que permitirá a los pobladores conocer el valor que posee sus conocimientos, de igual forma se podrá posteriormente relacionar dicha investigación con el turismo para futuros proyectos o investigaciones.

Finalmente se justifica la relevancia del aporte de nuevos contenidos ya que al ser un área poco investigada proporciona espacio para generar nuevas metodologías de estudio, es decir crear medios de trabajo para su análisis.

Objetivos:

Objetivo General

Documentar la gastronomía tradicional y ancestral de las comunidades de Peñaherrera, Chaupi Guarangui y Rancho Chico como propuesta para iniciar con el turismo comunitario.

Objetivo Específico

Investigar sobre técnicas de cocción, platos, alimentos tradicionales y ancestrales de las comunidades rurales.

Registrar aspectos culturales de las comunidades rurales en relación a la gastronomía.

Diseñar una oferta gastronómica para potencializar el turismo comunitario de la zona.

Pregunta de investigación:

¿Qué técnicas de cocción, platos, alimentos, tradicionales y ancestrales de las comunidades están en uso y desuso?

¿Cuáles son los aspectos culturales que poseen las comunidades de Peñaherrera, Chaupi Guarangui y Rancho Chico?

¿Cuál sería la oferta gastronómica para las comunidades rurales?

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Fundamentación Empírica

El conocimiento de la comida tradicional permite reconocer la singularidad de la vida social de las comunidades, además de sus particularidades económicas y productivas, que aportan su propia identificación. La experiencia de personas mayores en zonas rurales, entrega la vivencia de que, a pesar de las condiciones adversas, se aprecia la comida tradicional desde los platos preparados siguiendo la receta original. (Troncoso-Pantoja, 2019, p. 108)

En la actualidad se conoce el estudio de la gastronomía tradicional y ancestral como legado importante otorgado por generaciones pasadas, logrando un desarrollo en los países que la estudian desde sus raíces y formando parte fundamental de la identificación de su cultura, se conoce distintos países que se han preocupado por el estudio de su gastronomía, pero en relación al avance de la gastronomía tradicional y ancestral se puede mencionar a México como referente representativo, puesto que como lo menciona Cecilia et al. (2017) es posible observar en México la importancia de la gastronomía como fenómeno cultural (...), por ello se fundó el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (CCGM), una organización civil consultora de la UNESCO que tiene como fin la salvaguardia, rescate y continuidad de la cocina tradicional, así como la promoción de corrientes innovadoras que garanticen la transmisión de identidad.

Gastronomía como parte del Patrimonio Cultural Inmaterial

“El patrimonio culinario es un elemento de comunicación cultural, y en ello se manifiestan tanto las tradiciones propiamente culturales como las idiosincrasias (modo de ser característico de una persona) naturales de un lugar” (Fusté-Forné, 2016, p. 4).

“La UNESCO reconoce formalmente la gastronomía como una categoría dentro del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el año 2010, siendo este un puntal para

comenzar o continuar con la investigación y puesta en valor de las culturas gastronómicas” (Fusté-Forné, 2016).

“El patrimonio culinario, especialmente en las zonas rurales, es el resultado de la interacción de un grupo con la naturaleza, así como de la acumulación de tradiciones con el paso del tiempo” (Fusté-Forné, 2016, p. 10), con este aporte se realiza lo grato que es poder conocer más de cerca a los sectores rurales, donde aún se regocija partes de la historia propia, más aún en la gastronomía ya que todavía conservan utensilios, recetas, costumbres y otros.

Estudios relacionados

La gastronomía junto con el turismo han generado el desarrollo de pueblos y comunidades que han estudiado sus rasgos y los han presentado a los turistas mediante experiencias propias, como lo afirma Santich (2004) citado por Cecilia et al. (2017) la gastronomía cobra especial interés en la actividad turística de las últimas décadas, no sólo como un elemento integral de la promoción de un destino, sino como el motivo principal por el que los turistas visitan determinados lugares o regiones, (...). El turismo gastronómico aparece como relación del turismo y la gastronomía, mismo que se caracteriza por generar experiencias en los visitantes, y esto es considerado como el principal elemento diferenciador que sustituye al servicio tradicional existente en la oferta turística de alimentos, de la misma forma aporta Brakus, Schmitt y Zhang (2008); Holbrook (2000) citado por Cecilia et al. (2017), el turista que viaja a un destino turístico gastronómico basa su experiencia en una diversidad de factores, como la gente, su historia, los ingredientes, los utensilios, las técnicas, los sabores, las texturas, los olores, y los suministros. Estos factores, cada uno con un mayor o menor significado para el viajero, forman parte de la memoria sobre su vivencia en el lugar, (...). (p. 12)

La gastronomía se ha establecido como marca de destino, “se trata de una identidad, un conjunto de diversos símbolos, significados, valores y perspectivas individuales y

colectivas” (Brito & Botelho, 2018, p. 395). La gastronomía posee un papel importante en el proceso de institucionalización y fortalecimiento de una imagen para un territorio, una agregación de valor en la identidad de un lugar como turista de destino, así como también posee elementos multidimensionales capaces de, al mismo tiempo y en un único sentido, promover una identidad, valorar la cultura local y proporcionar un desarrollo económico y social para la región. (Brito & Botelho, 2018, p. 407)

La gastronomía es uno de los nuevos productos turísticos que ha ganado más dimensión en los últimos tiempos a nivel mundial como nacional. Ecuador se ha caracterizado por la diversa gastronomía de cada una de sus cuatro regiones que se caracterizan por su cocina autóctona heredada de sus antepasados a disposición de los visitantes, por su sabor y preparación única, convirtiéndose para muchas personas en un motivo principal para visitar este país, (Torres Oñate, Francisco; Romero Fierro, Josué; Viteri, 2018). Para un mejor conocimiento, se ha podido identificar por medio de libros, escritos por personas que si bien no fue su especialidad el área de gastronomía como tal han proporcionado información relevante que ayuda a unir ideas y determinar procesos dentro de este ámbito, tal es el caso del escritor ecuatoriano Julio Pazos Barrera y el médico e investigador Eduardo Estrella, quienes con sus investigaciones aportaron grandes contenidos sobre alimentos, técnicas culinarias, de conservación, de almacenamiento, utensilios y agricultura.

Por otra parte, Vallejos (2017) presenta un estudio más cercano realizado en la provincia de Imbabura, considerando a siete comunidades ubicadas en la zona de amortiguamiento de la Reserva Ecológica Cotacachi Cayapas, con el objetivo de analizar la gastronomía autóctona y tradicional de las comunidades kichwas (...), en base a esto indica que, Imbabura aún conserva costumbres y tradiciones propias y que la gastronomía ancestral con los procesos de preparación y utilización de productos autóctonos del sector, puede ser

un ejemplo de promoción para el buen vivir “ Sumak Kawsay”, la importancia de sus nutrientes hacen de ellos únicos y relevantes. Sin embargo, en relación a las comunidades estudiadas se concluye que se trabaja en mejora de las comunidades más no se trabajó en la alimentación ancestral, su rescate y fomento a nuevas generaciones.

Conforme a la revisión de la literatura se ha obtenido datos referentes al tema de investigación planteado, se encuentra que es importante investigar el patrimonio gastronómico de las diferentes regiones ya que con ello se puede conocer los rasgos que han forjado el presente, entender el porqué de las creencias, fiestas, rituales, composiciones de platos, técnicas de cocción, almacenamiento y conservación, la importancia y el significado que conlleva cada una de las acciones establecidas por las antiguas generaciones, son relevantes para entender los procesos actuales en temas gastronómicos. Como menciona Pazos, J. (2010) “No existen cocinas superiores. Todo depende de la actitud de los consumidores y de los cocineros”, con ello, se puede aludir a la importancia de trabajar y enfocarse en lo propio con el objetivo de enriquecer la identidad gastronómica.

Reseña gastronómica

La gastronomía se ha ido desarrollando en diferentes ámbitos, alcanzando varios descubrimientos de acuerdo a su forma de estudio, como indica Cecilia et al. (2017) La gastronomía se remota al momento en el que aparece el hombre en la tierra. Los gastrónomos inician su estudio formal a través del descubrimiento de evidencia sobre la forma de vida del hombre prehistórico (...) y estructuras socio-culturales que permiten entender los patrones alimentarios existentes. La gastronomía, como hoy la conocemos, comienza a escribirse con las aportaciones de estudios antropológicos (...), como el descubrimiento y uso del fuego, el perfeccionamiento de la caza, la domesticación de animales, y el inicio de la agricultura. (p. 3)

A través del tiempo, la curiosidad, la creatividad y el poder de observación de cocineros y panaderos hicieron posible el conocimiento de la gastronomía al considerar una forma de expresión y exploración; luego, la experiencia y el entrenamiento adquirido paulatinamente por los aprendices de cocina permitieron comenzar a entenderla y visualizarla fuera del terreno de las ollas y los fogones. Después su estudio y experimentación dieron lugar a carreras y cursos para especializarse a través de los cuales los chefs dieron rienda suelta a su inspiración y capacidad de innovación posicionando a la gastronomía como un importante campo del saber, aunque poco explorado. (Hernández et al., 2016, p. 77)

Principales países representantes de la gastronomía ancestral y tradicional

En la actualidad, el significado de la comida de antaño ha cambiado drásticamente, pasando de ser considerada “comida de pobres” a convertirse en cocina tradicional que goza de las mejores consideraciones sociales, llegando a ser percibida con orgullo por la población local como la más genuina gastronomía autóctona; aunque lo que se define como tradicional se ha modificado o ampliado en cuanto a cantidad, elaboración, significados y ámbitos de consumo. (Hernández, 2018, p. 166)

El interés de la población por conocer el origen del producto, comer de forma sana y natural ha incentivado al estudio adentrado de su gastronomía. En los últimos tiempos se ha podido identificar a países que se han destacado por la gastronomía ancestral y tradicional, su arduo trabajo investigativo ha sido tan significativo que han llegado a ser declarados Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI) ante la Organización de Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO), con tan importante reconocimiento han logrado dar a conocer al mundo su cultura gastronómica y demostrar lo vital de preservarla hasta la actualidad.

México

La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares. (...). El arte culinario mexicano es muy elaborado y está cargado de símbolos: las tortillas y los tamales consumidos diariamente forman también parte de las ofrendas realizadas el Día de Muertos. (...). En el Estado de Michoacán y en todo México se pueden encontrar agrupaciones de cocineras y de otras personas practicantes de las tradiciones culinarias que se dedican a la mejora de los cultivos y de la cocina tradicional. Sus conocimientos y técnicas son una expresión de la identidad comunitaria y permiten fortalecer los vínculos sociales y consolidar el sentimiento de identidad a nivel nacional, regional y local. (...). (UNESCO-PCI, n.d.)

El reconocimiento y registro de la cocina mexicana en la UNESCO es de vital importancia no sólo para la cocina tradicional de México, sino para la preservación y salvaguardia de todas las cocinas tradicionales del mundo. Paulatinamente esta gastronomía tradicional se está perdiendo por varios motivos, entre los que podemos destacar los relacionados a los cambios socio-familiares, ya que ambas partes de las parejas tienen que trabajar por los altos costes de la vida cotidiana o por el incremento alarmante de divorcios y separaciones que obligan a la madre o al padre a estar más tiempo fuera del hogar, teniendo menos tiempo para la convivencia que se inicia en el proceso de compra de insumos e ingredientes, para dar paso a la preparación y degustación de los alimentos en familia. Esta minimización de tiempos ocasiona la compra de comida pre-preparada y manipulada con conservantes y otras sustancias que pueden ser nocivas para la salud. (...). A estos problemas

hay que agregarle la falta de producto por la terrible situación de abandono y apoyo a los pequeños productores, la que se encuentra en el sector agrícola principalmente. (Montecinos, 2014, p. 52)

Perú

Las prácticas alimentarias en el Perú son un ejemplo de excelencia en la aplicación de técnicas y saberes tradicionales. De este modo, es importante mencionar una serie de técnicas así, en las técnicas de cocción se encuentra el soasado, pachamanca y huaita como más representativas y en las técnicas de conservación el asoleo; salado-asoleo, cocción-asoleo; cocción-remojado-asoleo; salado-ahumado; maceración-asoleo; congelación-remojado-asoleo; tostado-molido; y putrefacción-asoleo, éstas permiten, aunque en condiciones desventajosas, el cultivo de una importante diversidad de productos, y vinculados a éstos existen formas de procesamiento y almacenamiento de alimentos que resultan no sólo efectivos, sino también eficientes en la medida que se basan en procedimientos que requieren de recursos energéticos renovables. Por otro lado, cabe destacar ciertas formas de preparación, manejo de utensilios y uso de ingredientes que han contribuido a la creación de texturas y sabores distintivos de recetas de identificación regional o nacional. La habilidad y calidad técnica implicadas se encuentran expresadas en una serie de platos y bebidas como la chicha en sus variantes regionales, el seviche y la pachamanca. Estos platos y las bebidas señaladas no sólo tienen relevancia en términos de su sofisticación culinaria, sino además en la medida en que son la manifestación tangible y la oportunidad de experimentar sensorialmente el principio de gestión y valorización de la diversidad que rige el espíritu de la cultura alimentaria peruana. Las prácticas alimentarias en el Perú se reconocen como elementos centrales de la vida cotidiana y pública de los peruanos y peruanas. Ellas son un principio articulador de los vínculos, afectos y debates familiares y sociales. A lo largo de la historia las prácticas alimentarias en el Perú han funcionado como una plataforma de acción y

argumentación cultural a través de la cual grupos étnicos y regionales han afirmado su particularidad, adquiriendo visibilidad y reconocimiento con respecto a un horizonte nacional. (Koch, 2011, pp. 126–170)

España

España está compuesta por la suma de las diferentes cocinas regionales, que son muy variadas y extensas. Además, las cocinas se ven influenciadas por la climatología y forma de vida de cada región.

La cocina moderna ha evolucionado en el transcurso de estas últimas décadas, se han establecido nuevas corrientes que han originado lo que se ha denominado “la nueva cocina” basada esencialmente en la cocina tradicional o clásica, pero que se distingue de ésta sobre todo por sus preparaciones menos complicadas y porque da prioridad al sabor de los productos simplificando su presentación. Hoy en día la cocina española es una de las más prestigiosas del mundo, tanto por su diversidad culinaria, como por sus materias primas y ventajas nutricionales. Esta cocina se basa en el bajo consumo de proteínas animales, dando importancia al pescado y al queso utilizándose el aceite de oliva, los cereales, las hortalizas, las frutas y las legumbres. (Díaz, 2017)

Esta cocina se ha destacado también por formar parte de los países del mar Mediterráneo y con ello promocionar la dieta mediterránea, respecto a lo mencionado Montecinos, A. (2014) dice, la dieta mediterránea -cuyo nombre viene de la palabra griega diaita, que quiere decir modo de vida- no comprende solamente la alimentación, ya que es un elemento cultural que propicia la interacción social, (...). La dieta mediterránea ha originado además un conjunto considerable de conocimientos, cantos, refranes, relatos y leyendas. Asimismo, está arraigada en una actitud de respeto hacia la tierra y la biodiversidad, y garantiza la conservación y el desarrollo de actividades tradicionales y artesanales vinculadas a la agricultura y la pesca en muchas comunidades de países del Mediterráneo. (...). Las

mujeres desempeñan un papel fundamental tanto en la transmisión de prácticas y conocimientos específicos sobre rituales, gestos y celebraciones tradicionales, como en la salvaguardia de técnicas. (p. 53)

Gastronomía en Ecuador

Tersos sabores de fécula de maíz, papa, achira yuca; terrestres sabores de camotes y zanahorias blancas; fuertes impresiones de carnes de cerdo y cuy; sabores indefinidos entre lo dulce y lo salado del plátano, coco y maní se combinaban en la cocina ecuatoriana. (Pazos, J. 2014, p. 11)

La gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas, así como la variedad de especias y productos que existen en el país. Además, la herencia tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra en la sazón y creatividad constantemente renovada a través de las nuevas generaciones de cocineros y comensales. (Ministerio del Turismo, s.f.).

Parafraseando lo expuesto por la Alcaldía de Guayaquil (2014) en la presentación de su libro Raíces-Donde Nacen los Sabores del Ecuador, se destaca el importante crecimiento que ha tenido esta en los últimos tiempos, haciendo relevancia a que la gastronomía del Ecuador no es solo sabor, degustación; es historia, es tradición, es folclore, es costumbre, es la generación de una gran cadena de trabajo y emprendimiento; es además turismo, junto con las nuevas generaciones se ha venido dando importancia a lo autóctono generando de esta forma una identidad propia, la combinación de los productos, la originalidad de las recetas, su amplia diversidad y la fusión de las regiones del país ha permitido que este trabajo sea cada vez más fructífero.

Inicios de la gastronomía en el Ecuador

El historiador ecuatoriano Julio Pazos en su libro “El sabor de la memoria” presenta algunos antecedentes de la gastronomía del Ecuador que han sido de vital importancia para

comprender cómo surgió la misma, referente a esto dice que, el antecedente étnico-antropológico permite desarrollar una aproximación a la cocina del complejo cerámico descubierto en Cotocollao. Los arqueólogos lo han inscrito en el Período Formativo, dentro del esquema elaborado para ubicar las culturas que habitaron en el actual territorio del Ecuador. Este complejo cerámico (1500 a.C), es el testimonio de habitantes que subieron de los valles que rodean el Ilaló, es decir, de las zonas menos altas de la hoya del Guayllabamba. (Pazos, J. 2008)

Del estudio arqueológico realizado a los ceramios se desprende que hubo un ámbito diferenciado, es decir, un sitio escogido para habitar. Este debió ubicarse cerca de la plantación de maíz y a cierta distancia de un manantial, río o lago; cerca, también, de un paraje boscoso que facilitó la leña. (Pazos, J. 2008)

En referencia a los utensilios Pazos (2008) encuentra que, en tres categorías se agrupan los objetos de cerámica: de servicio, de cocina y de almacenamiento y transporte. Los objetos de servicio y los de almacenamiento tienen decoraciones con aplicación de diversas técnicas y engobe de color rojo. La decoración y el color sugieren un especial registro estético, especie de distintivos que determinan el uso: estas piezas no se expusieron al fuego. Las ollas esféricas carecen de decoración y fueron sometidas al calor de la brasa para cocinar; dada su forma podrían haberse acomodado a un hoyo semicircular abierto, por un lado, para introducir la leña o quizá se equilibraron sobre tres piedras o tulpas, sistema que permitió introducir la leña por tres lados. (p. 30)

Así también Pazos (2008), en relación a los alimentos menciona que “El maíz fue el cereal que sustentó al grupo; no se conoce la variedad. La presencia de las ollas significa que se lo coció con agua sin desgranarlo (...)” (p. 30).

Si bien la cocina ecuatoriana se forjó con las culturas autóctonas se conoce que con la colonización se produjo una transformación del modelo productivo y muchos vegetales

nativos fueron reemplazados por otros introducidos, quedando relegados a la producción o consumo locales, como “alimentos de indios”. (...). En la Región Andina, la población aborigen no desaparece con la conquista, queda relegada, se recluye en sí misma, se adapta a la nueva situación o se opone a ella, perviviendo hasta hoy dentro de un dinámico proceso. Así se transmiten y recrean a lo largo del tiempo muchas tradiciones, a las que se ha incorporado o no, elementos de la cultura colonial dominante. (Estrella, E. 1986, pp. 7–10)

Gastronomía en la Sierra

La Sierra se extiende de norte a sur entre la cordillera occidental y central. La conforman las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Santo Domingo de los Tsáchilas, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja. En esta región, se han identificado tres sub regiones: norte, centro y sur serrano. Se constituye en una de las cocinas tradicionales sobre la que se han desarrollado la mayor cantidad de investigaciones, (...). Predominan en las cocinas serranas recetas a base de papa, maíz, cerdo. (Unigarro, C. 2010, p. 148)

La región interandina dispone de rico acervo alimentario, cuyos orígenes se remontan a tiempos precolombinos. La variedad de su espacio geográfico, que va desde los páramos andinos hasta zonas templadas y subtropicales, ha producido a lo largo de tan variados pisos climáticos, una apetitosa gama de platos típicos que se conservan en el centro de la vida tradicional de los pueblos. Los bautizos, matrimonios, fiestas del santo patrón, carnavales, mingas y cosechas son ocasiones festivas en que esa comida despliega toda su variedad y riqueza.

La amplia gama gastronómica de la cocina serrana ha extendido su popularidad por todo el territorio nacional y se ha impuesto hasta en los más refinados centros de la cocina internacional de nuestras grandes ciudades. Platos como las empanadas y tamales, la fritada y el hornado, sopas como la fanesca o el caldo de patas, postres como el dulce de higos con

queso, han logrado lugar en los menús de los grandes restaurantes, con aprobación de los más refinados “gourmets”.

A todo el color con que las provincias de la Sierra ecuatoriana reciben al visitante se unen las galas de una riquísima cocina con platos de tanta tradición y sabor como el ají de cuy o el yahuarlocro. Para lograrlos, a las sabidurías indígenas se sumaron tradiciones de la cocina española. Y la tierra aportó con su prodigalidad. Surgió así la cocina serrana como uno de los más ricos frutos de nuestro ser mestizo. (Círculo de Lectores S.A., n.d., p. 60)

Gastronomía en Imbabura

Imbabura es una provincia con una gran extensión de suelo fértil donde se cultivan maíz, papas y habas, productos que forman parte de la alimentación de sus habitantes. Ubicada en el callejón interandino al norte del país, llena de bellos paisajes y grandes lagos. Su capital es Ibarra, se destaca por su naturaleza y cultura. (Ministerio del turismo del Ecuador, 2018)

Imbabura muestra una gran variedad ecológica productiva que va a la par de las diferencias étnicas y sociales. Los procesos que se registran en la actualidad son el resultado de una larga trayectoria histórica que fue conformando y definiendo entidades y autores: pueblos, comunidades, haciendas, etnias, grupos acomodados, medios y depauperados. Muchos hechos históricos caracterizan las expresiones culturales de hoy; las formas de organización, la religiosidad, las fiestas, se basan en manifestaciones y contenidos anteriores, se revisten de la ideología que las hizo surgir (...). (Naranjo, M. 2002)

Fundamentación Teórica

Teoría elemental de la gastronomía

“Lo que el hombre come expresa lo que el mismo es” (Cruz, J. 2002, p. 3). Sólo desde esta óptica global puede entenderse de qué manera la gastronomía es una típica conducta humana, con una triple dimensión: biológica, psicológica y cultural. Tres ingredientes que se

hallan en el acto de comer, en las conductas de mesa, en los modos de cocina, en el gusto, en el apetito, en el placer, en la gula y en la estimación estética –obesidad o delgadez- del propio cuerpo. (Cruz, J. 2002, p. 3)

“La teoría de la gastronomía aquí expuesta es <<elemental>>, en el sentido de fundamental o necesaria” (Cruz, J. 2002, p. 4), de esta forma presenta este autor a la gastronomía, aludiendo a la importancia que conlleva conocer el hecho alimentario, los factores influyentes, su proceso formativo, entre otros.

De acuerdo a lo expuesto por Cruz, J. (2002) en su apartado de, la conducta alimentaria del hombre, dicho autor considera que “la cultura, con su tradición o historia colectiva, y el inconsciente, con su historia individual, forman un trasfondo desde el cual cobra cierto sentido el acto de comer o, en sentido más amplio, la conducta alimentaria” (p. 6), se puede considerar que los aspectos culturales gastronómicos dentro de cada comunidad son importantes como factor de investigación para conocer el provenir de las mismas.

Mediante la teoría antes mencionada se pretende documentar la gastronomía tradicional y ancestral de tres comunidades pertenecientes a la parroquia Ambuquí, analizando el plano cultural con mayor énfasis, consiguiendo de esta forma documentar diferentes aspectos constituyentes a su cultura gastronómica (recetas, tradiciones, creencias, alimentos, etc.).

Teoría del triángulo culinario

La cocina se encuentra entre la naturaleza y la cultura, distribuyendo los alimentos en esquemas que se constituyen, según Lévi-Strauss, en torno a un triángulo culinario. Este triángulo de relaciones es uno de los esquemas ideados por Lévi-Strauss para designar y relacionar “las categorías fundamentales de las carnes alimentarias, teniendo en cuenta las técnicas de preparación” (Cruz, J.2002, p. 92)

Lo crudo, lo cocido y lo fermentado

Lo crudo constituye el polo natural, mientras que lo cocido y lo fermentado están del lado cultural (...), puede admitirse que lo cocido es una transformación cultural de lo crudo, a través de una acción del hombre; mientras que lo fermentado es el resultado de una transformación natural, aunque guiada por el hombre: es de suyo natural que un alimento crudo fermente, acabe descomponiéndose, sin necesidad de una manipulación cultural. (Cruz, J. 2002, p. 93)

La teoría del triángulo culinario considera parte importante a la cultura de un pueblo en relación a la preparación de alimentos, es decir, que los diferentes procesos a realizarse con respecto a la preparación de alimentos están guiados desde un ámbito cultural, una historia antes expuesta, una serie de prácticas aprendidas, observaciones familiares, entre otros, mismas que representan las características propias de cierto lugar.

Fundamentación Conceptual

Gastronomía

Etimológicamente la palabra gastronomía es resultado de la combinación de dos vocablos griegos: el primero, gastro, que significa “estómago”, y nomos, que significa “ley”; es decir, “ley del estómago” (Londoño, 2015, p. 16). Según la, RAE (2019) define a la gastronomía como el “arte de preparar una buena comida, por otro lado, la afición a buen comer, por último, como un conjunto de platos y usos culinarios propios de un determinado lugar”.

Tomado el aporte de Baena (2006), citado por Bahls et al. (2019) la gastronomía es usada para describir las manifestaciones alimentarias más básicas del ser humano, donde “comer es nuestra metáfora más antigua, precede a nuestra conciencia de género, origen étnico, nacionalidad e idioma, la gastronomía es una marca de identidad” (p. 320).

Haciendo referencia al término gastronomía Unigarro, Terán, Pacheco, Guerrón, & Anda (2014) citado de Zapata (2008) la expresa como un “patrimonio intangible y expresión

cuantitativa alimentaria de un país o región, que comprende juicios de valor con universalidad de criterios estético-gustativos” (pág. 10).

En función a los conceptos mencionados se toma como referencia para esta investigación a lo establecido por Montecinos, A. (2014) definiendo a la gastronomía como: Conocimiento razonado del arte de producir, crear, transformar, evolucionar, preservar y salvaguardar las actividades, el consumo, uso, gozo, disfrute de manera saludable y sostenible del Patrimonio Gastronómico Mundial Cultural, Natural, Inmaterial, Mixto y todo lo que se respecta al sistema alimenticio de la comunidad. (p. 88)

Culinaria

La culinaria se refiere a la relación del ser humano con los alimentos y su interpretación en cada cultura. Este aspecto incluye los conocimientos y los saberes ancestrales que forman parte de las costumbres respecto del uso y la preparación de los alimentos, tanto en el diario vivir como en los momentos rituales, y que forman parte del patrimonio intangible del país. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013)

Saberes ancestrales

González Acosta (2015) indica que es un conjunto o acumulación de conocimientos prácticos y creencias, obtenidos y desarrollados a través de la observación y experimentación de las poblaciones o sociedades autóctonas con los elementos y condiciones específicos de su hábitat o entorno, para garantizar la supervivencia y satisfacer las necesidades de su comunidad. Estos conocimientos versan sobre la naturaleza y sus procesos, sobre las relaciones entre sus componentes (animales, plantas y ecosistemas) y los seres humanos, y sobre las relaciones de estos entre sí (relaciones sociales, espirituales y políticas). (p. 5)

Alimento

Tomando el término alimento desde el ámbito cultural expone Hernández (2018) que “No es todo lo que biológicamente se puede consumir, sino aquello que cada cultura selecciona

entre una amplia gama de productos posibles como resultado de procesos históricos concretos que dan lugar a tradiciones culinarias específicas” (p. 155).

Por otra parte, Cruz, J. (2002) expone, “Alimento es, pues, un material nutritivo, aceptado por los deseos psicológicos individuales dentro de las costumbres propias de un pueblo” (p. 15).

Gastronomía tradicional

Refiriéndose a gastronomía tradicional, Cruz, J. (2002) indica que “la tradición gastronómica es tenaz y soporta entera el paso de siglos: nos entrega una cultura objetiva” (p. 9).

Por otra parte, se toma en consideración lo aportado por Unigarro, C. (2010) y Rojas et al. (2018) quienes mencionan que “La gastronomía tradicional y singular de una región la componen las recetas culinarias transmitidas de generación en generación, lo que queda grabada en la memoria colectiva de un grupo humano”.

Para referirse a esta investigación se considerará lo expuesto por Troncoso-Pantoja (2019) quien indica que “la gastronomía tradicional es una expresión de filiación que permite exteriorizar el significado histórico y cultural de los pueblos, facultando la unión del conocimiento, sensaciones y emociones reunidos a lo largo del tiempo” (Troncoso-Pantoja, 2019, p. 107).

Alimentos tradicionales. Se plantea que “El término tradicional para un alimento se direcciona al hecho de que su consumo es transmitido de generación en generación” (Troncoso-Pantoja, 2019, p. 107)

Conforme a lo expuesto por Unigarro, C. (2010) se ha adaptado para esta investigación la siguiente definición, se concreta como alimentos tradicionales, “alimentos que han sido introducidos o autóctonos los cuales han sido heredados, transmitidos y que tienen la potencialidad de incidir en la configuración de la historia de los pueblos”.

Platos tradicionales. Parafraseando lo expuesto por (Unigarro, C. 2010) y (Ciallella & Gabriel, 2016) se puede definir como “Conjunto de creaciones establecidas en un plato o bebida, que presenta una comunidad, sea este con productos nativos o introducidos y que han sido transmitidas de generación en generación”.

Considerando a la comida como componente principal del plato tradicional se entiende que “La comida puede ser valorada como una extensión cultural de intercambio que aporta una identidad única a determinada comunidad, que la hace distintiva y consolida identidades” (Troncoso-Pantoja, 2019, p. 107).

Tomando como referencia uno de los rasgos fundamentales que expone Pazos, J. (2010) para clasificar a la comida tradicional en el Ecuador, donde establece que, “son preparaciones diversas que han sido heredadas de generación en generación, principalmente de madres a hijas” se podría tomar como definición para aludir a platos tradicionales.

Gastronomía ancestral

Con relación a lo expuesto por Koch (2011), se obtiene una determinación para gastronomía ancestral, pudiendo mencionar que, conforme a la observación y manejo de factores hidrológicos y climáticos, la continua experimentación agrícola, el perfeccionamiento de tecnologías de conservación y almacenamiento, entre otros desenvolvimientos son elementos que forman la base de una cultura alimentaria ancestral, para pasar a ser “un universo que contiene una serie de expresiones y elementos derivados e identificables, como: técnicas y utensilios de origen ancestral para la producción y conservación de alimentos, insumos nativos, modos de preparación específicos, mecanismos de distribución, contextos de consumo, usos sociales y especialistas”. (p. 8)

En base a (Vallejos, 2017) menciona que la gastronomía ancestral con los procesos de preparación y utilización de productos autóctonos de las comunidades, radica un lugar

significativo en la importancia de sus nutrientes ya que hacen de ella única y relevante, es decir, constituye un importante legado proceso de agricultura saludable.

Para este trabajo se usará lo expuesto por González Acosta (2015) y Unigarro, Terán, Pacheco Guerrón, & Anda (2014) Quienes definen a la gastronomía ancestral como un conjunto o acumulación de conocimientos obtenidos y desarrollados a través de la observación y experimentación de las poblaciones o sociedades autóctonas, las cuales efectuaron intercambios de prácticas agrícolas y culinarias que poco a poco fueron sustentando la base de las cocinas que hoy conocemos.

Alimentos ancestrales. Citado de Arellano (2014), Lozano (2015) y Tobar (2015) por (Herrera Pérez et al., 2019, p. 21) Menciona que “Los alimentos ancestrales son aquellos que se definen a partir de la cultura de los antepasados de un territorio específico”.

Platos ancestrales. En concordancia a lo expuesto por Unigarro, C. (2010) se puede decir que son “Platos elaborados con alimentos que se conoce desde pueblos originarios, que satisfacen nuestros paladares, pero también nuestros recuerdos, en los cuales se conserva no sólo concepciones de los alimentos, sino también la forma de combinarlos y servirlos”.

Cultura

La UNESCO (2017) considera que “La cultura puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social”.

De igual forma considerando a la gastronomía como factor importante dentro de la cultura, Fusté-Forné, (2016) la define como “el conjunto de componentes que conforman la identidad de un pueblo y que incluyen aspectos tan diversos como el territorio, el clima, la historia, la lengua, los símbolos, así como sus valores y normas” (p. 6).

Para la presente investigación se tomará como referencia lo expuesto por Bullipedia, (2019) donde se describe que la cultura, entendida como conjunto de modos de vida y

costumbre, conocimientos y grado de desarrollo, la cocina representa la imagen clara de cada grupo humano en cada lugar del mundo, en cada momento de la historia que se quiera analizar. Porque todo lo que cocinamos como especie es lo que hemos comido como tal y, a pesar de ser la comida una realidad efímera, la cocina tiene la capacidad de explicar los modos de vida, la relación con el entorno, la tradición culinaria (tantas veces oral, solo a veces escrita), las creencias y la estructura social de un pueblo. (p. 416)

Cultura gastronómica. Con relación a la gastronomía, Torres Oñate, Romero Fierro, & Viteri Toro (2017) dice que “La cultura determina y da forma a la historia culinaria de un pueblo, y lo define, a través de ella se expresa y se hace tangible, sensorial y agradable” (p. 8)

Londoño (2015) expone que, a lo largo del tiempo, el concepto de gastronomía ha evolucionado y ahora está ligado también a “cultura”, citado de Scrpato (2002) propone que de acuerdo a su análisis sobre el concepto gastronomía y su evolución, este está acompañado en el presente de prácticas culturales; por tanto, se podría hablar de una “cultura gastronómica”.

Por otro lado, se parte de lo aludido por Medina (2017) en relación al patrimonio alimentario, quien indica, “es un acuerdo social sobre determinados elementos de la cultura que consideramos como representativos de nuestra producción y que, por este mismo motivo, son susceptibles de ser conservados y legados a las próximas generaciones” (p. 108).

Cultura alimentaria. La cultura alimentaria hace referencia a las tradiciones transmitidas y transformadas por una sociedad concreta a lo largo de un proceso histórico. Este cambiante legado abarca tanto las definiciones de lo que socialmente se considera digerible como la relación humana con el medio ambiente en los procesos de producción, circulación y consumo de víveres, así como las formas sociales y las acciones simbólicas afectadas por la alimentación. (Hernández, 2018, p. 171)

Aspectos culturales

Suma e interacción de los patrones observables de conducta y sus estructuras subyacentes de una colectividad, con costumbres, rituales, creencias, valores, lenguaje, símbolos y modo de vida, así como el conocimiento compartido entre sus miembros.

(Sampieri, H. 2014)

Usos sociales, rituales y actos festivos. En concordancia con aspectos culturales se adopta como referencia al trabajo de investigación el conjunto de aspectos que determinan la cultura de una comunidad.

Así entonces se expresa que, los usos sociales, rituales y actos festivos constituyen costumbres que estructuran la vida de comunidades y grupos, siendo compartidos y estimados por muchos de sus miembros. Su importancia estriba en que reafirman la identidad de quienes los practican en cuanto grupo o sociedad y, tanto si se practican en público como en privado, están estrechamente vinculados con acontecimientos significativos.

Están íntimamente relacionados con la visión del mundo, la historia y la memoria de las comunidades. Sus manifestaciones pueden ir desde pequeñas reuniones hasta celebraciones y conmemoraciones sociales de grandes proporciones. Revisten formas extraordinariamente variadas: ritos de culto y transición; ceremonias con motivo de nacimientos, desposorios y funerales; juramentos de lealtad; sistemas jurídicos consuetudinarios; juegos y deportes tradicionales, ceremonias de parentesco y allegamiento ritual; modos de asentamiento; tradiciones culinarias; ceremonias estacionales; usos reservados a hombres o mujeres; prácticas de caza, pesca y de recolección, etc. (UNESCO, s.f.)

Comunidad. Desde la perspectiva de Naranjo, M. (2002), En Imbabura, la organización comunitaria a partir de lazos de parentesco, de territorialidad, de lenguaje y de cultura, es una realidad ineludible al tratar de entender los grupos indígenas (...), es decir que

es un espacio de organización social, económica, política, cultural, ideológica, que afirma y da sustento a las realidades individuales. Esta organización puede ser formal o informal y en la mayoría hay un cabildo elegido en asamblea general, que representa a la comunidad y toma decisiones democráticas.

Fiestas. Obtenido de (Pereira Valarezo, 2009) se establece que “La fiesta celebra un acontecimiento fundamental y lo hace con regocijo y ganas” (p. 14).

Fiestas populares. A pesar de que en la actualidad no se hayan perdido algunas costumbres las fiestas son acontecimientos importantes en las comunidades ya que por medio de estas pueden transmitir diferentes sentimientos de acuerdo a su tradición, como lo indica (Carlos & Escudero Sánchez, 2017) quien considera a las fiestas populares “como prácticas culturales y manifestaciones de la cultura popular tradicional de los pueblos” (p. 6).

Creencias. Según (Díez, 2017) para “Le Bon (...) serían una especie de “intuición inconsciente” cuyo origen es ajeno a la voluntad del sujeto creyente; su función consiste en superar la incertidumbre propia de la vida humana (...)” (2017, p. 13).

Rituales. “El rito es un contexto social particular, instaurado en el seno de un “dispositivo espectacular” que se caracteriza por un conjunto codificado de prácticas normativas y por un fuerte valor simbólico para sus actores y sus espectadores” (Lardiller P., 2015, p. 20).

Costumbres. Se define como “Hábito, modo habitual de obrar o proceder establecido por tradición o por la repetición de los mismos actos y que puede llegar a adquirir fuerza de precepto” (Real Academia Española, n.d.)

Lengua. Lengua, según el Diccionario del Español de México, es un "sistema de signos fónicos o gráficos con el que se comunican los miembros de una comunidad humana", mientras que idioma es la "lengua de un pueblo o nación; lengua que lo caracteriza". (Milenio, n.d.)

Visto desde la tradición oral Naranjo, M. (2002) hace referencia al lenguaje humano como “la expresión oral de una cultura, como tal tiene la capacidad de manifestar creencias, costumbres, valores que muchas veces no tienen un equivalente exacto en otro idioma” (pág. 284).

Valores. De acuerdo con Filosófico (2015)

Los valores constituyen las propiedades del objeto o fenómeno, pero no le están dados por la naturaleza, no le son innatos en virtud de la estructura interna del objeto por sí mismo, sino porque este último está incorporado a la esfera del ser social del hombre y se ha convertido en vehículo de las relaciones sociales concretas.

Identidad cultural

Según Cepeda Ortega (2018) “Se refiere a las características más relevantes y autóctonas de una región, de un pueblo o de una comunidad” (p. 245).

Oferta

Este término está considerado en el tipo de producto, servicio o experiencia que una organización ofrece a los consumidores. (Salazar & Camila, 2017)

Oferta gastronómica. Se define como “Espacios sociales donde busca un producto y servicio que satisfaga las necesidades y deseos” (Salazar Duque & Burbano Argoti, 2017).

En otro aporte se conoce que “son el principal producto de una empresa de restauración. Teniendo este producto la particularidad de que, al ser un servicio, está formado por tres elementos fundamentales: el cliente, el soporte físico y los empleados”. (Cabezas, 2011, pág. 163)

Turismo

Según la Organización Mundial del Turismo de las Naciones Unidas, el turismo comprende las actividades que realizan las personas (turistas) durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un

año, con fines de ocio, por negocios u otros motivos. (Souto Gonzáles, Retamozo Gómez, & Rojas Pukall, 2018)

Gastronomía y turismo

En la actualidad la gastronomía ha tenido gran relación con el turismo, logrando ser buenas fuentes de ingreso económico en su fusión, es así que Issn (2018) indica que “La gastronomía como recurso turístico no sólo es apreciado por su valor intrínseco, sino también por su carácter simbólico, en tanto que actúa como un identificador de los pueblos y territorios” (p. 4).

Técnica

Citado de la RAE por Bullipedia, (2019) técnica es “Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte” (p. 159)

De igual forma por parte de Bullipedia, (2019) menciona que podemos definir a la técnica como toda acción o grupo de acciones con la que se obtiene un resultado concreto, siendo un mundo muy complejo dentro del proceso culinario, en el que el nivel de dificultad puede variar considerablemente en función de que se apliquen unas a otras sobre el producto. (p. 189)

Técnica culinaria. Partiendo de la acepción de técnica como conjunto de procedimientos y recursos de los que se sirve una disciplina, en términos culinarios, estaríamos haciendo referencia a la técnica de una pre - elaboración o elaboración que tiene como resultado una elaboración intermedia o que se degusta. La técnica culinaria de cada elaboración define el proceso y los recursos necesarios para realizarla. Todas las elaboraciones tienen una técnica propia (...) que implica el empleo de determinados recursos (productos y herramientas), un conocimiento específico y la suma de técnicas intermedias de pre - elaboración y elaboración necesarias para obtener el resultado final. (Bullipedia, 2019, p. 159)

Tabla 1*Técnicas culinarias*

Técnicas de cocción	
Asado	Es considerada como una de las más populares en América andina. Se usa para designar la técnica de cocción en la que se utilizan recipientes, cuando se exponen los alimentos directamente al calor sin utilizar recipiente alguno, o cuando se cuecen alimentos en hornos o, espacios cerrados a altas temperaturas. (Unigarro, 2010, p. 123)
Asado a la parrilla o en asador	“Consiste en poner los alimentos sobre parrillas y exponerlas al calor producido por carbones, maderas, ramas, etc. Encontramos que, en el Ecuador, se asan a la parrilla algunas carnes como el cuy, pescado, plátanos maduros, choclos, etc.” (Unigarro, 2010, p. 123).
Asado dentro de una caña	Propio de zonas selváticas, consiste en asar pescados muy pequeños dentro de un pedazo de una variedad de caña. También es posible encontrar el uso de la caña en otras preparaciones como el sudado de pescado en caña guadua, propio de la provincia de Los Ríos, del cual se cree es una herencia de los platos chinos cocidos en bambú. (Unigarro, 2010, p. 123)
Asar en las cenizas	“Mediante esta técnica, se expone los alimentos a las brasas, resguardando por las cenizas” (Unigarro, 2010, p. 123).
Asar en las brasas	“En este asado se expone el alimento, sobre todo carnes, directamente a la brasa. Es una cocción rápida que exige cierta habilidad en el manejo de los tiempos de cocción debido a las altas temperaturas” (Unigarro, 2010, p. 123).
Pachamanca-olla de tierra	“Es una técnica de asado de alimentos que se dispone en un horno construido con piedras calientes que se cubren con tierra y cierta clase de hojas o hierbas para no dejar escapar calores ni vapores” (Unigarro, 2010, p. 123).
Huaita	“Se ha identificado como una de las técnicas prehispánicas más populares que se realiza intercalando tubérculos (papas, ocas, camotes, achira, etc.) y terrones o adobes calientes que luego se cubren con tierra para conservar el calor” (Unigarro, 2010, p. 124).
Las piedras calientes	Es la técnica de cocción que implica exponer los alimentos al contacto con piedras calientes que se colocan encima o entre ellos. Esta técnica fue utilizada

para la cocción de variedades de carnes, tubérculos y guisos” (Unigarro, 2010, p. 124).

Hervido Es la técnica más empleada desde el antiguo imperio de los Incas hasta nuestros días. Permite la cocción de comidas y bebidas en diferentes variaciones, de la que el agua es el elemento fundamental, por permitir la cocción de casi todos los alimentos. (Unigarro, 2010, p. 124)

Fermentado “Es una técnica muy importante que se encuentra en algunas preparaciones de comidas y bebidas de nuestros días. Una de las preparaciones que pueden mencionarse es la chicha” (Unigarro, 2010, p. 124).

Tostado Esta técnica supone la utilización de tostadores en los que se efectúan procesos para la elaboración de maíz, maní, fréjoles tostados, semillas de calabaza y zapallos, quinua, etc., en Ecuador al maíz tostado se le conoce como tostado y el popular canguil. (Unigarro, 2010, p. 124)

Alimentos envueltos en hoja Es la técnica cuya utilización se ha generalizado en muchos pueblos andinos. Quizá una de las cocciones más populares de Ecuador, de alimentos envueltos en hojas sea la humita, que se dispone en cierta cantidad de agua para su cocción. Sin embargo, también es utilizada para la cocción de alimentos a la brasa. (Unigarro, 2010, p. 124)

Técnicas de conservación

Congelación “Técnicas que aprovecha las bajísimas temperaturas en heladas nocturnas, es utilizada en las zonas más altas para, en algunos casos, deshidratar alimentos como la papa” (Unigarro, 2010, p. 125).

Asoleo Tomado de Pazos (2008) se puede entender a la técnica de conservación de asoleado “Consiste en la exposición al sol para secar los productos antes de almacenarlos” (p. 115).

Por otra parte Estrella (1988) expone que esta técnica dio lugar a diversos productos a partir de un alimento base, en relación a esto se indica que todas las variedades de maíz recibían este tratamiento y con el maíz seco se elaboraban harinas, de la misma forma se aplicaba esta técnica para endulzar tubérculos (jícama, oca) que al ser expuestos conseguía mejorar su sabor y textura considerablemente para su consumo, así también se aplicaba en el proceso de elaboración de utensilios domésticos, con la exposición al sol por

	tiempo prolongado del zapallo y zambo se lograba obtener los mates para dar paso a la confección de los mismos.
Salado- Asoleado	Esta técnica de prevención de la carne, consiste en aplicar sal menudamente molida sobre la superficie de los pequeños trozos en que se ha cortado la carne, para posteriormente dejarlos por unos días a la acción del sol, colgados sobre una cuerda. (Estrella, 1988, p. 57)
Cocción- Asoleado	Consiste en cocinar un alimento y exponerlo al sol durante el tiempo determinado por el alimento. El proceso que conlleva pelar el mote es un clásico ejemplo de esta técnica al igual que la chuchuca. (Estrella, 1988)
Cocción- Remojo- Asoleo	Este procedimiento se utilizó para eliminar el contenido tóxico del chocho, una de las leguminosas nativas más importantes. El proceso consiste en cocer el chocho o sancochar los granos, los cuales se dejan al remojo en agua corriente durante unos días, (...). Esta técnica se denomina también “desamargado”. (Estrella, 1990, p. 58)
Salado- Ahumado	Tomando lo establecido por Pazos (2008) esta técnica “Sirve para conservar pescados y carne de monte. El pescado ahumado se comerciaba en Quito hasta mediados del siglo XVII” (p. 116).
Maceración- asoleo	Técnica utilizada en la Amazonía ecuatoriana para la obtención de productos de la yuca. Mediante esta técnica, la yuca se macera y se deja en agua por algunos días. Luego se extiende para retirar el agua y se deja al sol para secar. (Unigarro, 2010, p. 119)
Tostado- Molido	Una forma frecuente de preservar los alimentos fue mediante el tostado-molido, técnica que se aplicó especialmente a los granos como el maíz, maní, fréjol, quinua, etc. La harina de maíz tostada recibía la denominación de “mashca”, que posteriormente se extendió a la harina de cebada, tal como se conoce hasta hoy. (Estrella, 1988, p. 60)

Técnicas de almacenamiento

Los alimentos se guardaban en recipientes de cerámica o de origen vegetal, como el mate o el pilche. También se elaboraban sacos de cabuya y otras fibras para este efecto. En las viviendas había sitios dedicados al almacenamiento de alimentos, como trojes o soberados. (...). Se conoce también el término tangán, que se refiere a un tablero suspendido del techo en las viviendas campesinas, cuyo objeto es colocar comestibles. (Julio Pazos, 2008)

Fuente: (Bullipedia, 2019; Estrella, 1986; Julio Pazos, 2008; Unigarro, 2010)

Tabla 2

Alimentos nativos e introducidos

Alimentos Nativos	Alimentos Introducidos
De origen vegetal Papa, maíz, camote, achira, oca, mashua, melloco, fréjol, porotón, maní, ají, cacao, tomate, quinua, berro, tomate, aguacate, sambo, zapallo, ishpingo, zanahoria blanca, vainilla, asnayuyo, achiote, chirimoya, palmito, guanábana, capulí, chocho, ataco o sangorache, miso o taza, yuca, jícama, palmito, bijao, paico, chontaduro, piña, plátano, uva, mora, ciruela, granadilla, guayaba, mortiño.	De origen vegetal Trigo, cebada, arroz, plátano, caña de azúcar, col, lechuga, alverja, lenteja, haba, naranja, limón, durazno, higo, mango, mora, pimienta, comino, ajo, perejil, culantro, hierba luisa, arrayán, manzana, fideos, aceite, entre otros.
De origen animal Cuy, llama, guanta, pava, churo, catzo, alpaca, venado, etc.	De origen animal Gallina, pato, ganso, vaca, conejo, ovejo, chivo, cerdo, etc.

Fuente: Patrimonio Cultural Alimentario Catalina Unigarro (2010)

Alimentos representativos de la región Interandina

Los principales productos vegetales de la región interandina son el maíz y la papa. Sus variedades determinan las modalidades culinarias. Estos productos vienen acompañados de otros productos nativos e introducidos que se detallan más abajo. El cuy es el animal emblemático de esta cocina, se lo consume asado, o a la brasa, aunque las comunidades indias y campesinas suelen prepararlo en sopa o locro. Se conoce que el cerdo fue el aporte español más significativo. De este animal se come todas sus partes, en formas de fritada, chicharrón, hornado, pernils, salchichas, chorizos y morcillas; se aprecia su piel reventada o asada al carbón y, por último, se valora su manteca. (Julio Pazos, 2008)

Maíz. El maíz es un alimento nativo del continente americano, y ha estado presente desde la época prehispánica en el territorio que actualmente conforma nuestro país (...). Hay arqueólogos que afirman que su domesticación inició en Mesoamérica y desde allí fue difundido al resto del continente, y, por otro lado, arqueólogos que sostienen que en los Andes existió una variedad independiente de la mesoamericana (...). (Unigarro et al, 2014, p. 58). De igual forma (Estrella, E.1988, p. 72) aporta indicando que se ha logrado determinar que el maíz procede de un antepasado de tipo silvestre que fue un cereal de grano duro contenido en una vaina, en el que cada semilla estaba protegida por una cubierta formada por dos valvas. El maíz que conocemos actualmente no tiene está cubierta y los granos están unidos en una mazorca, la que a su vez está contenida en una envoltura de hojas; este sería el resultado de un continuo proceso de selección humana a partir de ese antecesor silvestre de vaina.

En la cocina interandina las variedades de maíz se someten a numerosas modalidades culinarias. Se puede hablar del mote que se hace con el morocho o el maíz blanco duro, cocido en un primer momento con ceniza de madera, y luego restregado, lavado, secado al sol y vuelto a cocinar. (Pazos, J. 2008)

Con la harina de maíz se elaboran tortillas, panes, tamales, quimbolitos, chigüiles, champús, y en el día de difuntos, se acostumbra la colada morada o mazamorra con harina de maíz negro endulzada con miel y compuestos con jugos de mora, naranjilla, mortiños. (...). La humita se confecciona con maíz cau y molido. Con maíz entero se preparan tostado de manteca, cancha, caca de perro. Por último, en casa y lugares públicos se encuentra el morocho, que es una combinación de maíz blanco molido, cocido con leche y aromatizado con canela. (Pazos, J. 2008)

En relación a lo indicado anteriormente se podría decir que el maíz es consumido desde su estado tierno hasta su máxima maduración. Se aprovechan sus tres estados: tierno,

que se lo conoce como choclo; maduro, que se lo llaman cao, cau o walo; y seco, mejor conocido como maíz. (Velasco et al., 2013)

Papa. Tiene su origen en la Región Andina, probablemente en el altiplano cerca al Lago Titicaca, desde donde, una vez domesticada se difundió hacia el Norte y Sur de los Andes. La parte baja de los páramos, localizados entre los 3.000 y 3.500 metros sobre el nivel del mar, se ha aprovechado ancestralmente para el cultivo debido a sus condiciones climáticas favorables y su composición de la tierra, son de las zonas más intensamente cultivadas del país. (Estrella, E. 1988)

El cultivo de la papa requiere especiales cuidados por parte del hombre; en este sentido, el aborígen andino desarrolló todo un sistema de protección de la planta: escogimiento de semilla, preparación del terreno, abono, cuidado del crecimiento hasta su maduración, cosecha y almacenamiento, son las variables que el hombre tuvo que enfrentar y resolver de la mejor manera para obtener una producción satisfactoria. (Estrella, E. 1988, p. 116)

Cuy. Este pequeño mamífero doméstico fue encontrado por los conquistadores españoles a lo largo de los Andes, desde el Ecuador hasta el centro de Chile.

La principal utilización fue en la alimentación, sin embargo, no parece que fuera un producto de consumo habitual, sino más bien una comida especial para días de conmemoración familiar o comunitaria. Los cuyes no solo proporcionaban proteínas a la alimentación o sirvieron para los sacrificios religiosos, también jugaron un rol muy importante en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. El curandero frotaba el cuerpo del enfermo con un cuy vivo y examinaba los órganos internos después de haberlo sacrificado, encontrando las causas de la enfermedad por los cambios de tamaño o coloración de los órganos y tejidos. (Estrella, E. 1988)

Aspectos Normativos

Derecho a la alimentación

Según la Constitución de la República del Ecuador, (2017) en su Art. 13 establece que “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales” (p. 24).

Soberanía alimentaria

Se señala en Art. 281 que “La soberanía alimentaria constituye un objeto estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente” (Constitución de la República del Ecuador, 2017, p. 138).

Cultura y ciencia

Art. 21.- Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a la libertad estética; a conocer la memoria histórica de sus culturas y a acceder a su patrimonio cultural; a difundir sus propias expresiones culturales y tener acceso a expresiones culturales diversas. (Constitución de la República del Ecuador, 2017, p. 26)

Ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales

Art. 38.- El sistema nacional de ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales, en el marco del respeto al ambiente, la naturaleza, la vida, las culturas y la soberanía, tendrá como finalidad:

1. Generar, adaptar y difundir conocimientos científicos y tecnológicos.
2. Recuperar, fortalecer y potenciar los saberes ancestrales.
3. Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional, eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuya a la realización del buen vivir. (Constitución de la República del Ecuador, 2017, p. 173)

Derechos de las comunidades, pueblo y nacionalidades

De acuerdo a lo establecido por Constitución de la República Del Ecuador (2017) en el Art. 57 Se reconoce y garantiza a las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades indígenas, de conformidad con la Constitución y con los pactos, convenios, declaraciones y demás instrumentos internacionales de derechos humanos, los siguientes derechos colectivos:

Se tomará el derecho número 12 como referencia en la recuperación de conocimientos colectivos, en el que se establece, mantener, proteger y desarrollar los conocimientos colectivos; sus ciencias, tecnologías y saberes ancestrales; los recursos genéticos que contienen la diversidad biológica y la agro biodiversidad; sus medicinas y prácticas de medicina tradicional, con inclusión del derecho a recuperar, promover y proteger los lugares rituales y sagrados, así como plantas, animales, minerales y ecosistemas dentro de sus territorios; y el conocimiento de los recursos y propiedades de la fauna y la flora. proteger y desarrollar. (p. 42)

Finalmente para esta investigación se determina la gastronomía ancestral, la compuesta por las culturas autóctonas y la cocina tradicional como la que se generó a partir de la llegada de los españoles en el año 1492, sin embargo se conoce que también hubo la conquista inca en el territorio ecuatoriano, mismo que hoy se denomina Ecuador, pero esta no influyó en la gastronomía al mismo nivel que la española, esta no introdujo alimentos, técnicas, costumbres sino que hacía uso de lo que ya contaban en ese entonces, de esta forma lo afirma Pasoz, J. (2008) “ La gastronomía tradicional es el resultado de la aplicación de procedimientos europeos a los ingredientes andinos y americanos en general; además, los españoles incrementaron el repertorio gastronómico con carnes, vegetales, grasas y especias” (p. 184).

CAPITULO II

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Tipo de investigación

Cualitativa

“El término cualitativo tiene su origen en el latín “qualitas”, el cual hace referencia a la naturaleza, carácter y propiedades de los fenómenos” (Niglas, 2010) citado por (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 7).

Según Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) “La ruta cualitativa resulta conveniente para comprender fenómenos desde la perspectiva de quienes los viven y cuando buscamos patrones y diferencias en estas experiencias y su significado” (p. 9).

En la presente investigación se usó el enfoque cualitativo porque se realiza la investigación de forma inductiva, es decir, parte de lo particular a lo general, iniciando con la investigación empírica referente al tema para posteriormente adentrarse a las comunidades y conocer su cultura gastronómica, por lo que no se manipula la realidad, sino que trabaja desde las vivencias, significados y cualidades de los entrevistados, para ello se ha planteado una pregunta de investigación que será respondida a través del lenguaje escrito, verbal. La finalidad de esta documentación es poseer un sustento en el área gastronómica para iniciar con el turismo comunitario de la zona. (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018; Sampieri, 2014)

Métodos de investigación

Se usó un diseño etnográfico porque este “explora, examina y entiende sistemas sociales: grupos comunidades, culturas y sociedades (Creswell, 2018 y Whiteheas, 2005), (...), desde la perspectiva o punto de vista de los participantes o nativos” (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 537), en esta investigación se estudió a tres comunidades en relación a su gastronomía, pudiendo con este diseño conocer mejor los procesos que aún

mantiene en las cocinas, sus preparaciones ancestrales y tradicionales, sus celebraciones, creencias, lenguaje y otras características que comparten entre sí.

Por otra parte, se hace uso del diseño narrativo puesto que este pretende entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentan (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 542), de esta forma mediante la entrevista se puede conocer parte de su cultura en relación a la gastronomía, lo que ellos relaten en relación al problema de investigación permitirá dar continuidad al proceso, de esta forma con la narrativa de todos se podrá ir armando la propuesta de oferta gastronómica.

Según el tipo de estudio se realizará una investigación transversal ya que se desarrollará en un periodo de tiempo determinado, iniciando la investigación en la recolección de datos en el transcurso de los períodos académicos octubre-febrero del 2019 y junio-octubre del año 2020, siendo el mes de agosto el mes en el que se realizó la recolección de los datos.

De acuerdo a su alcance es descriptivo porque este pretende especificar las propiedades, características y perfiles de personas, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 108). De esta forma mediante la entrevista se pudo conocer y recolectar datos convenientes para poder narrar su gastronomía tradicional y ancestral.

Instrumentos o Herramientas

Para la correcta elaboración del instrumento se procedió, en primera instancia a la realización de una operación de conceptos, en este proceso se ha establecido conceptos determinadas a partir de los objetivos específicos, posterior a esto se ha indagado en diferentes fuentes, libros; artículos; páginas web; tesis; etc., con el objetivo de aproximarse al

tema investigado y con ello obtener una orientación para la mejor comprensión, seguido, se propuso un instrumento en relación a lo investigado llegando a crear una entrevista semiestructurada con preguntas de opción múltiple; abiertas y cerradas, dicha información fue expuesta en base a la literatura encontrada en libros base: El Pan de América, escrito por Eduardo Estrella (1988), quien estudió los alimentos nativos de origen animal y vegetal, los asentamientos más importantes que habitaron en el actual territorio ecuatoriano durante la conquista y los primeros tiempos coloniales, la evolución histórica de los principales alimentos tradicionales, la utilización de los alimentos aborígenes en las poblaciones campesinas actuales y recoger información sobre estudios químicos de estos alimentos, y en caso de no existir obtener muestras y hacer las respectivas determinaciones de los alimentos tradicionales; El sabor de la memoria escrito por Julio Pazos (2008), quien aporta con el estudio de la cocina, combina arqueología y tradición, antropología, crónica e investigación con filosofía y lingüística; Patrimonio cultural alimentario escrito por Catalina Unigarro (2010) que presentan información acerca del patrimonio alimentario y la tradición culinaria en el Ecuador.

Esta información se considera apta y comprensible para la adecuada comunicación con los entrevistados, con ello se podría dar confiabilidad y con la información obtenida se obtiene relación con lo que se busca responder de forma que es válida para el proceso de investigación.

Para la validación del instrumento se apoyó en docentes de la carrera de Gastronomía, los cuales revisaron el instrumento y posteriormente realizaron sus observaciones y ajustes para el adecuado desarrollo de este.

Como primer trabajo se presentó una entrevista semiestructurada que contenía una serie de preguntas de opción múltiple, abiertas y cerradas, misma que fue rectificadas por los docentes ya que el instrumento era demasiado extenso y repetitivo, para dar alcance a esta

problemática se sugirió realizar una ficha de campo, la cual sirve como guía para la entrevista.

Por tanto, la técnica a aplicarse en la investigación es una entrevista semi-estructurada, ya que como lo menciona Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), al interactuar de forma directa con el entrevistado, permite cierto control del entrevistador sobre temas por incluir y excluir, mediante preguntas, pudiendo de esta forma obtener datos adecuados para el desarrollo de la documentación, así también se aplicó la observación moderada porque se participó en algunas actividades, pero no en todas, con esto se pudo dar mayor validez al contenido de información con la exploración y descripción de las comunidades.

El instrumento que se usó en apoyo a la entrevista semi-estructurada es una ficha de campo, elaborada de acuerdo a los requerimientos deseados por el investigador para dar respuesta a los objetivos planteados, su estructura se la estableció en relación a libros base, El Pan de América- Eduardo Estrella (1988), El sabor de la memoria - Julio Pazos (2008), Patrimonio cultural alimentario- Catalina Unigarro (2010), Metodología de la Investigación- Hernández Sampieri (2014). (Revisar anexo 23)

En relación a la entrevista semiestructurada, como última adaptación se realizó una prueba piloto en la comunidad Yuracucito, mediante el uso de la entrevista semi-estructurada y la observación se pudo llegar de forma adecuada a las familias y personas elegidas, fue muy grato compartir un espacio con los adultos mayores de la comunidad, ya que son ellos quienes guardan un gran conocimiento, mismo que bien aprovechado fomenta la identidad gastronómica. Conforme a lo expuesto se logró encontrar una variada información, de gran valor exponencial y riqueza cultural, con lo expresado se detalla el uso y desuso de las técnicas, platos, alimentos y utensilios, así también se pudo estructurar preguntas clave que permiten la mejor comprensión de los pobladores, reemplazando

palabras técnicas por tradicionales, con ello se pudo dar validez y confiabilidad al instrumento ya que la información presentada fue adecuada para obtener los resultados deseados.

Por otro lado, para la presentación de resultados de forma metodológica mediante mapas conceptuales, se apoyó de la aplicación Canva, la cual facilitó la realización de estos para una mejor comprensión del lector.

Descripción de Datos

Muestra

En esta investigación se realizará una muestra no probabilística puesto que la población que se considera son, adultos mayores, ya que son quienes conservan en sus memorias la cocina del pasado y como ha venido cambiando hasta la actualidad, por otro lado es de caso-tipo debido a que según Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) la muestra mencionada se utiliza en estudios con perspectiva etnográfica, donde el objetivo es analizar los valores, experiencias y significado de un grupo social, por lo expuesto se considera apto para esta investigación puesto que se estudiará la cultura gastronómica de tres comunidades.

Siguiendo las explicaciones de Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) respecto a la muestra en la investigación cualitativa, se considera la muestra en cadena o por redes porque se ha apoyado en primer lugar de los presidentes de las comunidades para que ellos sean quienes permitan identificar las personas que pueden colaborar con la información deseada, a continuación, de cada entrevista se considera la sugerencia del entrevistado para pasar a realizar la entrevista semiestructurada a otro morador de la comunidad.

Población

Adultos mayores, comprendido de 65 años de edad en adelante de las comunidades Peñaherrera, Chaupi Guarangui y Rancho Chico pertenecientes a la provincia Imbabura, cantón Ibarra, parroquia Ambuquí.

Descripción de conceptos

Se realizó una aproximación de conceptos de gastronomía tradicional y ancestral, así como también de alimentos y platos en base a los libros mencionados anteriormente y ciertos artículos relacionados al tema, donde se determinó que la gastronomía tradicional y ancestral se identifica mediante las recetas, técnicas de cocción, conservación, almacenamiento, sus alimentos, fiestas, lengua, lo que permite considerar una cultura gastronómica, ya que viene desarrollada por el lugar donde vive.

En la investigación realizada se usó la escala de medición nominal puesto que, lo que se busca medir es el fenómeno cultura, gastronomía y técnicas tradicionales y ancestrales, dichos fenómenos se dividieron en categorías, las cuales permitieron extraer la información deseada.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Principales resultados obtenidos de la investigación

A continuación, se presenta la redacción de resultados en base a las entrevistas semi estructuradas realizadas a los pobladores de las comunidades para lo que se recomienda revisar la ficha de campo que se usó como guía para la redacción de información.

Se inicia con la presentación de un libro de códigos que se ha elaborado de acuerdo a la sugerencia de Gómez, M. (2009), se ha determinado una lista de códigos para cada uno de los patrones de análisis, es decir se ha realizado una división profunda, posteriormente se ha adaptado una tabla para gastronomía ancestral y otra para la gastronomía tradicional, mediante esta tabla se podrá comprender el contenido de resultados.

Tabla 3*Libro de códigos*

Documentación de la gastronomía tradicional y ancestral de las comunidades de Chaupi Guarangui, Peñaherrera y Rancho Chico pertenecientes a la nacionalidad Kichwa y al pueblo Karanki.

Ancestral		Tradicional	
Patrones generales	Código Asignado	Patrones generales	Código Asignado
Técnicas de cocción	TCA	Técnicas de cocción	TCT
Técnicas de conservación	TCCA	Técnicas de conservación	TCCT
Técnicas de almacenamiento	TA	Técnicas de almacenamiento	TAT
Utensilios	UA	Utensilios	UT
Alimentos	AA	Alimentos	AT
Recetas	RA	Recetas	RT
Aspectos culturales	ACÁ	Aspectos culturales	ACT

Fuente: (Gómez, 2009)

Conforme a los resultados obtenidos en las entrevistas se ha realizado el análisis de datos mediante el proceso establecido por Gómez, M. (2009), el cual establece ocho procesos de los que se ha considerado 5 procesos para esta investigación, además se ha apoyado en la presentación de resultados mediante mapas conceptuales que presenta Arellano & Santoyo (2009), donde se presenta una forma más didáctica de mostrar la información para la mejor comprensión del lector.

Una vez revisada la ficha de campo y el libro de códigos se procede a la descripción de los alcances obtenidos para el primer objetivo.

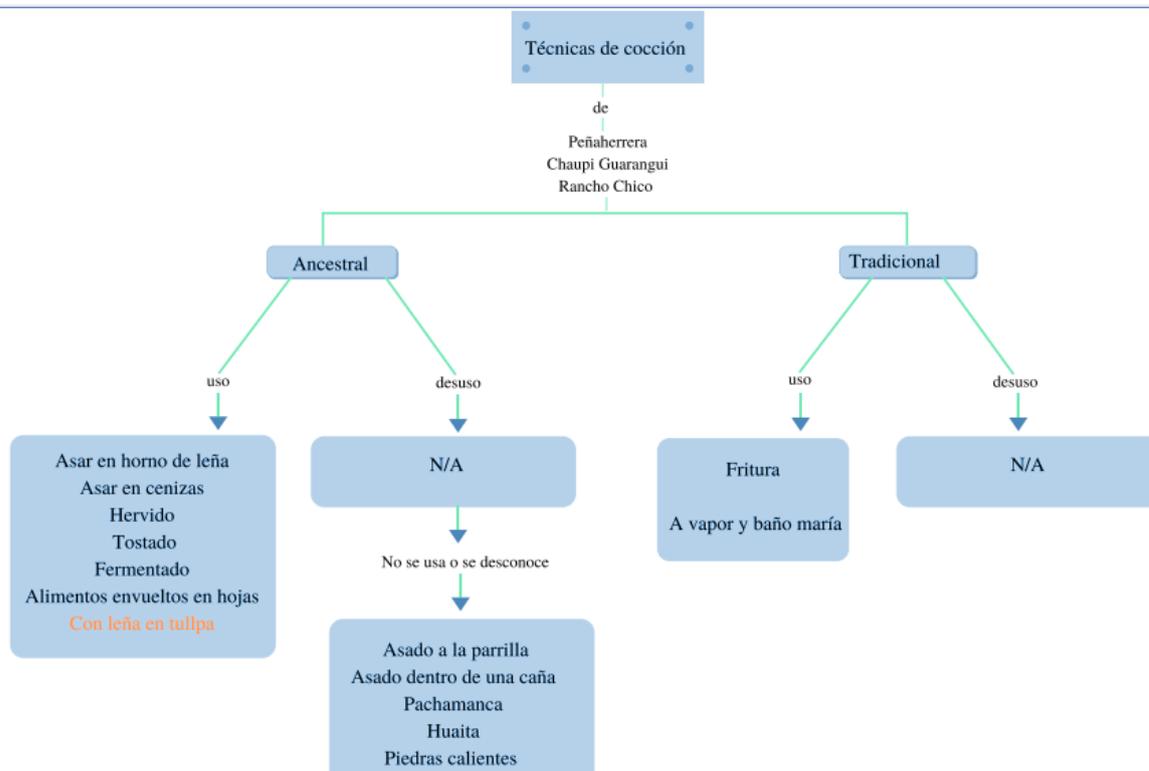
Conforme a lo planteado, se ha podido obtener información relevante para la investigación, logrando descubrir técnicas que no se han registrado en los libros base establecidos para esta investigación, para la correcta comprensión se redacta una descripción general del patrón de estudio, a continuación, se ha estructurado un mapa conceptual para una mejor comprensión, seguido se describe los elementos descubiertos y otros que son relevantes, mismos que han sido marcados en color naranja para su identificación.

Técnicas de cocción

Referente a las técnicas de cocción, los pobladores de las comunidades indican una relación entre las técnicas de cocción ancestrales y tradicionales, la mayoría de los entrevistados mencionaron que usan el horno de leña para asar cuyes y panes, pero esto se lo realiza la mayoría de veces en celebraciones que se realizan en familia o en la comunidad más no como uso común o diario para la preparación de sus alimentos, pasa de igual forma con la fermentación que es aplicada en el champús y la chicha. Además, el hervido, tostado y alimentos envueltos en hojas, son preparaciones que las realizan en espacios de tiempo medios, cuando tienen al alcance sus alimentos o en tiempo de cosechas.

Figura 1

Técnicas de cocción



Fuente: elaboración propia

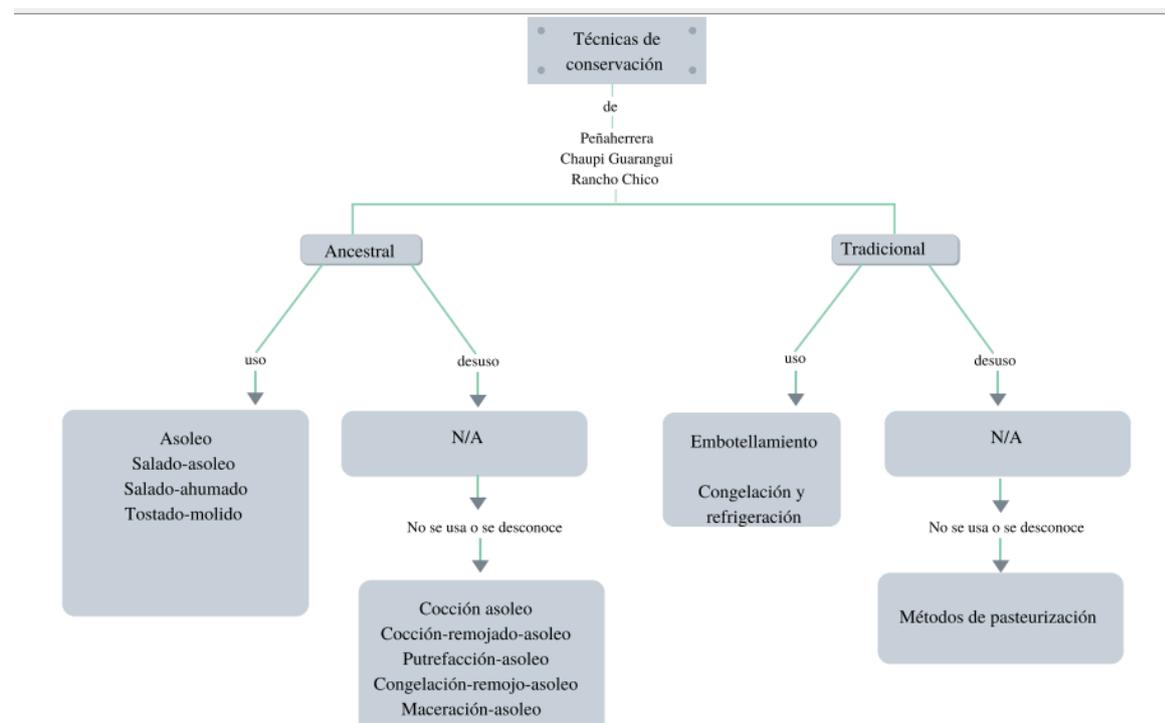
La cocción de los alimentos con leña en la tullpa ha sido usada de generación en generación por el sabor característico que brinda a las preparaciones, por la rapidez y ahorro de tiempo, así como por el significado que otorga esta técnica en cada una de las familias.

Técnicas de conservación

En relación a las técnicas de conservación se encontró que se mantiene las técnicas de asoleo, salado-soleado y salado ahumado en los adultos mayores principalmente, los adultos lo realizan, pero en espacios muy largos o algunos casos han olvidado esta técnica, sin embargo, lo que se mantienen hasta la actualidad en la mayoría de familias es la técnica de tostado-molido, la usan para preparar harinas ya sea para pan o coladas dulces o saladas y el uso de refrigeración para conservar sus alimentos.

Figura 2

Técnicas de conservación



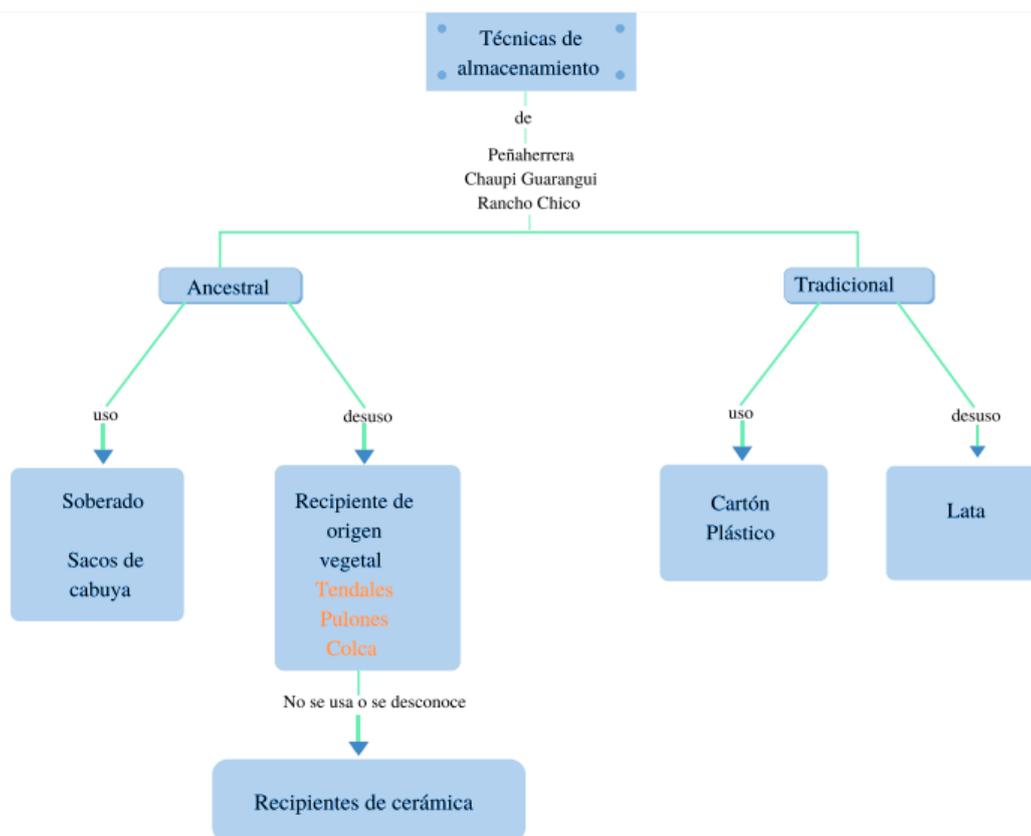
Fuente: elaboración propia

Técnicas de almacenamiento

Con respecto a las técnicas de almacenamiento se determinó la pérdida de dos técnicas como es los tendales elaborados con charquis (madera) y los pulones elaborados con esteras cosidas con cabuya y charquis que servían para guardar trigo, cebada, harina u otros granos, todos los entrevistados supieron manifestar que ya no practicaban esta técnica de almacenamiento. Así también se identificó que el almacenamiento en el soberado es la técnica usada hasta la actualidad en la mayoría de las viviendas para guardar maíz por tiempos prolongados, así también se apoya de los sacos de cabuya, fundas de cáñamo para guardar granos secos, cajas de cartón y fundas de plástico para demás alimentos.

Figura 3

Técnicas de almacenamiento



Activar

Fuente: elaboración propia

En las técnicas de almacenamiento se pudo evidenciar la pérdida de estas prácticas de conservación aprovisionamiento en tendales, es como una cama realizado con chahuarqueros y telas o esteras en espacios de las casas para guardar granos o hierba de los cuyes, son amarrados con cabuya en forma tendida, la culca, usada para almacenar el maíz se hace con charquihero (chahuarhero) a diferencia del soberado que es tendido este es formado en forma vertical como un tendal y los pulones que son elaborados con chahuarqueros y esteras cosidas entre sí, se formaba como un costal muy grande y se ubicaba en un espacio de la casa, en estos se guardaba el trigo y la cebada en grandes cantidades aproximadamente de 5 a 8 quintales, pues de esta forma se podía guardar provisión por así decirlos para al menos un año de alimentación de toda la familia e incluso al clasificar los granos buenos y malos, los granos malos servían de alimento para sus animales.

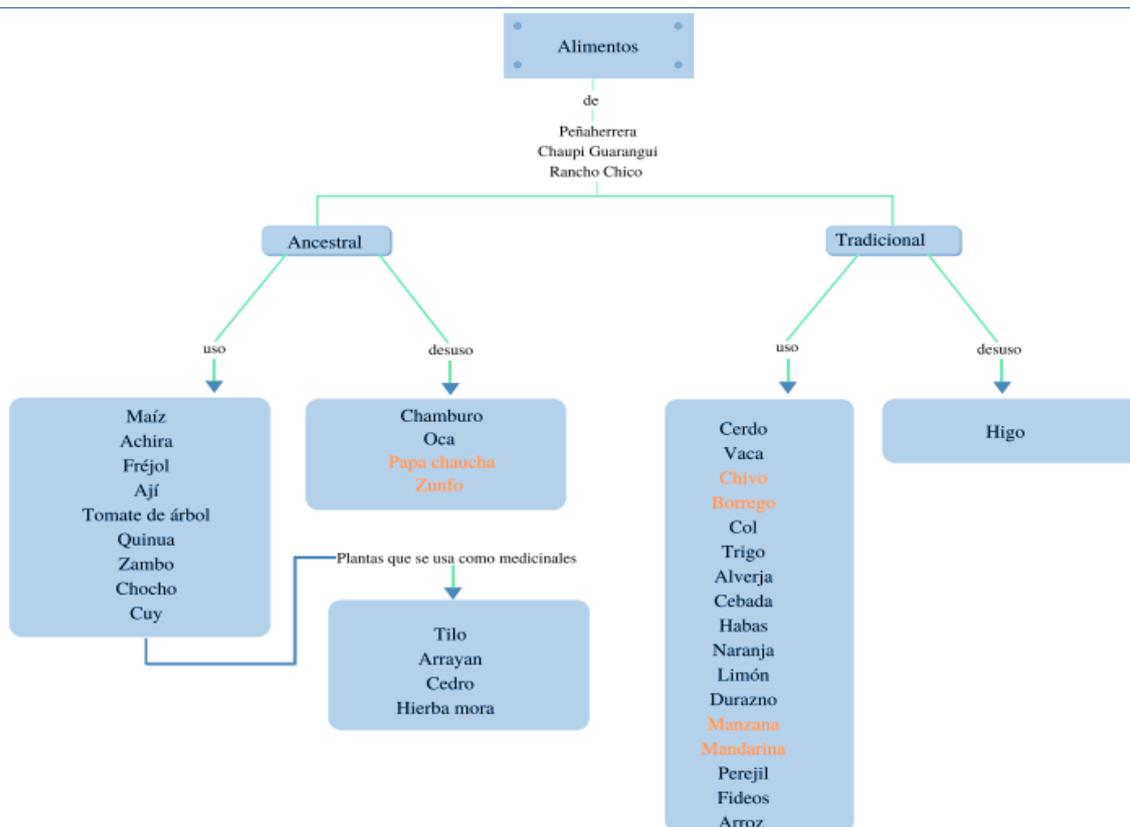
Por lo antes expuesto, se considera importante reusar estas técnicas de almacenamiento tratando de llegar de forma directa a las comunidades mediante proyectos de ser posible o se estima conveniente enseñar e incentivar a los estudiantes de gastronomía para que sean ellos quienes investiguen, recuperen y mantengan estas técnicas que representan la cultura de estas comunidades.

Alimentos

Con relación a los alimentos se puede determinar el desuso de alimentos como oca, chamburo, chocho, mortiño, trigo, cebada puesto que se consume muy pocas veces porque no los cultivan y sus variedades se están perdiendo, por otro lado se puede evidenciar un apego y aprecio al maíz como producto representativo de las tres comunidades siendo fuente de recetas y fuente base de la alimentación en mayor parte de las comunidades de Peñaherrera y Chaupi Guarangui por su clima cálido, la comunidad de Rancho Chico conserva alimentos de zonas más frías como la oca, melloco, papa, haba, y con respecto a los animales se puede evidenciar la crianza del cuy, chivo, borrego, vaca, cerdo y gallina que le son de ayuda económica y sustento alimenticio. Sus productos y animales son fuente importante de alimentación para las personas adultas por su aporte nutricional, considerándola más saludable que la alimentación de hoy en día o como ellos la llaman “de fideos”.

Figura 4

Alimentos



Ac
Ve

Fuente: elaboración propia

En relación a los alimentos se puede evidenciar que se ha perdido alimentos nativos como la papa chaucha y el zunfo, así también mediante la observación se pudo constatar la crianza de chivos, borregos y el apego en la actualidad por la siembra de plantas frutales como la manzana, mandarina y durazno.

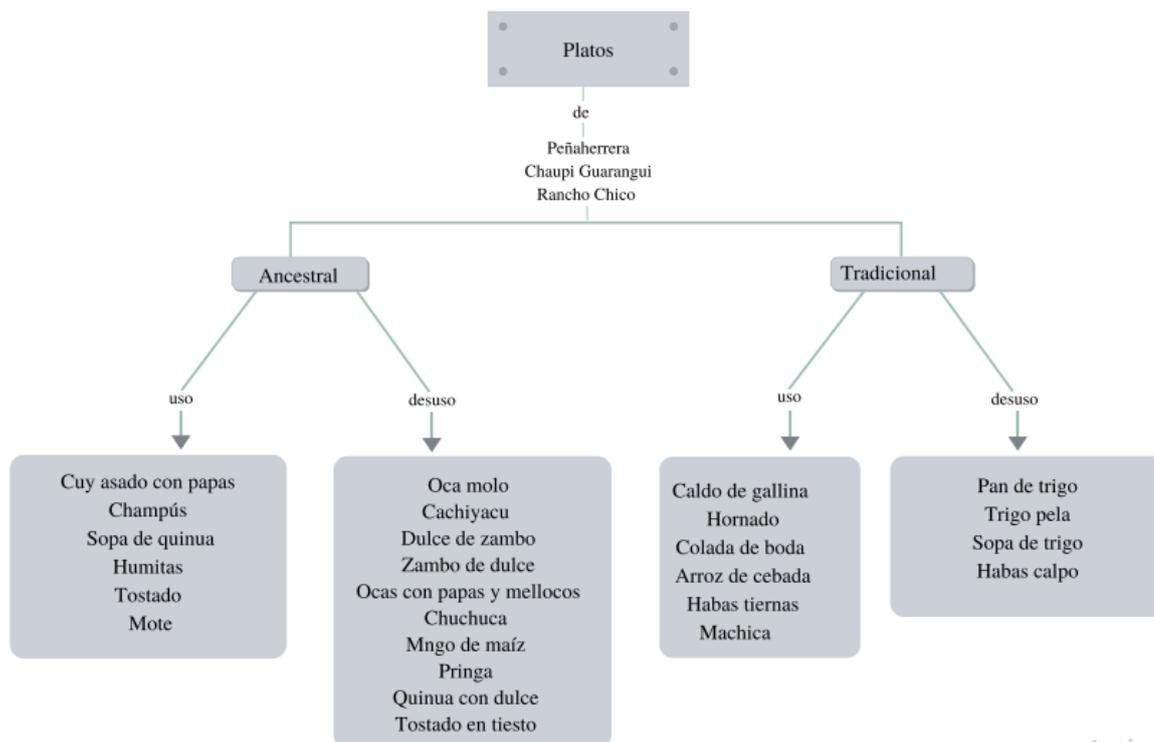
Platos

Los platos que se solía consumir en años pasados son un legado importante para los adultos mayores, conservan en ellas momentos y espacios en familia, fechas importantes, celebraciones u otros acontecimientos, les entristece saber que las nuevas generaciones dejen de preparar lo que para ellos fue un manjar acompañado de identidad además de saludable, recuerdan las recetas de sus madres y abuelas, sus procesos de cambio conforme al paso del

tiempo, por tal se puede identificar recetas que se han establecido en inicios de las diferentes culturas y otras que se han creado a partir de la conquista española con la introducción de nuevos alimentos y técnicas pero que para ellos siguen siendo las mejores.

Figura 5

Platos



Activar W/

Fuente: El autor

Utensilios

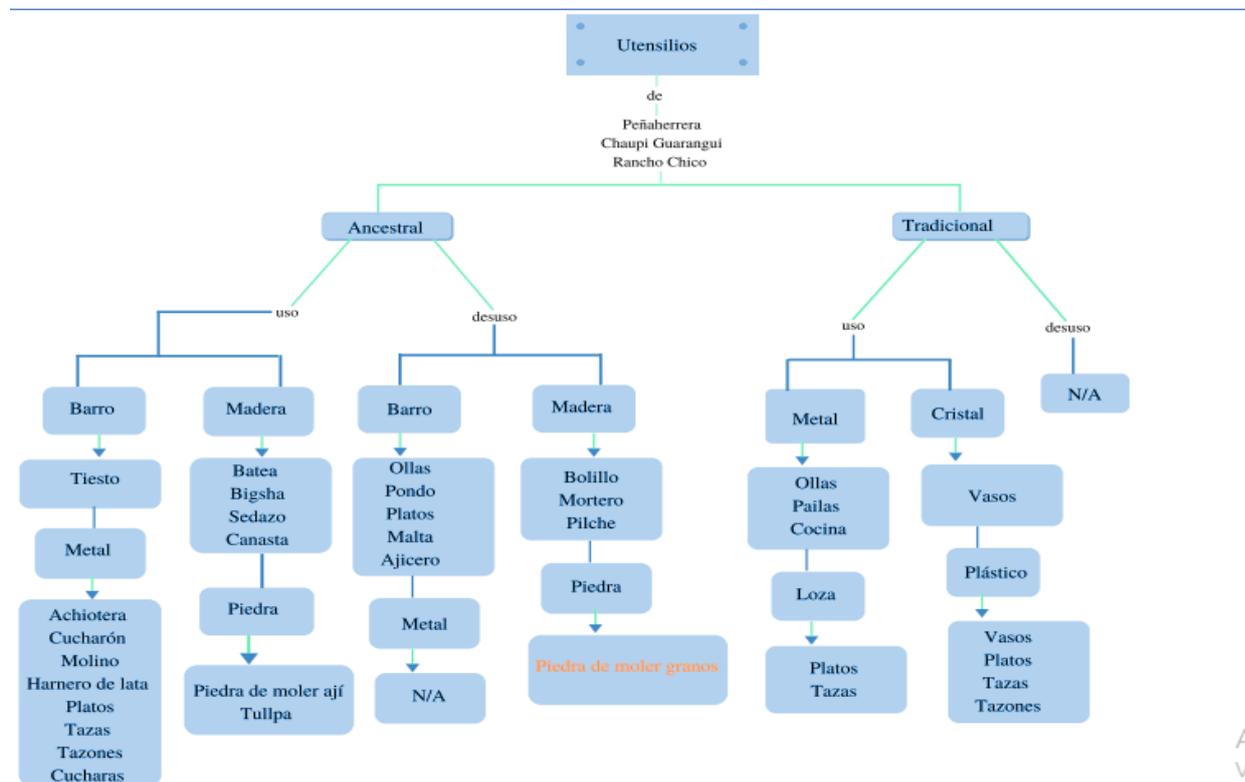
Las entrevistas reflejan el desuso de algunos utensilios como la tulla rumi hecha con tres trozos de cangagua, ahora se la conserva, pero se hace con piedras, ladrillos o bloques.

En los apartados que se estableció para los utensilios se puede identificar que los de barro son lo que más se han perdido, manteniendo solamente el tiesto para su uso y ollas que se han encontrado en terrenos han sido guardadas y cuidadas como valiosas, por otro lado los utensilios de madera son usados en las cocinas de las comunidades como la bigsha (cuchara de palo grande) y las bateas como adornos, platos y cucharas de palo para la alimentación diaria han dejado de usarse para pasar a ser usados los platos de loza, plástico y aluminio, con

lo que pertenece al metal se pudo evidenciar el uso de la achiotera, cucharones, harnero de lata y el molino.

Figura 6

Utensilios



Fuente: Elaboración propia

Si bien en el objetivo no se menciona utensilios, por la revisión de documentos empíricos se ha considerado parte importante para conocer la gastronomía de las comunidades estudiadas, además en este apartado se ha podido identificar un utensilio que no se lo menciona en las bibliografías revisadas para el apartado de utensilios de piedra, las personas entrevistadas indicaron usar una piedra grande para moler sus granos cuando aún no se inventaba el molino y cuando apareció no estaba a su alcance, entonces molían sus granos en estas piedras para obtener harinas que servían de alimentación por tiempos prolongados.

En el segundo objetivo se ha propuesto obtener información acerca de los aspectos culturales, los cuales se han determinado de acuerdo a los patrones sugeridos por Sampieri, H.

(2014), tomando en consideración cinco de ellos, mediante esta estructura se ha podido conocer parte de su cultura en relación a la gastronomía, la cual se presenta mediante mapas conceptuales para su mejor comprensión.

Aspectos culturales

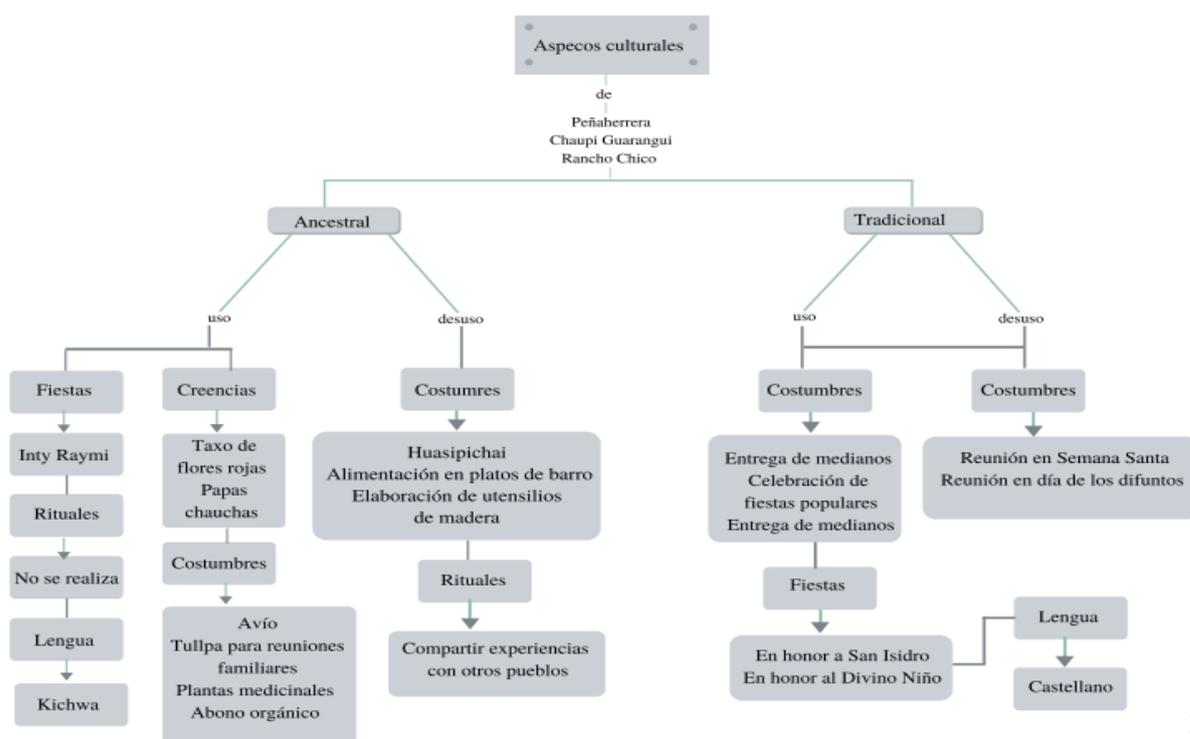
Las costumbres gastronómicas que mantenían las antiguas generaciones, se puede decir que eran de gran valor para la unión familiar ya que en los diferentes espacios que celebraban como Semana Santa se reunían para preparar la fanesca y compartir entre todos, el día de los difuntos acostumbraban a hacer pan de trigo y champús para ir al cementerio y rezar o hacer rezar a sus seres queridos, la persona que rezaba era agradecida con pan, champús como alimentos principales y plátanos u otro alimento como costumbre de cada familia, en los bautizos y matrimonios se acostumbraba a llevar gallos, pan, cuyes para pedir que sean padrinos y una vez bautizado el niño/niña o una vez celebrado el matrimonio se entregaba un mediano, este estaba compuesto de cuyes y gallinas asadas, mote, papas y hornado para ser entregado a los compadres (padrinos) en agradecimiento por llevar a cabo el compromiso, cuando se terminaba de construir una casa se celebraba el huasipichai, donde acudían en mayor parte familiares y vecinos para ayudar en la culminación de la casa, en esta celebración se hacía tortillas de maíz para botar en la casa nueva y esta no se pudra y sea resistente como el maíz, en las comunidades se celebran fiestas populares en honor a San Isidro en agradecimiento por el agua brindada para sus siembras y cosechas y el Divino niño Jesús como patrono de la comunidad así también se realiza la fiesta del Inty Raymi en agradecimiento a la madre tierra por los alimentos que se pudieron producir.

Relatan los moradores que su agricultura se ha perdido conforme ha ido cambiando la misma, ya que ellos no usaban productos químicos para sus cultivos sino solamente abono de sus animales, es decir, abono orgánico el cual era preparado de acuerdo a sus conocimientos de experiencias realizadas en sus terrenos, con ello obtenían un buen producto y de larga

duración, sin embargo en la actualidad no obtienen buenas cosechas si no se aplica fertilizantes sintéticos, lo que ha llevado a que los alimentos sean invadidos por plagas y esto no les permite almacenar sus productos por tiempos extensos como lo hacían antes, ahora deben vender la mayor parte de sus cosechas pasando a adquirir una alimentación diferente, comprando productos procesados en la ciudad y no siendo los mismo que sus siembras.

Figura 7

Aspectos Culturales



Fuente: elaboración propia

Oferta gastronómica

La oferta se ha establecido de acuerdo a los elementos propuestos por Ferran Adrià en su libro Modelo de gestión de un restaurante, de los cuales se han considerado nueve de ellos para esta propuesta ElBulliFoundation (s.f.), considerando la creación de un restaurante para la propuesta turística de las comunidades se describe la oferta.

Decidir el tipo y estilo de cocina que se va a realizar

De acuerdo a lo expuesto por ElBulliFoundation (s.f.) es importante pensar en una cocina de calidad, siempre mantener el espíritu innovador y una actitud creativa, por lo que se estima ofrecer un tipo de cocina tradicional en un ambiente acogedor en armonía con la naturaleza, donde se revalorice y cuide el patrimonio gastronómico, para la presentación de platos se realizará una réplica con un toque de elegancia, es decir conociendo la receta y presentación desde los propios pobladores para con ello pasar a presentarlo de forma gourmet donde a más de realzar su contenido e historia sea agradable a la vista e incentive a conocer más de esta preparación.

¿Cómo, dónde y cuándo creo?

En relación al nivel de complejidad se recomienda realizar la oferta 4 o 5 meses antes de la apertura del restaurante, para lo cual se sugiere realizar un acercamiento entre las tres comunidades o representantes de las mismas para determinar el lugar donde se establecerá el restaurante e iniciar creando la oferta gastronómica de acuerdo a las características determinadas y las que vayan surgiendo en el momento de la propuesta. (ElBulliFoundation, s.f.)

¿Cómo y cuándo hago las pruebas?

Para este proceso se sugiere realizar un estudio más profundo con los pobladores de las comunidades, donde se pueda redactar la receta de cada uno de los platos propuestos en la carta para con ello pasar a trabajar en las pruebas, mismas que se recomienda realizarlas en la propia casa o en el restaurante de un amigo y así evitar futuros inconvenientes en este tema. Otro aspecto que se debe considerar es, el contactar con proveedores, se debe tener organizado ya que es importante saber que se va a cocinar y por ende que se desea comprar y a quien se va a comprar para lo que también se debe tener una lista de productos por estacionalidad. (ElBulliFoundation, s.f.)

En este apartado en relación al producto y proveedores se recomienda trabajar en un proyecto en el que se rescate los productos propios de las comunidades y se conserve los que producen en la actualidad, de esta forma sean los propios moradores quienes los produzcan de acuerdo a las necesidades deseadas. Mediante la observación se pudo evidenciar la crianza de animales, por lo que se puede trabajar con abonos orgánicos siendo un apoyo para el cultivo del producto con valor agregado.

Implementación o creación de platos nuevos

Mantener una buena rotación de los platos de tu oferta no solo te asegura que tus clientes habituales no vayan a dejar de venir, sino que también te puede ayudar a mejorar tu margen de ganancias, reduciendo los costes de materia prima. (ElBulliFoundation, s.f., p. 168)

Al contar con variedades de productos en las tres comunidades se puede establecer nuevos platos que representen la misma ideología del restaurante, es importante mantener la filosofía y el estilo al momento de realizar nuevas creaciones.

Perfil de clientes

Ten en cuenta el perfil de tus clientes: si les gusta probar cosas nuevas o no, qué sabores y texturas les resultan agradables y cuáles no, y cuánto están dispuestos a pagar por un plato. Esto ya te dará un coste de materia prima que debes apuntar a la hora de crear o implementar un plato nuevo, lo que te dirá si te puedes permitir ciertos ingredientes o no, o usarlos en menor cantidad. (ElBulliFoundation, s.f., p. 170)

Se estima la oferta para el cliente nacional y extranjero que se interese y aprecie lo característico de un lugar y que se permita experimentar nuevos sabores acompañados de historia en espacios naturales.

Escandallos y fichas técnicas

Se trata de herramientas que nos ayudan a determinar el coste total de un plato, ya sea por persona o por ración. Esto lo conseguimos a través de la materia prima o el producto que interviene en la elaboración de un plato. (ElBulliFoundation, s.f., p. 175)

Una vez obtenidas las recetas se recomienda realizar los escandallos y fichas de producción de cada una de las recetas para conocer su rentabilidad y de esta forma poder tener un mejor control económico, para lo que se aconseja un acercamiento al libro base para comprender mejor el proceso para el desarrollo del escandallo y ficha de producción (Modelo de gestión de un restaurante, pág. 175-192).

El mundo y la filosofía del servicio

Al ser el servicio uno de los pilares fundamentales en el restaurante se considera un servicio que transmita la amabilidad de los pobladores y sus características, pero hay que tener en cuenta que siempre vaya acompañado del profesionalismo, donde el cliente se sienta libre de aportar positivamente para la mejora continua ya que, escuchando, aprendemos, innovamos y mejoramos el servicio. (ElBulliFoundation, s.f.)

La vajilla

De acuerdo a la ubicación del restaurante se podría establecer un tipo de vajilla que caracteriza el estilo del mismo, es decir prever vajilla de barro, madera que se asemeja de forma directa a la proyección, está a más de representativa por su historia debe ser elegante, se debe adaptar a las preparaciones ofertadas y diseñar de acuerdo a la imagen del restaurante.

Oferta del producto

En este apartado se estima que el cliente se sienta atraído por la oferta y no sólo por el contenido, es decir que tenga un impacto visual, se debe trabajar en aspectos como: nombre, logo, correo electrónico, tarjeta de visita, rótulo del restaurante, carta, accesorios de complemento, comercialización, plantillas de documentos, entre otros.

Carta como parte de la oferta gastronómica

Con la información obtenida y presentada anteriormente en relación a la gastronomía de las comunidades investigadas, se ha logrado crear una carta que contiene las preparaciones más representativas de las comunidades, uniendo la cocina ancestral y tradicional para contar con una variedad considerable, con ello se da cumplimiento al tercer objetivo planteado, ofreciendo la carta como oferta gastronómica, esta se ha diseñado de acuerdo al proceso expuesto por Ruiz (2019).

Definición de carta

“La carta es un soporte físico en el que se encuentran especificadas cada una de las opciones culinarias que el establecimiento puede ofrecer al consumidor. (...)” (Ruiz, E. 2019, p. 121).

Carta de platos

“La carta de platos tal como indica su nombre contiene todas las propuestas culinarias que se ofrecen en el establecimiento. (...) las producciones alimentarias son agrupadas según categorías y orden de ingesta” (Ruiz, E. 2019, p. 123)

Figura 8

Lado 1 -carta



El restaurante Yurayaku se complace en atenderle y en informarle que todos nuestros platillos son elaborados con productos orgánicos y frescos, ya que han sido cultivados por nuestra propia empresa, quien se enorgullece en brindarle productos de calidad y con altos estándares de seguridad alimentaria.

"Lo Mejor de la comida ancestral y tradicional en su paladar"

Restaurante

Yurayaku

Agua Blanca



Peñaherrera - Chaupi Guarangui - Rancho Chico

Fuente: elaboración propia

Figura 9

Carta

Lo Mejor de la comida ancestral y tradicional en su paladar

<p style="text-align: center;">Entradas</p> <p>~Dulce de zambo~ Exquisito dulce de zambo con semillas acompañado de pan de trigo artesanal.</p> <p>~Humita y aji~ Deliciosas humitas de sal acompañadas con salsa de aji triturado en piedra.</p> <p>~Habas, papas, queso y aji~ Exquisitas habas tiernas acompañadas de papas rebolcadas en finas hierbas, queso maduro y salsa de aji triturado en piedra.</p> <p>~Cachiyacu~ Exquisito mix de verduras acompañado de papas con cáscara.</p> <p>~Habas calpo~ Deliciosas habas deshidratadas cocidas acompañadas de queso maduro y papas chauchas.</p>	<p style="text-align: center;">Sopas</p> <p>~Chuchuca~ Deliciosa sopa a base de maíz y cerdo acompañada con queso maduro</p> <p>~Sopa de quinua~ Exquisita sopa de quinua saborizada con hueso y carne de cerdo.</p> <p>~Locro de zambo~ Exquisito potaje a base de zambo saborizado con hueso y carne de res.</p> <p>~Arroz de cebada~ Deliciosa sopa de arroz de cebada saborizada con hueso y carne de cerdo.</p> <p style="text-align: center;">Postres</p> <p>~Zambo de dulce~ Exquisito dulce a base de zambo y panela aromatizado con especias dulces.</p> <p>~Champús~ Delicioso potaje producto del fermento del maíz y zumo de frutas acompañado con mote.</p> <p>~Humitas~ Exquisita humita de dulce</p> <p>~Mango de maíz~ Delicioso potaje de maíz dulce aromatizado con especias dulces.</p> <p>~Quinua de dulce~ Exquisito potaje de quinua cocida y endulzada con panela.</p>	<p style="text-align: center;">Platos fuertes</p> <p>~cerdo y tuberculos~ Exquisita costilla de cerdo al grill acompañada de Papas, ocas, melloco y habas tiernas, acompañadas de una salsa de aji triturado en piedra.</p> <p>~Cuy y tradición~ Delicioso cuy asado acompañado de papas horneadas, ensalada de la casa y aji triturado en piedra.</p> <p>~Hornado~ Exquisito cerdo horneado acompañado de papas, mote, tostado y encurtido</p> <p>~Caldo de gallina~ Exquisito caldo de gallina de campo acompañado de papas cocidas con cáscara.</p> <p>~Colada de boda con carne de borrego~ Deliciosa colada de haba y alberja acompañada de carne de borrego</p>
---	---	--

Fuente: elaboración propia

De acuerdo al diseño guía se presenta la carta, estableciendo el nombre del restaurante el cual se ha denominado Yurayaku, se ha establecido este nombre ya que en la comunidad

Chaupi Guarangui existe una pequeña cascada la cual vierte agua (yaku) blanca (yura) y por ello su nombre en el idioma kichwa, la primera hoja se ha realizado en formato díptico para mediante las imágenes transmitir cultura, en la portada se ha establecido un tipo de letra comercial y en los platos se ha optado por un tipo de letra formal y clara para mejor comprensión del comensal, por último se ha trabajado con colores como el blanco que representa pureza, negro y dorado que transmiten formalidad y elegancia. (Ruiz, E. 2019, pp. 131–132)

Logro de los objetivos planteados

Los objetivos de esta tesis fueron tres, respecto al primer objetivo se ha podido obtener una referencia para los conceptos ancestrales y tradicionales mediante la revisión de documentos empíricos, logrando de esta forma obtener una guía antes de realizar las entrevistas en las comunidades, por lo que se ha facilitado la identificación de los diferentes patrones, de esta forma se ha descrito los conceptos estableciendo su uso y desuso así como su clasificación en ancestral y tradicional, para el segundo objetivo se ha apoyado en la misma guía, logrando obtener información sobre sus aspectos culturales en relación a la gastronomía alcanzando el cumplimiento de éste.

Finalmente de las entrevistas realizadas se pudo conocer los platos representativos, el uso y desuso de los mismos, lo que fue de gran aporte para la elaboración de la oferta gastronómica que es una carta, la cual será establecida a partir de un diseño de cartas propuesto por Ruiz, E. (2019), en su libro *Ofertas gastronómicas* donde se plasmara 19 platos comprendidos entre entradas, sopas, platos fuertes y postres.

Limitaciones y alcance de la investigación

Debido a la emergencia sanitaria COVID-19, no se ha podido tener un acercamiento más familiarizado con los pobladores de las comunidades por lo que se tornó complicado el alcance de la información requerida, sin embargo se ha podido establecer una guía general de

los platos (carta) que permitirá el acercamiento de los pobladores al conocimiento de su identidad gastronómica.

La unión del turismo con la gastronomía ha impulsado el desarrollo social y económico de las comunidades por lo que se considera válido trabajar en un proyecto turístico el cual en alianza con la gastronomía permita generar espacios donde sean ellos mismos quienes ofrezcan sus riquezas propias y de esta forma las nuevas generaciones se interesen por conocer y mantener su cultura gastronómica.

Por las circunstancias dadas durante el trabajo de investigación se han modificado los medios para llegar a los pobladores de la comunidad, los adultos mayores a pesar de mantener su amabilidad no están seguros de mantener comunicaciones directas con personas que no sean de su comunidad o cercanos, por lo que se recomienda para próximas investigaciones considerar como muestra a jóvenes y adultos ya que están más familiarizados con los cuidados y precauciones.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Evidencias:

<https://utneduec->

[my.sharepoint.com/:f/g/person/cmcarlosamac_utn_edu_ec/ErKBLY2AVldMpFsH3-](https://my.sharepoint.com/:f/g/person/cmcarlosamac_utn_edu_ec/ErKBLY2AVldMpFsH3-WmnoMBgQp3-TNJDmyB0r7vco7rZw?e=MIgefV)

[WmnoMBgQp3-TNJDmyB0r7vco7rZw?e=MIgefV](https://my.sharepoint.com/:f/g/person/cmcarlosamac_utn_edu_ec/ErKBLY2AVldMpFsH3-WmnoMBgQp3-TNJDmyB0r7vco7rZw?e=MIgefV)

Después de realizar la correspondiente investigación se concluye de la siguiente forma:

Primero, de acuerdo al primer objetivo planteado se pudo fijar, en referencia a las técnicas gastronómicas ancestrales y tradicionales, en la técnicas de cocción se identificó el uso de la cocción en tulla con leña de forma habitual y el uso de las demás técnicas en espacios de tiempo prolongado, por consiguiente para las técnicas de conservación se halló que son pocas las personas que usan las técnicas ancestrales de salado-ahumando, salado-soleado y tostado-molino sino que en la actualidad se usa la refrigeración, y en cuanto a las técnicas de almacenamiento, se puede decir que son tres las técnicas que se han dejado de usar para ser sustituidas por plástico y cartón. Para los alimentos, se concluye que de los alimentos ancestrales sólo el maíz se cultiva de forma continua, los demás se cultivan en forma ocasional y que son los alimentos tradicionales los que se cultivan en su mayoría. En cuanto a los platos, la investigación muestra que un número considerable de platos ancestrales están en desuso siendo invadidos por las preparaciones tradicionales. Finalmente, el estudio presenta que los utensilios que están en desuso en su mayoría son los de barro y madera, siendo los usados actualmente de aluminio, acero inoxidable y loza.

Por lo antes descrito se considera importante identificar la cocina ancestral y tradicional que conservan las comunidades ya que esto aporta a su identidad y con ello

promueve la promoción de corrientes innovadoras que garantizan la transmisión de identidad, formando parte de la memoria de las personas. (Troncoso-Pantoja, 2019)

Segundo, como resultado del segundo objetivo se describe los aspectos culturales, donde se puede presentar la existencia de costumbres, fiestas, y creencias en relación a la gastronomía, se debe destacar que existe un sentimiento de conservación de costumbres realizadas por sus padres y abuelos, sus alimentos y platos son importantes y representativos en estos contextos, por otro lado se ha podido determinar que los aspectos ancestrales se han ido combinando con los tradicionales, por último con respecto a su lengua materna se encuentra que son pocas las personas que hablan o comprende el kichwa, en la mayoría de casos se ha adoptado el castellano.

En concordancia a lo expuesto anteriormente se considera parte fundamental conocer los aspectos culturales de las comunidades, puesto que, de acuerdo a las teorías expuestas, estos permiten saber el porqué de su conducta alimentaria, dándole sentido al acto de comer y con ello permitiéndose presentar al turista nuevas experiencias gastronómicas.

Como último, en el tercer objetivo se ha establecido una oferta gastronómica en relación a su gastronomía, detallando en cada apartado las potencialidades que posee cada una de las comunidades, así también se ha logrado diseñar una carta donde se presenta una variedad de platos ancestrales y tradicionales en combinación con las tres comunidades.

Mediante este aporte académico se prevé brindar conocimiento a las comunidades para así mejorar su identidad gastronómica y dar paso al continuo aprendizaje en relación a su turismo, ya que la gastronomía es una parte de este, estimándose con ello un crecimiento económico y social.

Recomendaciones

Los resultados con relación a las técnicas, alimentos, platos y utensilios sugieren el rescate de las técnicas de almacenamiento que se han dejado de practicar y platos ancestrales

que se han dejado de consumir ya que estas características son los medios para atraer al turista.

La investigación respalda la existencia de aspectos culturales ancestrales y tradicionales, por lo que se recomienda considerar este contexto como parte de la formación académica en los diferentes centros de educación para que con ello las nuevas generaciones se interesen en la conservación y valoración de la gastronomía ancestral y tradicional.

Por último, se sugiere poner en práctica y desarrollo cada una de las recetas expuestas en la carta, puesto que mantienen un sustento documental de su historia gastronómica para cada una de las comunidades.

Referencia Bibliográfica

- Alcaldía de Guayaquil. (2014). *Raíces*.
- Arellano, J., & Santoyo, M. (2009). *Investigar con Mapas Conceptuales: Procesos metodológicos* (p. 208).
- Bahls, Á., Wendhausen Krause, R., & da Silva Añaña, E. (2019). Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual. *Estudios y Perspectivas En Turismo*, 28(2), 312–330.
- Brito, L., & Botelho, D. (2018). La gastronomía como marca de destino: proposiciones en Minas Gerais - Brasil. *Estudios y Perspectivas En Turismo*, 27(2), 390–412.
- Bullipedia. (2019). *Qué es cocinar*.
https://www.elbullifoundation.com/doc/que_es_cocinar.pdf
- Carlos, C., & Escudero Sánchez, L. (2017). *LAS FIESTAS POPULARES*.
<http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- Cecilia, R., Angélica, G., & Manuel, Q. (2017). *Educación en gastronomía: su vínculo con la identidad cultural y el turismo*.
- Cepeda Ortega, J. (2018). Una Aproximación Al Concepto De Identidad Cultural a Partir De Experiencias: El Patrimonio Y La Educación. *Tabanque. Revista Pedagógica*, 31(31), 244. <https://doi.org/10.24197/trp.31.2018.244-262>
- Ciallella, C. E., & Gabriel, E. (2016). *Introducción al marketing gastronómico* (Ugerman Ed).
- Círculo de Lectores S.A. (n.d.). *El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana*.
- Constitución de la República del Ecuador. (2017). *Constitución del Ecuador*.
- Cruz, J. (2002). *Teoría elemental de la Gastronomía* (Ediciones).
- Díaz, M. (2017). *Cocina española e internacional* (Editorial).
- Díez, A. (2017). Más sobre la interpretación (II) Ideas y Creencias. *Rev. Asoc. Esp.*

- Neuropsiq*, 37(131), 127–143. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352017000100008>
- ElBulliFoundation. (n.d.). *Modelo de gestión de un restaurante*.
- Estrella, E. (1986). *El Pan de América.pdf*.
- Estrella, E. (1988). “*El Pan De America.*” [https://archive.org/stream/ElPanDeAmerica/el pan de america_djvu.txt](https://archive.org/stream/ElPanDeAmerica/el_pan_de_america_djvu.txt)
- Estrella, E. (1990). *El Pan de America: Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Ediciones ABYA-YALA.
- Filosófico, D. (2015). *Valores en el Diccionario soviético de filosofía*.
<http://www.filosofia.org/enc/ros/valo.htm>
- Fusté-Forné, F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*, 24, 4. <https://doi.org/10.22235/d.v0i24.1166>
- Gómez, M. (2009). *Introducción a la metodología de la investigación científica (2a.ed.)*.
- González Acosta, M. (2015). La emergencia de lo ancestral: una mirada sociológica. *Espacio Abierto: Cuaderno Venezolano de Sociología*, 24(3), 5–21.
- Hernández, C., Tamayo, A., Castro, D., & Muñoz, I. (2016). Tendencias gastronómicas predominantes en la producción de revistas científicas de Iberoamérica. *Ciencia Ergo-Sum*, 23, 76–84. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10444319009>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta/glosario. Online Learning Center. In *Highered.Mheducation.Com*.
http://highered.mheducation.com/sites/1456260960/student_view0/index.html
- Hernández, J. (2018). *Cuando la alimentación se convierte en gastronomía. Procesos de activación patrimonial*. 28, 154–176. <https://doi.org/10.7770/CUHSO-V28N1-ART1236>
- Herrera Pérez, T., María, D., & Oviedo. (2019). *Universidad san Francisco de Quito USFQ Colegio comunicación y artes contemporáneas*.

- Issn, S. (2018). *Torres Oñate, Francisco; Romero Fierro, Josué; Viteri, María Fernanda*
Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural Revista de Comunicación
de la SEECI, núm. 44, Enero-Marzo, 2018, pp. 1-13 Universidad Complutense de
Madrid.
- Koch, G. C. (2011). *Cocina e identidad la culinaria peruana como patrimonio cultural*
inmaterial.
- Lardiller Pascal. (2015). *Revista Mad. Revista del Magíster en.*
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311241654003>
- Llano, F. A. (2017). Gastronomía, turismo y potencialidades territoriales: el plato minero y la
salazón, bases para el turismo alimentario en Nemocón. *Cuadernos de Geografía:*
Revista Colombiana de Geografía, 26(2), 295–306.
<https://doi.org/10.15446/rcdg.v26n2.59280>
- Londoño, M. del Pi. L. (2015). *Turismo gastronómico* (Editorial).
- Medina, F. X. (2017). Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las
perspectivas cultural y turística. *Anales de Antropología, 51(2), 106–113.*
<https://doi.org/10.1016/j.antro.2017.02.001>
- Milenio. (n.d.). *Dialecto, lengua e idioma: cuáles son las diferencias*. Retrieved January 14,
2020, from <https://www.milenio.com/cultura/las-lenguas-indigenas-no-son-dialectos>
- Ministerio Coordinador de Patrimonio-Asociación de Municipalidades Ecuatorianas. (2012).
Introducción al Patrimonio Cultural.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *MANUAL PARA EMPRENDEDORES*
CULINARIOS PATRIMONIALES (Euridice S).
- Ministerio del Turismo. (n.d.). *La gastronomía ecuatoriana al alcance de todos – Ministerio*
de Turismo. Retrieved December 18, 2019, from <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>

- Ministerio del turismo del Ecuador. (2018). *MAPA GASTRONÓMICO DEL ECUADOR*.
www.turismo.gob.ec
- Montecinos, A. (2014). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible Servicios, rutas, productos y destinos*.
- Naranjo, M. (2002). *La cultura popular en el Ecuador* (Centro Int).
- Navarro, D. (2015). Recursos turísticos y atractivos turísticos: conceptualización, clasificación y valoración. *Cuadernos de Turismo*, 35.
<https://doi.org/10.6018/turismo.35.221641>
- Pazos, J. (2010). *Cocinas Regionales Andinas* (Corporación).
- Pazos, Julio. (2008). *EL sabor de la memoria*.
- Pazos, Julio. (2014). *La cocina del Ecuador recetas y lecturas* (El Chasqui).
- Pazos, S. (2010). *Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz en Quito by Academia Culinaria Ecuador - issuu*.
https://issuu.com/academiaculinaria/docs/t0890-mec-pazos-permanencias_cultur
- Pereira Valarezo, J. (2009). *La fiesta popular tradicional del Ecuador*.
www.flacsoandes.edu.ec
- RAE. (2019). *gastronomía | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE*.
<https://dle.rae.es/gastronomía>
- Real Academia Española. (n.d.). *Real Academia Española. Diccionario Usual*. Retrieved January 13, 2020, from
<http://lema.rae.es/drae2001/srv/search?id=1PzhFudkSDXX2srjO0Wz>
- Rodríguez-Martínez, L. M., & Cáceres-Flórez, W. A. (2016). Salvaguarda del patrimonio cultural gastronómico santandereano. *Jangwa Pana*, 15(1), 43.
<https://doi.org/10.21676/16574923.1748>
- Rojas, R. D. H., Dancausa, M. G., Documentos Especiales, M., Rojas, R. D. H., Genoveva,

- M., & Millán, D. (2018). *Turismo gastronómico La gastronomía tradicional de Córdoba (España)*.
- Ruiz, E. (2019). *Ofertas gastronómicas. HORR0110*.
- Salazar Duque, D., & Burbano Argoti, C. (2017). Análisis de la oferta gastronómica, una perspectiva comercial a través del marketing de servicios: Caso sector La Rumipamba, Pichincha, Ecuador. *Revista Interamericana de Ambiente y Turismo*, 13(1), 2–14.
<https://doi.org/10.4067/s0718-235x2017000100002>
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación* (Mc Grew Hi).
- Torres Oñate, Francisco; Romero Fierro, Josué; Viteri, M. F. (2018). *Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural*.
- Torres Oñate, F., Romero Fierro, J., & Viteri Toro, M. F. (2017). Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural / Gastronomic diversity and its contribution to cultural identity. *Revista de Comunicación de La SEECI*, 0(44), 1.
<https://doi.org/10.15198/seeci.2017.44.1-13>
- Troncoso-Pantoja, C. (2019). *Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable*. 21, 105–114. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>
- UNESCO-PCI. (n.d.). *La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva - El paradigma de Michoacán - patrimonio inmaterial - Sector de Cultura - UNESCO*. Retrieved January 13, 2020, from <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400>
- UNESCO. (n.d.). *Usos sociales, rituales y actos festivos - patrimonio inmaterial - Sector de Cultura - UNESCO*. Retrieved January 24, 2020, from <https://ich.unesco.org/es/ usos-sociales-rituales-y-00055>
- UNESCO. (2017). *Líneas Generales | Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work->

areas/culture/

Unigarro, Catalina; Terán, Sara; Pacheco, Mónica; Guerrón, Ana; Anda, S. (2014). *De la chagra al fogón* (Digital Ce).

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. www.flacsoandes.edu.ec

Vallejos, A. (2017). "*Patrimonio alimentario y cocina ancestral*." 61–75.

Velasco, F., De Cultura, M., Patrimonio, Y., Luis Serrano Viceministro, J., Cultura, D. E., De

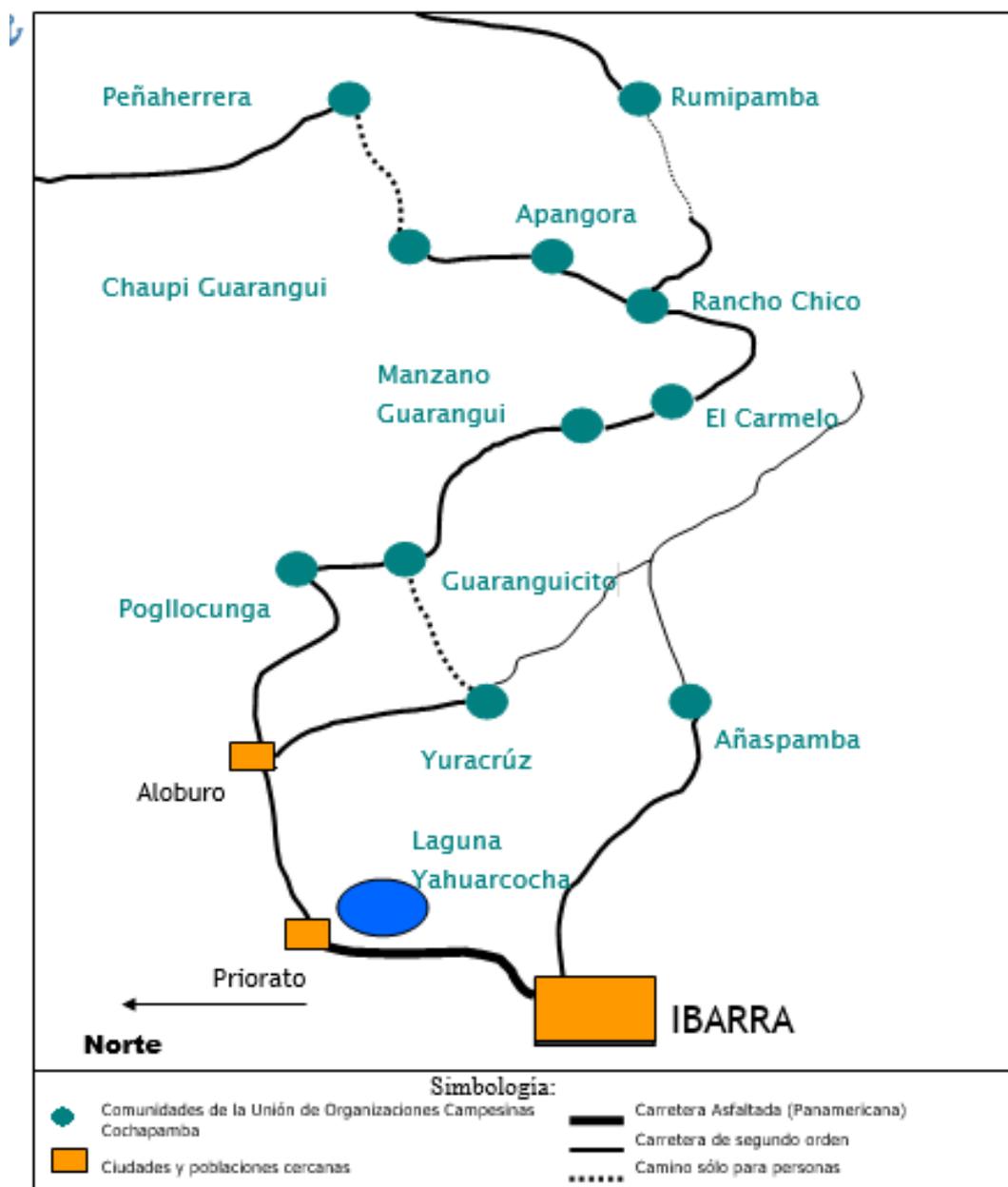
Patrimonio, S., De Comunicación, D., & De Cultura, M. (2013). *Patrimonio*

Alimentario. www.culturaypatrimonio.gob.ec

Anexos

Figura 10

Ubicación geográfica de las comunidades Peñaherrera, Chaupi Guarangui, Rancho Chico



Fuente: Cooperativa Unión Cochabamba (2002)

Anexo 1 Fotografías

Figura 11

Cultivo de zambo y maíz en la comunidad Chaupi Guarangui



Fuente: Elaboración propia

Figura 12

Cultivo de maíz



Fuente: Elaboración propia

Figura 13

San Isidro



Fuente: Elaboración propia

Figura 14

Piedra de moler granos



Fuente: Elaboración propia

Figura 15

Penco de donde se obtiene el chahuar mishque



Fuente: Elaboración propia

Figura 16

Horno de leña



Fuente: Elaboración propia

Figura 17

Entrevista, comunidad Rancho Chico



Fuente: Elaboración propia

Figura 18

Entrevista, comunidad Peñaherrera



Fuente: Elaboración propia

Figura 19

Cosecha de maíz



Fuente: Elaboración propia

Figura 20

Crianza de chivos y borregos



Fuente: Elaboración propia

Figura 21

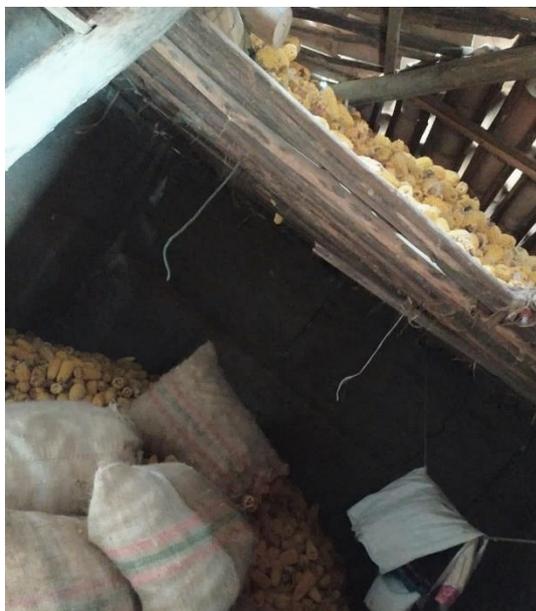
Cuidado de borregos



Fuente: Elaboración propia

Figura 22

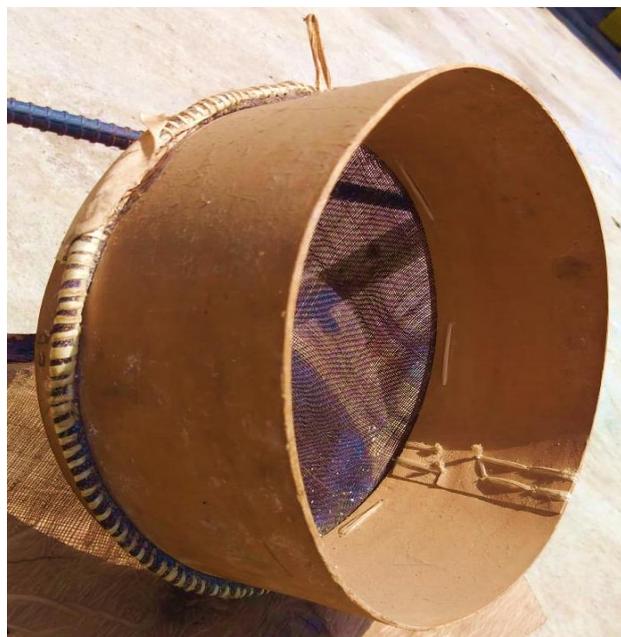
Almacenamiento de maíz en soberado



Fuente: Elaboración propia

Figura 23

Cedazo



Fuente: Elaboración propia

Tabla 4**Receta: Dulce de zambo**

Escandallo					
Nombre del plato:		Dulce de zambo		Código	ENT 1
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Entrada
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Pulpa de zambo	g	850	0,001	0,85
24%	Piña	g	200	0,0015	0,30
29%	Panela (bloque)	g	250	0,002	0,50
2%	Especias dulces	g	15	0,004	0,06
Pan de trigo					
18%	Harina de trigo	g	150	0,001	0,15
12%	Harina común (flor)	g	100	0,001	0,10
1%	Levadura fresca	g	8	0,006	0,05
9%	Agua	ml	75	0,0006	0,05
0%	Sal	g	4	0,0009	0,00
7%	Azúcar	g	8	0,0012	0,01
7%	Huevo	g	60	0,0025	0,15
11%	Mantequilla	g	90	0,003	0,27
Costo total alimentos					2,49
Costo por pax					0,62
% Respaldo					0,12
Costo por porción					0,65
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					1,98
PVP con IVA				0,24	
PVP teórico					2,21
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				1,33	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5**Receta:** Humitas con ají

Escandallo					
Nombre del plato:		Humita con ají		Código	ENT 2
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Entrada
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Maíz cao	g	1000	0,001	1,00
30%	Queso	g	300	0,0035	1,05
1%	Sal	g	10	0,0009	0,01
5%	Cebolla larga	g	50	0,002	0,10
1%	Aceite	ml	10	0,002	0,02
1%	Hojas de maíz	g	8	0,0005	0,00
2%	Polvo de hornear	g	20	0,005	0,10
8%	Mantequilla	g	80	0,003	0,24
20%	Semilla de zambo	g	200	0,0065	1,30
10%	Ají	g	100	0,0025	0,25
Costo total alimentos					4,07
Costo por pax					1,02
% Respaldo					0,20
Costo por porción					1,07
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					3,24
PVP con IVA				0,39	
PVP teórico					3,63
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				2,17	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6**Receta:** Habas, papas, queso y ají

Escandallo					
Nombre del plato:		Habas, papas, queso y ají		Código	ENT 3
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Entrada
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Papas	g	1500	0,0008	1,20
53%	Habas	g	800	0,002	1,60
20%	Queso	g	300	0,0035	1,05
1%	Ají	g	20	0,002	0,04
1%	Cebolla larga	g	20	0,002	0,04
0%	Sal	g	5	0,0009	0,00
0%	Finas hierbas	g	5	0,004	0,02
0%	Culantro	g	0	0,0015	0,00
Costo total alimentos					3,95
Costo por pax					0,99
% Respaldo					0,20
Costo por porción					1,04
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					3,15
PVP con IVA				0,38	
PVP teórico					3,52
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				2,11	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7**Receta: Cachiyacu**

Escandallo					
Nombre del plato:		Cachiyacu		Código	ENT 4
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Entrada
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Papas	g	1500	0,0008	1,20
1%	Cebolla larga	g	20	0,002	0,04
1%	Culantro	g	20	0,0015	0,03
1%	Cebollín	g	15	0,015	0,23
1%	Apio	g	15	0,004	0,06
0%	Pimienta	g	3	0,005	0,02
8%	Huevo	g	120	0,0025	0,30
1%	Aceite	ml	10	0,0023	0,02
0%	Sal	g	5	0,0009	0,00
Costo total alimentos					1,90
Costo por pax					0,47
% Respaldo					0,09
Costo por porción					0,50
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					1,51
PVP con IVA				0,18	
PVP teórico					1,69
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				1,01	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8**Receta: Habas calpo**

Escandallo					
Nombre del plato:		Habas calpo		Código	ENT 5
Elaborado por:		Cristina Carlosma		# de pax	4
				Yield	
				Clasificación	Entrada
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Papa chaucha	g	1500	0,002	3,00
53%	Habas secas	g	800	0,002	1,60
20%	Queso	g	300	0,0035	1,05
1%	Sal	g	15	0,0009	0,01
Costo total alimentos					5,66
Costo por pax					1,42
% Respaldo					0,28
Costo por porción					1,49
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					4,51
PVP con IVA				0,54	
PVP teórico					5,05
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				3,02	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9**Receta: Chuchuca**

Escandallo					
Nombre del plato:		Chuchuca		Código	SOP1
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Sopa
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Chuchuca	g	250	0,001	0,25
80%	Pata de cerdo	g	200	0,008	1,60
12%	Cebolla perla	g	30	0,003	0,09
12%	Zanahoria	g	30	0,003	0,09
100%	Papa	g	250	0,0008	0,20
6%	Cilantro	g	15	0,002	0,03
6%	Aceite	ml	15	0,0023	0,03
2%	Ajo	g	5	0,003	0,02
4%	Sal	g	10	0,0009	0,01
Costo total alimentos					2,32
Costo por pax					0,58
% Respaldo					0,12
Costo por porción					0,61
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					1,84
PVP con IVA				0,22	
PVP teórico					2,07
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				1,24	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10**Receta: Quinoa**

Escandallo					
Nombre del plato:		Quinoa		Código	SOP2
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Sopa
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Quinoa	g	250	0,0015	0,38
80%	Hueso de res	g	200	0,005	1,00
12%	Cebolla perla	g	30	0,003	0,09
12%	Zanahoria	g	30	0,003	0,09
100%	Papa	g	250	0,0015	0,38
6%	Cilantro	g	15	0,002	0,03
6%	Aceite	ml	15	0,0023	0,03
2%	Ajo	g	5	0,003	0,02
4%	Sal	g	10	0,0009	0,01
Costo total alimentos					2,02
Costo por pax					0,50
% Respaldo					0,10
Costo por porción					0,53
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					1,61
PVP con IVA				0,19	
PVP teórico					1,80
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				1,08	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11**Receta: Locro de zambo**

Escandallo					
Nombre del plato:		Locro de zambo		Código	SOP3
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Sopa
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Zambo tierno	g	1000	0,001	1,00
25%	Hueso de res	g	250	0,005	1,25
4%	Cebolla perla	g	40	0,003	0,12
3%	Zanahoria	g	30	0,003	0,09
	Fréjol tierno	g	100	0,0002	0,02
	Choclo	g	100	0,002	0,20
	Haba tiernas	g	100	0,003	0,30
25%	Papa	g	250	0,0008	0,20
3%	Cilantro	g	25	0,002	0,05
3%	Aceite	ml	25	0,0023	0,06
1%	Ajo	g	10	0,003	0,03
2%	Sal	g	15	0,0009	0,01
Costo total alimentos					3,33
Costo por pax					0,83
% Respaldo					0,17
Costo por porción					0,87
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					2,65
PVP con IVA				0,32	
PVP teórico					2,97
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				1,78	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 12**Receta:** Arroz de cebada

Escandallo					
Nombre del plato:		Arroz de cebada		Código	SOP4
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Sopa
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Hueso de cerdo	g	250	0,005	1,25
80%	Arroz de cebada	g	200	0,0015	0,30
12%	Cebolla perla	g	30	0,003	0,09
12%	Zanahoria	g	30	0,003	0,09
100%	Papa	g	250	0,0015	0,38
6%	Cilantro	g	15	0,002	0,03
6%	Aceite	ml	15	0,0023	0,03
2%	Ajo	g	5	0,003	0,02
4%	Sal	g	10	0,0009	0,01
Costo total alimentos					2,19
Costo por pax					0,55
% Respaldo					0,11
Costo por porción					0,58
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					1,74
PVP con IVA				0,21	
PVP teórico					1,95
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				1,17	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 13**Receta: Cerdo y tubérculos**

Escandallo					
Nombre del plato:		Cerdo y tubérculos		Código	FUER 1
Elaborado por		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Fuerte
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Costillas de cerdo	g	1200	0,005	6,00
33%	Papa	g	400	0,0015	0,60
33%	Ocas	g	400	0,002	0,80
33%	Mellico	g	400	0,003	1,20
8%	Habas tiernas	g	100	0,002	0,20
4%	Ají	g	50	0,003	0,15
4%	Cebolla larga	g	50	0,002	0,10
4%	Culantro	g	50	0,002	0,10
8%	Pimienta	g	100	0,006	0,60
7%	Sal	g	100	0,0009	0,09
7%	Aceite	ml	80	0,0023	0,18
2%	Tomillo	g	20	0,004	0,08
3%	Perejil		40	0,002	0,08
Costo total alimentos					10,18
Costo por pax					2,55
% Respaldo					0,51
Costo por porción					2,67
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					8,10
PVP con IVA				0,97	
PVP teórico					9,07
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				5,43	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 14**Recetas: Cuy y tradición**

Escandallo					
Nombre del plato:		Cuy y tradición		Código	FUER 2
Elaborado por		Cristin Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Fuerte
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Cuy	g	3000	0,008	24,00
27%	Papa	g	800	0,0015	1,20
8%	Rábano	g	250	0,0025	0,63
7%	Chocho	g	200	0,003	0,60
7%	Cebolla perla	g	200	0,002	0,40
2%	Ají	g	50	0,003	0,15
7%	Semilla de zambo	g	200	0,006	1,20
2%	Culantro	g	50	0,002	0,10
3%	Pimienta	g	100	0,006	0,60
3%	Sal	g	100	0,0009	0,09
3%	Aceite	ml	100	0,0023	0,23
3%	Limón	g	100	0,003	0,30
Costo total alimentos					29,50
Costo por pax					7,37
% Respaldo					1,47
Costo por porción					7,74
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					23,46
PVP con IVA				2,82	
PVP teórico					26,28
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				15,72	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 15**Receta: Hornado**

Escandallo					
Nombre del plato:		Hornado		Código	FUER 3
Elaborado por		Cristina Carlosama		# de pax Yield	25
				Clasificación	Fuerte
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Pierna de cerdo	g	5000	0,004	20,00
1%	Ajo	g	50	0,003	1,50
10%	Naranja agria	g	500	0,003	1,50
4%	Pimiento	g	200	0,003	0,60
1%	Comino	g	50	0,005	0,25
1%	Orégano	g	50	0,005	0,25
2%	Apio	g	100	0,003	0,30
4%	Cebolla paiteña	g	200	0,003	0,60
25%	Papa chola	g	1250	0,0015	1,88
50%	Maíz	g	2500	0,002	5,00
25%	Cebolla perla	g	1250	0,003	3,75
25%	Tomate	g	1250	0,003	3,75
10%	Ají	g	500	0,003	1,50
3%	Cebolla larga	g	150	0,002	0,30
3%	Culantro	g	150	0,002	0,30
10%	Achiote	ml	500	0,0015	0,75
3%	Sal	g	250	0,0009	0,23
3%	Aceite	ml	150	0,0023	0,35
Costo total alimentos					42,80
Costo por pax					1,71
% Respaldo					2,14
Costo por porción					1,80
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					5,45
PVP con IVA				0,65	
PVP teórico					6,10
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				3,65	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 16**Receta: Caldo de gallina**

Escandallo					
Nombre del plato:		Caldo de gallina		Código	FUER 4
Elaborado por		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Fuerte
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Gallina	g	600	0,003	1,80
67%	Papa	g	400	0,0015	0,60
33%	Zanahoria	g	200	0,002	0,40
25%	Papa nabo	g	150	0,003	0,45
25%	Vainita	g	150	0,002	0,30
17%	Coliflor	g	100	0,003	0,30
25%	Cebolla larga	g	150	0,002	0,30
17%	Culantro	g	100	0,002	0,20
8%	Apio	g	50	0,006	0,30
13%	Sal	g	100	0,0009	0,09
13%	Aceite	ml	80	0,0023	0,18
Costo total alimentos					4,92
Costo por pax					1,23
% Respaldo					0,25
Costo por porción					1,29
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					3,92
PVP con IVA				0,47	
PVP teórico					4,39
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				2,62	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17**Receta:** Colada de boda

Escandallo					
Nombre del plato:		Colada de boda		Código	FUER 5
Elaborado por		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Fuerte
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Costillas de borrego	g	500	0,006	3,00
80%	Papa	g	400	0,0015	0,60
20%	Harina boda	g	100	0,002	0,20
6%	Cebolla larga	g	30	0,002	0,06
2%	Ajo	g	10	0,003	0,03
4%	Culantro	g	20	0,002	0,04
10%	Achiote	ml	50	0,002	0,10
2%	Pimienta	g	8	0,006	0,05
Costo total alimentos					4,08
Costo por pax					1,02
% Respaldo					0,20
Costo por porción					1,07
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					3,24
PVP con IVA				0,39	
PVP teórico					3,63
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				2,17	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 18**Receta:** Zambo de dulce

Escandallo					
Nombre del plato:		Zambo de dulce		Código	POS 1
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Postre
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Pulpa de zambo	g	600	0,001	0,60
32%	Panela (bloque)	g	190	0,0015	0,29
3%	Especias dulces	g	15	0,002	0,03
42%	Leche	g	250	0,004	1,00
Pan de trigo					
25%	Harina de trigo	g	150	0,001	0,15
17%	Harina común (flor)	g	100	0,001	0,10
1%	Levadura fresca	g	8	0,006	0,05
13%	Agua	ml	75	0,0006	0,05
1%	Sal	g	4	0,0009	0,00
10%	Azúcar	g	8	0,0012	0,01
10%	Huevo	g	60	0,0025	0,15
15%	Mantequilla	g	90	0,003	0,27
Costo total alimentos					2,69
Costo por pax					0,67
% Respaldo					0,13
Costo por porción					0,71
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					2,14
PVP con IVA				0,26	
PVP teórico					2,40
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				1,43	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 19**Receta: Champús**

Escandallo					
	Nombre del plato:	Champús		Código	POS 2
	Elaborado por:	Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Postre
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Maíz molido	g	800	0,0015	1,20
69%	Panela (bloque)	g	550	0,001	0,55
2%	Especias dulces	g	15	0,006	0,09
3%	Hojas de naranja	g	20	0,001	0,02
	Costo total alimentos				1,86
	Costo por pax				0,47
	% Respaldo				0,09
	Costo por porción				0,49
	Beneficio bruto %				67
	PVP porción sin IVA				1,48
	PVP con IVA				0,18
	PVP teórico				1,66
	Factor multiplicador				0,33
	Margen bruto de ganancia				0,99
	Food and Beverage cost %				33

Fuente: Elaboración propia

Tabla 20**Receta:** Humitas de dulce

Escandallo					
Nombre del plato:		Humitas de dulce		Código	POST 3
Elaborado por:		Cristina Carlosama		# de pax Yield	4
				Clasificación	Postre
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Maíz cao	g	1000	0,001	1,00
30%	Queso	g	300	0,0035	1,05
40%	Panela	g	400	0,001	0,40
1%	Sal	g	10	0,0009	0,01
5%	Cebolla larga	g	50	0,002	0,10
1%	Aceite	ml	10	0,002	0,02
1%	Hojas de maíz	g	8	0,0005	0,00
2%	Polvo de hornear	g	20	0,005	0,10
8%	Mantequilla	g	80	0,003	0,24
Costo total alimentos					2,92
Costo por pax					0,73
% Respaldo					0,15
Costo por porción					0,77
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					2,33
PVP con IVA				0,28	
PVP teórico					2,60
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				1,56	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 21**Receta: Mango de maíz**

Escandallo					
	Nombre del plato:	Humitas de dulce	Código	POST 3	
	Elaborado por:	Cristina Carlosama	# de pax Yield	4	
			Clasificación	Postre	
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Maíz cao	g	1000	0,001	1,00
30%	Queso	g	300	0,0035	1,05
40%	Panela	g	400	0,001	0,40
1%	Sal	g	10	0,0009	0,01
5%	Cebolla larga	g	50	0,002	0,10
1%	Aceite	ml	10	0,002	0,02
1%	Hojas de maíz	g	8	0,0005	0,00
2%	Polvo de hornear	g	20	0,005	0,10
8%	Mantequilla	g	80	0,003	0,24
Costo total alimentos					2,92
Costo por pax					0,73
% Respaldo					0,15
Costo por porción					0,77
Beneficio bruto %				67	
PVP porción sin IVA					2,33
PVP con IVA				0,28	
PVP teórico					2,60
Factor multiplicador				0,33	
Margen bruto de ganancia				1,56	
Food and Beverage cost %				33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 22**Receta: Quinoa de dulce**

Escandallo					
Nombre del plato:	Quinoa de dulce			Código	POST 5
Elaborado por:	Cristina Carlosama			# de pax Yield	4
				Clasificación	Postre
%	Ingrediente	Unidad	Cantidad	Costo U	Costo Total
100%	Quinoa	g	120	0,001	0,12
8%	Especias dulces	g	10	0,006	0,06
158%	Panela	g	190	0,001	0,19
				Costo total alimentos	0,37
				Costo por pax	0,09
				% Respaldo	0,02
				Costo por porción	0,10
				Beneficio bruto %	67
				PVP porción sin IVA	0,29
				PVP con IVA	0,04
				PVP teórico	0,33
				Factor multiplicador	0,33
				Margen bruto de ganancia	0,20
				Food and Beverage cost %	33

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2 Ficha de campo

Fecha de recolección de datos:		Edad		Lengua materna	Kichwa	Género:	M		Comunidad	
					Español		F		Peñaherrera	
									Chaupi Guarangui	
									Rancho Chico	

NATIVO											
Técnica de cocción	Uso	Desuso	Técnica de conservación	Uso	Desuso	Técnica de almacenamiento	Uso	Desuso	Alimentos	Uso	Desuso
Asado			Asoleo			Recipiente de cerámica			Papa		
Asado a la parrilla			Salado-asoleado			Recipiente de origen vegetal			Maíz		
Asado dentro de una caña			Cocción asoleo			Sacos de cabuya			Camote		
Asar en la ceniza			Cocción-remojado-asoleo			Soberado			Achira		
Pachamanca			Putrefacción-asoleo						Oca		
Huaita			Salado-ahumado						Paico		
Piedras calientes			Congelación-remojado-asoleo						Meloco		
Hervido			Maceración-asoleo			Cuy			Fréjol		
Fermentado			Tostado-molido			Zambo			Ají		
Tostado						Chocho			Tomate de árbol		
Alimentos envueltos en hojas						Mortiño			Quinoa		
Otro			Otro			Otro			Chamburo		

NATIVO						INTRODUCIDO					
Utensilios						Utensilios					
Barro		Madera		Metal		Piedra		Metal		Cristal	
Ajicero		Bolillo		Achiotera		Piedra de moler ají		Cubiertos		Vasos	
Olla		Cuchara de palo		Cucharón		Tullpa		Ollas		Vajilla	
Tiesto		Mortero		Harnero de lata		Otro		Pailas			
Pondo		Batea		Molino				Cocina			
Otro		Otro		Otro				Otro			

INTRODUCIDO

Técnica de cocción	Uso	Desuso	Técnica de conservación	Uso	Desuso	Técnica de almacenamiento	Uso	Desuso	Alimentos	Uso	Desuso
Cocido a vapor y baño maría			Métodos de pasteurización			Cartón			Cerdo		
Fritura			Embotellamiento			Lata			Vaca		
			Congelamiento y refrigeración			Plástico			Col		
									Trigo		
									Alverja		
									Cebada		

ASPECTOS CULTURALES

Fiestas / Costumbres	Platos	Creencias	Rituales
Fiestas populares			
Fiesta en honor a un santo			
Semana Santa			
Día de los difuntos			
Navidad			
Año nuevo			
Bautizo			
Matrimonio			
Pedida de mano			
Búsqueda de padrinos			
Huasipichai			
Otros			

Haba		
Naranja		
Limón		
Durazno		
Higo		
Perejil		
Fideos		
Aceite		
Arroz		
Otro		

Glosario

Chahuarquero: es un tipo madera, la cual se usaba la mayoría de veces para armar soberados, pulones u otros espacios de almacenamiento de alimentos.

Culca: usada para almacenar el maíz se hace con charquihero (chahuarquero) a diferencia del soberado que es tendido este es formado en forma vertical como un tendal.

Piedra de moler granos: Piedra grande que se usaba para moler granos y obtener harina de los mismos.

Pulones: elaborados con esteras y madera, cosiendo las esteras entre sí con cabuya y formando una similitud de costal extra grande para almacenar cebada y trigo en grandes cantidades por tiempos prolongados.

Recursos turísticos: Bienes (naturales, culturales y humanos, tangibles e intangibles, muebles e inmuebles) con características relevantes. (Navarro, 2015, p. 348)

Tendal: elaborados a partir de telas extendidas en espacios pequeños de la casa sobre bancos de madera o superficies de tierra, usado para poner maíz o hierba para los cuyes.

Mediano: se compone de alimentos representativos de las comunidades como pollos, cuyes asados; papas, mote cocinado que se entrega a los padrinos en una canasta o tina en agradecimiento por el cumplimiento del compromiso acordado.

Chuchuca: Molido obtenido de la variedad de maíz conocido como chulpe.

Habas calpo: Preparación de habas secas, tostadas y luego cocinadas.

Zunfo: Planta aromática que se da en los páramos de la Sierra.