



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y

ECONÓMICAS

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de Grado previo la obtención del título de Licenciado en Gastronomía.

Tema:

**“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA
COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL
ECUADOR PARROQUIA LA CAROLINA”**

Autoras:

Andrea Navas

Ivonne Velasco

Director (E): MSG Guadalupe Rosero.

Ibarra-Ecuador - 2015

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo al ser más grande y bondadoso que existe en nuestras vidas, Dios, quién nos ha dado día a día la fuerza y la capacidad necesaria para continuar con el objetivo que nos hemos trazado; este es, culminar nuestros estudios y obtener el título en educación superior, a nuestros maestros que siempre nos guiaron en toda nuestra carrera universitaria, a nuestros padres quienes nos dieron la vida, educación, apoyo y consejos, a nuestros hijos Victoria y Mathias quienes fueron un gran apoyo emocional, que han sido nuestra luz para continuar y obtener este título.

Ivonne y Andrea

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestros agradecimientos a:

A Dios por habernos permitido culminar la carrera

A nuestros padres apoyo incondicional en nuestras vidas

Al Lic. Juan Carlos Echeverría tutor elegido para la investigación

A todos los docentes de la carrera de gastronomía por haber brindado sus conocimientos en nuestra vida universitaria

Al tribunal designado Lic. Santiago Falcón, Ing. Iván Galarza, Lic. Carlos Aguinaga por el apoyo brindado en la revisión de la tesis.

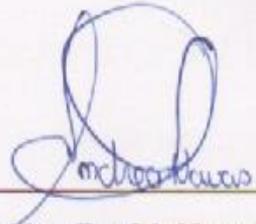
AUTORÍA

Yo Angela Ivonne Velasco Correa portador de la cédula de ciudadanía 04015747 y Andrea Estefnia Navas Cadena portador de la cédula de ciudadanía 1003575758 , declaramos bajo juramento que el trabajo aquí presentado es de nuestra autoría, y el tema es el siguiente “GASTRONOMIA DE LA PROINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA LA CAROLINA”, que no ha sido previamente presentado en ningún grado, ni calificación profesional y de tal manera se ha respetado las diferentes fuentes y referencia bibliográficas que se incluyen en este documento.


IVONNE VELASCO C

Angela Ivonne Velasco Correa

C.I 0401576475


Andrea Estefnia Navas Cadena

Andrea Estefnia Navas Cadena

C.I 1003575758

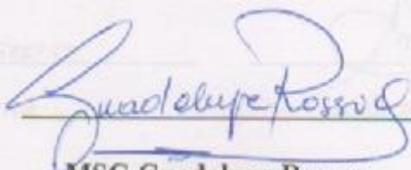
CERTIFICACIÓN

En mi calidad de Director del Trabajo de Grado presentado por las estudiantes VELASCO CORREA ANGELA IVONNE Y NAVAS CADENA ANDREA ESTEFANIA, egresadas de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Escuela de gastronomía previo a la obtención del Título de LICENCIADAS EN GASTRONOMIA cuyo tema es:

“GASTRONOMIA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA LA CAROLINA”.

Considerando que el presente trabajo reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra a los...21..... Días del mes de...DICIEMBRE....del...2015.....

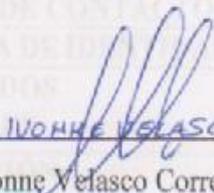

MSG Guadalupe Rosero.

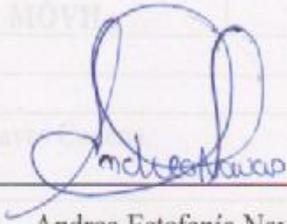
DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO (E)

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Nosotras, Ángela Ivonne Velasco Correa y Andrea Estefanía Navas Cadena, con cédulas de ciudadanía Nro. 0401576475 y 1003575758 respectivamente, manifestamos nuestra voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) del trabajo de grado denominado: "GASTRONOMIA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA LA CAROLINA", que ha sido desarrollado para optar por el título de LICENCIADAS EN GASTRONOMIA en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En nuestras condiciones de autoras nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.


Ángela Ivonne Velasco Correa


Andrea Estefanía Navas Cadena

C.I 0401576475

C.I 1003575758

Ibarra, a los 21 días del mes de DICIEMBRE de 2015....

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejamos sentada nuestra voluntad de participar en este proyecto, para lo cual ponemos a disposición la siguiente información

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	040157647-5		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Ángela Ivonne Velasco Correa		
DIRECCIÓN:	Av. El Retorno 10-70		
EMAIL:	Angelaiivonne38@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062-954164	TELÉFONO MÓVIL:	0994497341
DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003575758		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Andrea Estefanía Navas Cadena,		
DIRECCIÓN:	Fray Vacas Galindo		
EMAIL:	andreyroni@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0967050009
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	“GASTRONOMIA DE LA PROINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA LA CAROLINA”,		
AUTOR (ES):	Ángela Ivonne Velasco Correa Andrea Estefanía Navas Cadena		
FECHA:	21 diciembre del 2015		
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 (A):	Mgs . Guadalupe Rosero

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Nosotras, Ángela Ivonne Velasco Correa y Andrea Estefanía Navas Cadena con cédula de ciudadanía Nro. 0401576475 y 1003575758 respectivamente en calidad de autoras y titulares de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

CONSTANCIAS

Las autoras 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 son las titulares de los derechos patrimoniales, por lo que asumen la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrán en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los ...21.... días del mes dediciembre..... de 2015....

LAS AUTORAS:



 Ángela Ivonne Velasco Correa
 0401576475



 Andrea Estefanía Navas Cadena
 1003575758

Facultado por resolución de Consejo Universitario

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIA.....	iv
CERTIFICACIÓN	v
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	vi
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN	vii
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
INDICE DE TABLAS	xiii
RESUMEN	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPÍTULO I	19
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	19
Tema:	19
Contextualización del problema.	19
Planteamiento del problema.....	21
Objetivos	23
General:.....	23
Específicos:	23
Pregunta directriz.....	23
Justificación	23
CAPÍTULO II.....	25
MARCO TEÓRICO.....	25
Gastronomía.....	25
Gastronomía Latinoamericana	25
Gastronomía del Ecuador.....	26
Historia de la Parroquia la Carolina.....	34
Datos Geográficos de la parroquia la Carolina	35

Fiestas y Celebraciones de la parroquia la Carolina.	36
Gastronomía ancestral.....	36
Gastronomía típica.....	37
Gastronomía tradicional.....	39
Gastronomía tradicional de parroquia la Carolina.....	39
Cultura y patrimonio.....	39
Patrimonio intangible.....	40
Patrimonio intangible de la parroquia la Carolina.....	41
Patrimonio gastronómico.....	41
Patrimonio natural de la parroquia la Carolina.....	42
Ruta turística gastronómica.....	42
Glosario de términos.....	43
Marco legal.....	44
Constitución de la República Ecuador (2008).....	44
Plan nacional del buen vivir Ecuador (2008).....	45
CAPÍTULO III.....	49
METODOLOGÍA.....	49
Diseño.....	49
Cuantitativa.....	49
Cualitativa.....	49
Temporalidad (Transversal).....	50
Tipos de datos.....	50
Teóricos.....	50
Prácticos.....	50
Población.....	51
Muestreo.....	51
Métodos.....	52
Teóricos.....	52
Empíricos.....	53
Matemáticos.....	53
Técnicas, Instrumentos y Estrategias.....	54
Técnicas.....	54
Instrumentos.....	54

Estrategias	55
CAPÍTULO IV.....	56
RESULTADOS.....	56
Análisis e interpretación de los resultados.....	56
Informe final del Análisis de datos	72
Discusión.....	73
Recetas estándar.....	77
CAPÍTULO V.....	87
PROPUESTA.....	87
Introducción.....	87
Ruta turística.....	88
Análisis de los componentes turísticos y gastronómicos	90
Hostería San Gerónimo.....	91
Emprendimiento tiendas del descanso	92
Parque del Bambú	93
Hostería Hábitat Forest	94
Análisis de impactos	99
Impacto turístico	99
Impacto socio-cultural.	101
Impacto educativo.....	102
Impacto económico.....	103
Informe general de los impactos	104
CONCLUSIONES	106
RECOMENDACIONES.....	107
BIBLIOGRAFÍA	108
ANEXOS	114
Anexo 1 Formato de entrevista para el levantamiento del inventario gastronómico.....	115
Anexo 2. Ficha de inventario	117
Anexo 3. Ruta gastronómica.....	127
Anexo 4. Banner	128
Anexo 5 Tríptico	129

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Alimentos ancestrales de la zona	57
Gráfico 2 Alimentos que se producen actualmente	58
Gráfico 3 Métodos de conservación de alimentos	59
Gráfico 4 Temporada donde cosechan los alimentos	60
Gráfico 5 Tipos de especies que se usan.....	61
Gráfico 6 Bebidas y comidas que se preparan	62
Gráfico 7 Técnicas de elaboración.....	63
Gráfico 8 Utensilios utilizados.....	64
Gráfico 9 Manifestaciones culturales.....	65
Gráfico 10 Preparaciones de alimentos.....	66
Gráfico 11 A quien se transmiten las costumbres.....	67
Gráfico 12 Influencia de las preparaciones en el comportamiento.....	68
Gráfico 13 Trascendencia de la preparación.....	69
Gráfico 14 Recuerdos asociados a las preparaciones	70
Gráfico 15 Significado del plato	71
Gráfico 16 Hostería San Gerónimo.....	91
Gráfico 17 Emprendimiento tiendas del descanso.....	92
Gráfico 18 Emprendimiento Parque del Bambú.....	94
Gráfico 19 Cabañas Hábitat Forest	98

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Receta Sopa Sancocho	77
Tabla 2 Receta Caldo de gallina de campo	78
Tabla 3 Receta Arroz con fréjol y carne	79
Tabla 4 Receta Majado	80
Tabla 5 Receta Pasteles de yuca	81
Tabla 6 Receta de Postre yuca con miel y queso	82
Tabla 7 Receta Postre dulce de fréjol	83
Tabla 8 Receta Postre dulce de guayaba.....	84
Tabla 9 Receta Postre dulce de papaya verde.....	85
Tabla 10 Receta Comibebe	86
Tabla 11 Ruta turística	88
Tabla 12 Impacto turístico	99
Tabla 13 Impacto socio-cultural.	101
Tabla 14 Impacto educativo.....	102
Tabla 15 Impacto económico.....	103

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objeto desarrollar un estudio sobre la Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial, y sus procesos de rescate en la parroquia la Carolina perteneciente a la provincia de Imbabura. El patrimonio cultural, tanto el tangible como el intangible tienen especial relevancia en un conglomerado social por su historia, son parte de su identidad y llegan incluso a tener connotaciones de carácter espiritual. Se debe comprender que al utilizar al patrimonio como recurso turístico, tanto la comunidad receptora, como los visitantes deben comprometerse a respetar y preservarlos. Al respecto muchos actores aportan a su entendimiento y estrategias para un manejo adecuado. El presente trabajo en forma inicial se habla del problema de investigación, y se concluye que existe una pérdida de identidad en los aspectos gastronómicos, patrimoniales y turísticos los mismos que tienen una incidencia directa en la comunidad. Como fundamentos teóricos se detallan elementos de conocimiento sobre sus manifestaciones culturales, gastronomía, y su patrimonio, como base y soporte de esta investigación. Para llegar a obtener resultados adecuados se identificó, los métodos científicos, empíricos que se deben utilizarse, así como las técnicas e instrumentos a utilizarse para la presente investigación, posteriormente la misma se aplicó encuestas y entrevistas en la que se obtuvo información relevante que apporto para la estructura de la propuesta, y finalmente se formula la propuesta en la que se incorporan los resultados orientados al rescate, revalorización y posicionamiento de la gastronomía de la parroquia la Carolina. Para el efecto se aplicó un proceso de investigación acción, con soportes en los métodos, deductivo, inductivo, analítico sintético y de análisis de contenido. Finalmente mediante la creación de una Ruta Gastronómica se establecerá el proceso de rescate de la gastronomía tradicional del sector y como consecuencia la diversificación de la economía local.

ABSTRACT

In the present research is to develop a study on the cuisine of the province of Imbabura and intangible cultural heritage, and its processes rescue Carolina in the parish belonging to the province of Imbabura. The cultural heritage, both tangible and intangible are especially relevant in a social conglomerate for its history, are part of their identity and even come to have connotations of a spiritual nature. It should be understood that using heritage as a tourism resource, both the host community and visitors should undertake to respect and preserve. In this regard many actors bring to their understanding and proper management strategies. This initial work in spoken form of the research problem, and the incidence of this in the community, it is concluded that there is a loss of identity in and gastronomic aspects, heritage tourism. In the conceptual basis of the framework elements of knowledge about cultural events, gastronomy, and heritage, as the basis and support of this research are detailed. To get proper results were identified, methods, techniques and instruments used for this research, then the same surveys and interviews in which relevant information that I bring to the structure of the proposal was obtained was applied, and finally formulated the proposal that the results-oriented rescue, presentation and positioning of the cuisine of the parish are incorporated Carolina. For this purpose a process of action research was applied, with supports in the methods, deductive, inductive, synthetic and analytical content analysis. Finally, by creating a gastronomic route the rescue of traditional food industry is established and as a result the diversification of the local economy.

INTRODUCCIÓN

La gastronomía ecuatoriana es una integración del mestizaje de la cultura auténtica de nuestros pueblos ancestrales que nos han dejado un legado para la sociedad, y está plasmado en sus preparaciones que son elaborados con productos propias de cada una de las zonas.

La provincia de Imbabura conocida en todo el país como La Provincia Azul por la cantidad de lagos, lagunas, por sus exóticos paisajes y la herencia cultural aborígen la misma que ha sido de pilar importante para la afluencia de visitantes y un excelente despliegue gastronómico.

Uno de los valores principales de nuestro patrimonio cultural es su gastronomía, la misma que como consecuencia de los cambios en los usos alimenticios ha ido perdiendo parte de su identidad, de ahí que la presente investigación tiene como objeto su rescate y a la vez que sea un documento referencial que contribuya a la sociedad.

La Carolina, objeto de esta investigación es una parroquia rural del cantón Ibarra, fuente de turismo, esta comunidad, cuenta con una variada

Gastronomía, misma que se ha ido perdiendo por factores tales como la poca importancia que en la actualidad se le brinda a la agricultura, la pérdida de los productos tradicionales y factores como la migración, su rescate y revalorización de su gastronomía mediante la recopilación y poderlos presentar como una guía de promoción de la parroquia serviría como una fuente de ingreso para los habitantes de la zona y a la vez el complemento de atraer a turistas nacionales y extranjeros.

El tema seleccionado para el desarrollo de esta investigación trata sobre la Gastronomía como parte del “Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador “.

La parroquia La Carolina, como hemos mencionado cuenta como uno de sus principales atractivos su gastronomía típica tradicional, consideramos que este proceso servirá como motivación principal para fomentar y rescatar las tradiciones, costumbres, lugares turísticos e insertarlos mediante una ruta turística gastronómica.

La estructura de la propuesta consta de cinco capítulos. En el capítulo primero se habla del problema que existe dentro de la investigación, determinado como la pérdida de identidad de su gastronomía tradicional, principalmente debido a que los pobladores salen de sus comunidades a buscar empleo en los centros poblados abandonando así la agricultura y con ello la desaparición paulatina de sus cultivos tradicionales, otro de los problemas es que ya no acostumbran a utilizar métodos para la preparación de alimentos que sus generaciones anteriores les enseñaron, es por esta razón que el rescatar, recuperación y su difusión conjuntamente con sus atractivos turísticos generara su reinserción y generación de fuentes laborales

En el capítulo segundo, que comprende el Marco Teórico se incluyen fundamentos conceptuales y referenciales en los temas gastronómicos y turísticos, desde una visión, antropológica-social, cultural y económica

En el tercer capítulo se aborda la metodología que se utilizó en la investigación, mediante el uso de una metodología Inductiva- deductiva, estudio de campo, la observación, apoyados en técnicas e instrumentos como encuestas, entrevistas y encuestas que se aplicaron a la comunidad y expertos que ayudaron a obtener información real y llegar al objetivo trazado.

Posteriormente en el capítulo cuarto, se trabajó en el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en el capítulo anterior, la información recopilada nos permite posteriormente el planteamiento de la propuesta

Luego de hacer un estudio minucioso de los productos y preparaciones que el sector elabora detallamos también en este capítulo las recetas que antiguamente y que actualmente algunos de los pobladores las preparan presentando en forma de receta estándar.

Finalmente, en el capítulo cinco se plantea la propuesta a través de la creación de una Ruta Turística Gastronómica donde se identifica los platos típicos tradicionales y aquellos sitios de importancia que representan el atractivo turístico de la parroquia la Carolina, la finalidad de este es fomentar y rescatar las tradiciones que en este lugar existen, brindando información de los servicios que en cada uno de los atractivos se ofertan.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema:

GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA LA CAROLINA

1.2. Contextualización del problema.

La gastronomía ecuatoriana tiene diversas preferencias entre los sectores que componen el país (Costa, Sierra, Amazonía y Galápagos), permitiendo gozar de una diversidad importante y bastante atractiva para el turista extranjero y visitante ecuatoriano.

Nuestra provincia de Imbabura conocida en todo el país como La Provincia Azul por la cantidad de lagos, lagunas, por sus exóticos paisajes y la herencia cultural aborígen la misma que ha sido de pilar importante para la afluencia de visitantes y un excelente despliegue gastronómico.

Los lugares turísticos son visitados, por sus bellos paisajes, por sus museos, iglesias, amabilidad de la gente que se encuentra.

Ibarra llamada “Ciudad Blanca” se destaca por su singular belleza natural, es conocida a nivel nacional e internacional por su multiculturalidad, diversidad étnica, riqueza gastronómica como: helados de paila, fritadas de cajón, nogadas, arrope de mora, y climatología, esto

Podemos ver en su extensión territorial donde se encuentra personas de diversas etnias: mestiza, indígena, y negra, la vegetación que posee es variada lo que ha dado lugar a un desarrollo gastronómico que viene transmitiendo de generación en generación destacado en cada uno de ellos su riqueza cultural y ancestral. (GADIbarra, 1998,p32).

Ibarra está compuesta por seis cantones, cada uno de ellos con sus respectivas parroquias urbanas y rurales. Sus seis cantones son internacionalmente muy apreciados por los turistas tanto nacionales como extranjeros.

La visita a Ibarra es ideal para el turismo, la práctica de deportes de aventura: como las excursiones y la pesca, sus artesanías son valoradas en el mercado nacional e internacional por su creatividad y mano de obra.

La Carolina, objeto de esta investigación es una parroquia rural del cantón Ibarra, constituye el motor impulsor del desarrollo de la actividad turística como una nueva alternativa de progreso y avance a través del aprovechamiento racional y sostenible de los recursos y atractivos naturales que ofrece.

Cuenta con un clima subtropical que brinda a los turistas la mejor opción para visitar sus lugares maravillosos, ya que cuenta con una infraestructura terrestre y férrea de primer orden.

La parroquia la Carolina y sus comunidades como: Cuajara, Corazón de San Jerónimo y San Pedro, a las cuales se puede llegar en un tiempo de 2 horas treinta minutos desde la ciudad de Ibarra.

Al ser la Carolina una fuente de turismo, por medio de su variada gastronomía, se puede fomentar la recopilación de toda la información sobre platos típicos y poderlos presentar como una guía de promoción de la parroquia La Carolina, la cual servirá como una fuente de ingreso

para los habitantes de la zona y a la vez un complemento turístico para visitantes nacionales y extranjeros.

La parroquia La Carolina pese a contar con recursos turísticos con capacidad para ser transformados e integrados al desarrollo socioeconómico de la comunidad, no cuenta con un estudio que permita determinar los procesos de recuperación que se requieren para fortalecer su gastronomía y turismo.

Principalmente el área gastronómica, sus métodos y técnicas de preparación se han ido debilitando, y ya no son usados por los habitantes. A través de la población se debe incentivar para el cambio de la matriz productiva que tiene la zona aplicando el plan del buen vivir y soberanía alimentaria, cambiando la forma de alimentarse sanamente y con los productos que son sembrados, cosechados, procesados en la parroquia.

1.3. Planteamiento del problema

El Turismo ha mostrado crecimiento dentro de los últimos años logrando ser un eje importante en la Economía del país y de la provincia de Imbabura este factor ha permitido que el sector empresarial y productivo crezca. Sin embargo una de las líneas del turismo como es el gastronómico poco ha sido estudiado y desarrollado, el cual debe convertirse en un recurso a nivel mundial y nacional.

El problema a estudiar es la pérdida de identidad de la parroquia la Carolina, debido a que la población ha salido fuera del lugar a buscar fuentes de empleo los productos que se siembran y se cosechan son: mandarina, verde, yuca, borojón, pitajaya, azafrán, albahaca y a la vez permite preparar diferentes recetas que son típicas, ancestrales, tradicionales de la parroquia.

La gastronomía no solo es un arte que se basa en la práctica de poner la mesa y cocinar, sino que también es la oportunidad de conocer otras costumbres alimentarias, probar nuevas recetas e ingredientes.

Los turistas tienen una necesidad alimentaria por lo tanto debemos fomentar el turismo gastronómico con el objeto de reactivar la economía de la zona para lograr la identidad. Es importante que la población adquiera conocimientos relevantes sobre la gastronomía sus métodos, formas de preparación para así promocionar las recetas propias de la zona lo que conlleva a destacar la utilidad de la producción agrícola, pecuaria.

La parroquia La Carolina posee diferentes atractivos turísticos gastronómicos los cuales se deben difundir en medios locales, promocionar los atractivos turísticos a visitantes extranjeros y nacionales para que conozcan este paisaje lleno de color y rodeado de la naturaleza, aire puro que posee la parroquia.

Tomando en consideración el objeto de la investigación el problema principal de desarrollo identificado en el árbol de problemas es la pérdida de la identidad gastronómica de la parroquia La Carolina, debido a limitaciones, necesidades o situaciones no deseadas tales como; abandono de la actividad agrícola por no ser rentable para la subsistencia familiar, la carencia de fuentes de empleo en el sector hace que las familiares o el padre de familia tenga que migrar a los centros poblados en busca de empleo, y adicionalmente la escasa conciencia del patrimonio cultural y turístico que posee la zona., siendo estas las principales causas

Por lo expuesto es relevante destacar los efectos que ha generado esta comunidad, se ha perdido las costumbres culinarias del sector y con ello su gastronomía, es importante emprender acciones que contribuyan al fortalecimiento de su identidad cultural y su patrimonio.

1.4. Objetivos

1.4.1 General:

Valorar la Gastronomía de la parroquia rural de Ibarra “la Carolina”

1.4.2 Específicos:

- Realizar el inventario gastronómico de la zona a investigar y su contexto.
- Diseñar la ruta gastronómica de la parroquia rural la carolina perteneciente al cantón Ibarra.
- Analizar técnica y prospectivamente los impactos que el proyecto genere en las áreas social, cultural, turística, gastronómica, económica y educativa.

1.5 Pregunta directriz

¿El rescate de la gastronomía ancestral y típica a través del diseño de rutas de turismo gastronómico permitirá incrementar la actividad turística y económica en la parroquia la Carolina?

1.6 Justificación

En la provincia de Imbabura muchas personas viven del turismo propio del sector, porque esta estratégicamente ubicada, y se ve beneficiada de la llegada de turistas a la ciudad y sus alrededores.

Tomando en cuenta que el turismo es el eje fundamental de la economía es importante fomentarlo. Ecuador se ha convertido en un país turístico, tanto que a finales del 2014 alrededor de 1,5 millones de extranjeros, principalmente colombianos, estadounidenses y peruanos, visitaron Ecuador, registrándose un nuevo récord (Economía, 2014).

Sería de vital importancia que como parte del equipo multidisciplinario que fomenta el turismo, ubiquemos estrategias que permitan mejorar el mismo dentro de la provincia y sus parroquias rurales y urbanas de Ibarra

En este sentido la presente investigación busca determinar, primeramente los valores gastronómicos y turísticos que en la zona existen. Luego ubicarlos, identificar cuáles son los platos típicos más representativos con el fin de promocionarlos y de preservar la cultura gastronómica de la zona. Ecuador realiza campañas internacionales para promover el turismo, eje fundamental para el desarrollo de su economía y que se ha convertido en la tercera fuente de ingresos no petroleros. Considerando esto, es importante que con conjuntamente, su cultura gastronómica con sus atractivos turísticos posicionarlos como un destino turístico.

La gastronomía ancestral que posee la parroquia la Carolina ha trascendido de generación en generación la misma que se ha ido perdiendo, por medio de esta investigación recuperar la memoria ancestral e influenciar en sus habitantes a fin de fomentar el turismo y recuperar y revalorizar su identidad cultural gastronómica, para que forme parte del patrimonio cultural tangible e intangible y generar seguridad alimentaria y nutricional del sector, y como elemento diversificador de la economía local a través de impulsar la producción ,transformación agroalimentaria.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Gastronomía

La Gastronomía proviene del griego “Gastro” que significa vientre, estómago y “nomos” que significa ley. El hombre de la prehistoria se alimentaba de frutas y vegetales que recolectaban en el entorno que les rodeaba, también cazaban con armas creadas por ellos mismo a pequeños y grandes animales como: peces, gusanos, caracoles, lagartijas, ratones, ratas, crustáceos, entre otros, constituían su dieta alimentaria.

“La gastronomía es un arte de preparar los alimentos y de encontrar placer en comerlos” (Alvarez, 2010 p.64).

También se puede decir que es el estudio de la relación entre la comida, tradición y cultura con el ser humano, Para así satisfacer las necesidades de los comensales al momento de degustar las preparaciones que deseen.

Según Augusto Escofier dice que “la naturaleza nos ofrece los alimentos en estado simple y es a nosotros a quienes incumbe saber utilizarlos según nuestro temperamento, transformando a estos alimentos en un producto de buena calidad, evitando el exponernos por inadvertencia o por negligencia a una multitud de ligeros malestares” (Escofier, 2007p.78).

2.1.1 Gastronomía Latinoamericana

La gastronomía ha dado un giro total a nivel latinoamericano ya que a través de ello expresa la forma de pensar, obrar, sentir la cultura de un pueblo, y se ha convertido en parte importante para la sociedad. Cada región, ciudad, pueblo tiene una propia historia para contar que trae recuerdos asociados, heredados de generación en generación.

Latinoamérica tiene una gastronomía propia nacida de su tradición y conservando sus orígenes culturales, su cocina no es más que el resultado de la historia de los pueblos, una fusión de elementos étnicos, culturales, sociales que hacen un estilo gastronómico, una mezcla de sabores, productos, recetas.

Perú es uno de los países ejemplo en su gastronomía la cual se ha convertido en la mejor del mundo, por su riqueza multicultural que es transmitida en cada plato preparado. La gastronomía peruana es la fusión de diferentes gastronomías como española, india, africana, criolla, mulata, mestiza. Y por medio de esto ha roto fronteras y se ha popularizado dentro y fuera del país y del mundo (Molina, 2014).

2.1.2 Gastronomía del Ecuador

El Ecuador posee una variada cultura gastronómica a través de los antepasados que cultivaban en sus tierras y a la vez usaban sus frutos para alimentarse como el trigo, cebada, quinua, chocho, gracias a la diversidad de climas, alturas, y condiciones ambientales que caracterizan al país, que permitió el desarrollo de varios cultivos en diferentes zonas, nuestro territorio se encuentra ubicado en el centro del planeta favorecido por el sol y enriqueciendo así la vegetación de cada rincón, la gastronomía es conocida por la más rica en su preparación, variada y a la vez es conocida en el mundo, ya que trasciende sus culturas, historia y saberes de cada región del Ecuador.

La gastronomía ecuatoriana es una integración del mestizaje de la cultura auténtica de nuestros pueblos ancestrales que nos han dejado un legado para la sociedad.

La Cocina ecuatoriana posee una variedad de formas de preparar los alimentos, utilizando diferentes técnicas como el ahumado, refrigerado, al vapor los cuales han trascendido de generación en generación, la cocina ecuatoriana son los saberes que los pueblos nativos nos

han dejado como: la forma de preparar, la crianza de animales para luego ser consumidos en los hogares, esto se ha vuelto como una cultura autentica.

2.1.2.1 Gastronomía de Imbabura

La gastronomía de la Provincia de Imbabura posee diferentes y variadas preparaciones la cual se hace presente no solo un gusto de un pueblo sino también los saberes que han trascendido, las texturas y los sabores que cada uno de ellos hablan de las costumbres como también de utensilios utilizados, plantas y animales que acompañan a la cultura y desarrollo de los pueblos, fomentando así una alimentación sana y rica para nuestro diario vivir.

Es así que desde tiempos remotos, la comida ha sido uno de los puntos más importantes para la humanidad. Imbabura se caracteriza por poseer una cultura variada, producto de las interrelaciones de las diferentes culturas como Otavalos, Cotacachis, Caranquis, Negros.

Los productos que posee Imbabura como son: maíz el mismo que para nuestros aborígenes era considerado como un regalo de dioses y de suma importancia para una alimentación sana y completa basada en una dieta diaria que era complementada con hortalizas como zanahoria, cebolla larga, cilantro, apio, tubérculos como papa, oca, yuca, frutas como limón, mandarina, papaya, y otros.

En la provincia se puede degustar de una amplia variedad de platos típicos, muchos son propios de cada cantón, como por ejemplo las carnes coloradas o carne mechada preparada con achiote, y ahumadas con eucalipto, son acompañadas con mote, papas cocidas, aguacate y salsa de queso, se ha convertido en el plato típico de Cotacachi, el mondongo o caldo de patas del Valle del Chota, es una sopa preparada con patas de res, maní, leche, mote y refrito de cebollas y achiote tiene un alto poder nutritivo, Chancho con mote y morcillas especialidad de Otavalo,

papas con cuero de todo tipo. Tortillas de Maíz tostadas en tiesto de barro. Fritadas, hornado, cuy asado.

2.1.2.1.1 Gastronomía de Ibarra

Ibarra, es la capital de la provincia de Imbabura, conocida como “La Ciudad Blanca” fue fundada por primera vez el 28 de septiembre de 1606 y refundada el 28 de abril de 1872 después del terremoto de 1868.

Gracias a su clima templado seco, brinda una variedad de turismo, posee una temperatura de 18°C ya que favorece la visita de turistas nacionales, extranjeros.

Ibarra y sus tradicionales sabores como los helados de paila, el arropo de mora, nogadas, mojicones se han convertido en un verdadero deleite para el paladar local y extranjero. En la gastronomía tradicional tenemos las empanadas de morocho, las bonitísimas acompañadas de café de chuspa.

Dentro de la gastronomía de Ibarra los más representativos son:

Los helados de paila de Rosalía Suarez que fueron creados alrededor del año 1896, por la señora Rosalía Suarez y en la actualidad el negocio está administrado por el Sr. Tiberio Suarez nieto de la creadora y fundadora del local, manifiesta que en un inicio se los preparaba con hielo de los volcanes Cayambe y Cotopaxi, que lastimosamente ha ido desapareciendo, por la ausencia de vendedores de hielo como es el caso de Baltazar Ushca hombre que recoge el hielo hace más de 50 años de las laderas del volcán inactivo, él todavía lo realiza junto a su esposa. Los helados son preparados con 90% de jugo natural y 10% de agua y clara de huevo batida estos ingredientes son colocados en una paila de bronce y abajo un tasin de paja de monte, sal en grado y hielo el cual ayuda a elaborar el helado. Se encuentra Ubicado en las calles Bolívar y Oviedo (Suarez, 2014).

Otro plato representativo de Ibarra, es la fritada de cajón, que comenta la Sra. Martha Pineda la actual dueña y nuera de los creadores nos dice que: “La fritada de cajón tiene 67 años de tradición y fue iniciada por la Sra. Luz María Terán y el Sr. José Males Morales siendo ellos los pioneros en dicha elaboración, el local se encuentra ubicado en la avenida Eloy Alfaro.

Su nombre es “FRITADAS ROSITA ELENA.” Este nombre se debe a que en tiempos anteriores la mamá de la Sra. Luz María Terán le llamaba de cariño a su hija Elenita este nombre les trae recuerdo ya que la señora tenía un parecido físico a su bisabuela su fritada era preparada en pailas de bronce y cuchara de palo, la fritada era cocinada y luego secada en la misma manteca que sale de la carne de chanco, el ajo no podía faltar dentro de esta preparación (Terán, 2014).

Como dulce tradicional de Ibarra esta las nogadas que fueron creadas por la Sra. Ana de Núñez, que fue la primera emprendedora en estos dulces dentro de la ciudad su local se encuentra ubicado en el ex cuartel militar puesto 5 y 6.

Las nogadas forman parte de la gastronomía de Ibarra ya que es conocida en todo el país es elaborada con el jugo de guayaba y azúcar, la elaboración del arropo de mora, se necesita azúcar, moras de castilla y mucho néctar de limón. La preparación es muy laboriosa y lleva alrededor de 4 horas hacer. La fabricación de estos manjares se remonta hace más de un siglo.

Ibarra está llena de varias anécdotas gastronómicas las cuales se van difundiendo tanto a personas nacionales como extranjera.

PRODUCTOS

Ibarra es una ciudad que cuenta con una extensión de suelo que permite diversificar la actividad productiva en la agricultura.

Los productos son variados, dependiendo del sector geográfico donde se desarrollen. El valle del Chota, por ejemplo, es propicio y único para el cultivo del apetitoso ovo en cambio en las

zonas paramosas como Zuleta son el escenario ideal para el cultivo de cebada, trigo o papa, aguacate, tomate Riñón, acelga, brócoli, lechuga, zanahoria, manzana, limón, uva, mora. (Imbabura, 2010)

Según datos registrados en el documento del Plan de Desarrollo Estratégico del Gobierno Provincial de Imbabura, el 37.4% de la superficie territorial de Ibarra se destina a actividades agropecuarias y el 62.6% se ocupan en bosques, páramos, infraestructura, asentamientos de población, entre otros. De todas las hectáreas registradas en el territorio provincial, el 21.2% está destinado a pastos, pero esta cifra habría mermado en los últimos años por el establecimiento de empresas florícolas que han ocupado parte de estos suelos (Imbabura, 2002)

TIEMPO DE COSECHA

Los productos son sembrados y cosechados en un periodo corto menos de un año, en el mes de junio se realiza la cosecha de los productos como maíz, frejol, papas entre otros, la mayoría son sembrados caseramente y muy pocos productos son cultivados y cosechados de manera industrial.

La producción agrícola favorece gracias a la variedad de climas que posee como el cálido seco, la tierra que es muy fértil para los diferentes cultivos.

Los productores tratan de cosechar en el mes de junio para agradecer a la madre tierra sobre la cosecha del año es la acción de dar gracias al Dios Sol por su bondad con la naturaleza. Su relación es matemática con el solsticio de verano, gracias al manejo exacto de los astros y su influencia sobre la agricultura; al ritual ancestral le siguen los bailes del Inti Raymi que combinan con una amplia gastronomía y bebidas propias de cada etnia.

TÈCNICAS DE COCCION DE LAS PREPARACIONES

Existen varias técnicas que se pueden utilizar dentro de una cocina, además se pueden hacer variaciones con las herramientas con las que se cuenta, dándoles diferentes usos, por ejemplo “el tiesto” se puede usar para hacer asados, fritos o tostado, sin embargo las técnicas y métodos básicos que se utilizaran para el desarrollo de esta investigación son las siguientes:

- a) **Cocción al vapor** *Se cocina con el vapor generado por el agua en una olla caliente, en esta olla se pone una cestilla (en nuestro caso también puede ser cesto tejido resistente al fuego), se tapa y se deja cocinar por un tiempo determinado (dependiendo del producto).*

Este procedimiento sirve para cocinar ciertas carnes y especialmente productos envueltos como tamales, quimbolitos, entre otros.

- b) **Carne secada al sol o deshidratación natural** *El método a utilizar será el del “charqui” en el cual, la carne se debe cortar en tiras largas (o cecinada), se sala por ambos lados y se deja colgada al sol por un tiempo de 4 a 8 días hasta que la carne tome la textura “chiclosa” y crujiente.*

Este método también es aplicable a otros tipos de alimentos como tubérculos y granos.

- c) **Estofado** *La manera de hacer estofados es sellando las carnes al fuego para mantener los jugos internos, luego se agregan verduras, agua y finalmente se cubre con una tapa y se deja a cocinar por un largo periodo a fuego moderado, el resultado es una carne jugosa acompañada de una abundante salsa.*

Este proceso se realizará con la carne seca, luego se agregara líquidos y verduras y se dejara a cocinar sobre el fuego lento hasta que reduzca hasta el punto deseado.

- d) **Elaboración de masas** En general las masas que se emplearán serán dulces, líquidas, esponjosas y secas, cada masa contará con agentes leudantes (levadura, polvo de hornear) para darle mayor volumen a la preparación.
- e) **Asado y cocido a la brasa** Esta técnica se aplicara a carnes y a ciertas masas de cocción directa al fuego, las cuales deben estar preparadas con anterioridad y se expondrán al calor de las brasas hasta que este listas, se debe controlar la cocción para que sea uniforme por todos lados.
- f) **Hervido** El hervido se aplicará para cocinar y blanquear previamente algunos alimentos que requieren más tiempo de preparación, para esto, se lo realizará sobre agua con sal o simple (dependiendo del caso).}
- g) **Cocción directa al fuego en hojas** Este método consiste en exponer un producto envuelto en hojas (3 capas de hojas como mínimo) sobre el calor de las brasas por un tiempo determinado y controlando la cocción para que sea igual por todos lados.

En este caso hay que tener cuidado con la intensidad del calor porque las hojas se queman con facilidad.

- h) **Cocción bajo tierra** El proceso a seguir poniendo el alimento, previamente sazonado, dentro de un recipiente (resistente al calor) con suficiente agua y envuelto en hojas, luego esta preparación se entierra dentro de un hoyo caliente, se tapa bien y se realiza una fogata sobre el hoyo.

El tiempo de cocción depende de la cantidad de líquido que tiene el recipiente, pero por lo general es de largo tiempo de cocción.

El tipo de cocción es parecido al de la hoyo de presión en la que se cocina por el calor y por el vapor producido en el interior del recipiente.

- i) **Confituras** *El tipo de confitura se realizará sobre verduras y granos utilizando grasas naturales (por ejemplo la grasa del pollo). Para este proceso, se derretirá la grasa en un recipiente sobre el calor y luego se agregarán los productos limpios y picados, se agrega sal y se cocina hasta el punto deseado (removiendo la mezcla para que no se asiente ni quemé).*
- j) **Cocción al horno** *En general este tipo de cocción se utilizará para cocinar bizcochos y ciertas carnes. El proceso a seguir es preparar previamente el producto a cocinar, precalentar el horno (la temperatura depende del alimento que se va a cocinar) y luego se introduce la preparación en recipientes o bandejas resistentes al calor, el tiempo de cocción depende de la preparación.*
- k) **Infusiones de hierbas** *Para realizar infusiones, se agregan hierbas aromáticas en agua hirviendo y se deja por un tiempo determinado. Durante este tiempo el agua absorberá las propiedades organolépticas de la hierba que se utilizó (especialmente sabor, color y aroma) y este producto se puede servir caliente o frío dependiendo del gusto personal (Chefs, 2012)*

UTENSILIOS BÁSICOS DENTRO DE LA COCINA TRADICIONAL ECUATORIANA

Los utensilios básicos que antiguamente usaban dentro de una cocina son los siguientes:

- a) **Las cucharas de palo.-** *Utensilio elaboradas en madera y las usaban para mezclar las preparaciones líquidas como sopas, coladas.*
- b) **Piedras de moler.-** *Estas eran talladas en piedra y usadas para la elaboración de ají, o para algún alimento que necesite ser molido.*
- c) **Tiestos.-** *Recipientes elaborados y moldeados en barro, eran una especie de pailas en las que se elaboraban las tortillas de harina de maíz o cebada, el maíz tostado, etc.*
- d) **Tablas de madera.-** *Utensilio donde se cortaba la verduras, carnes. (Chefs, 2012)*

2.2 Historia de la Parroquia la Carolina

Los primeros pobladores colonos de la zona de Guallupe eran negros ex-esclavos de las haciendas de los jesuitas que se encontraban ubicadas en la cuenca baja del río Mira, hacienda Cuajara, que cansados de la esclavitud y acogidos al Decreto Ejecutivo del Presidente de la República, General José María Urbina, del 21 de julio de 1851, que abolió la esclavitud como institución legal, hizo posible que muchos hombres y mujeres dejaran su condición de esclavos y montaran sus propias molindas de caña en el sector y posesionarse de las tierras aledañas al río Guallupe, ahí se fundó la población el 20 de septiembre de 1861 fue reconocida por el gobierno como parroquia rural del cantón Ibarra. (Carolina, 1998)

El cerro el Tolondro pertenece a esta parroquia que fue fundada por mama Pía, junto a la quebrada de Guallupe, en cuanto a los mitos del pueblo recogen las manifestaciones de muchas comunidades y su diversidad cultural, pero se destaca la historia del Tolondro que cuenta que una niña llamada Rosa Carolina creía que esta loma era una cueva del encanto en el cual el Viernes Santo se abre una puerta para mostrar el oro. Mama Pía tenía dos hijos uno de ellos se ennovio de Rosa Carolina se enamoraron y fueron felices, se casaron y en honor a Carolina lleva ese nombre la parroquia en el cual fue cambiado del nombre de Guallupe a San Pedro de la Carolina. (Minda J. , 2014).

Los principales asentamientos de comunidades de negros en la provincia son: Chargayacu, Juncal, Carpuela, Ambuqui, Chota, Salinas, Guallupe e Ibarra.

Las mujeres negras de la cuenca del río Mira, formaron una organización que agrupa a mujeres de 10 comunidades, sus objetivos son buscar los medios para conseguir ingresos económicos para sus familias y elevar su nivel de vida con trabajo, para ello realizan varias actividades como la elaboración de artesanías.

2.2.1 Datos Geográficos de la parroquia la Carolina

La Carolina parroquia rural con 2875 habitantes, se encuentra ubicada a 64 Km de la capital imbabureña.

La cabecera parroquial está ubicada en las siguientes coordenadas geográficas: 0° 44' 30,24" de latitud norte y 78° 14' 39,07" de longitud oeste.

La parroquia fue creada hace 143 años. Está ubicada en el Nor-occidente de la provincia de Imbabura. (Ruiz M. , 1983)

Límites:

La parroquia de La Carolina limita al norte con la parroquia Jijón y Camayo del Cantón Mira; al sur con las parroquias de Cahuasquí, Pablo Arenas del Cantón Urcuquí y Salinas del Cantón Ibarra; al este con las Parroquias de La Concepción y Juan Montalvo del Catón Mira y al oeste con las parroquias de Salinas y La Merced de Buenos Aires. (Ruiz M. , 1983).

En su territorio se encuentran 19 comunidades como: Cachaco, Palo Amarillo, Getsemaní, Parambas, Santa Cecilia, Chinambí (hoy Rocafuerte), Buena Vista (hoy Collapí), Peña Negra, San José de Urbina, Pueblo de Osos (hoy Luz de América), El Limonal, San Jerónimo, La Palma, Miravalle, Caliche, Río Blanco, San Juan de Lachas. (Ruiz M. , 1983).

Por encontrarse en la cordillera occidental posee clima subtropical con dos estaciones marcadas la lluviosa y seca en el cual el suelo es apto para la agricultura y a la vez se ha convertido en la principal actividad ya que se produce el café, la madera, el plátano verde, frutas propias de la región como la papaya, cítricos, anona, arazá, palmito, borojo y a la vez estos alimentos forman parte de la soberanía alimentaria de la zona.

2.2.2 Fiestas y Celebraciones de la parroquia la Carolina.

Sus fiestas de parroquialización se celebran el 20 de Septiembre, sus comunidades no se olvidan de festejar y celebrar a los santos patronos, esta costumbre la han venido teniendo desde hace muchos años, como la celebración de la fiesta de la virgen de las Mercedes y empieza el 24 de septiembre esta fiesta es organizada por la junta parroquial y se festeja con eventos culturales y deportivos en especial los juegos tradicionales como son: la corrida de cintas a caballo, carrera de motos (esto empezó hace 10 años) , ollas encantadas, y por la noche el acarreo y quema de chamiza acompañada de la banda de pueblo y baile. (Ayala Mora, 1988)

El 22 de Julio es la fiesta de la Virgen del Carmen patrona de la Carolina, esta fiesta es celebrada con juegos tradicionales música y danza, posteriormente se celebra las fiestas de los patronos de cada comunidad: San Juan, La Virgen de La Dolorosa, San Isidro, La Virgen de Las Lajas, la Virgen de La Inmaculada, Virgen de Agua Santa de Baños, Santa Rosa, San Francisco, San Pedro y San Pablo, Jesús del Gran Poder, Semana Santa y Fiestas del Niño Jesús, su organización está a cargo de los priostes nombrados por el párroco de la parroquia. (Ayala Mora, 1988)

2.2.3 Gastronomía ancestral

“La gastronomía ancestral es el mestizaje de saberes que identifican a una región y ofrecen el reconocimiento de un pasado en común; como testimonio, los platillos de una región que muestran el medio en que fueron creados, los ingredientes que había en ese momento y con los cuales se creaba la comida de todos los días” (Carlo, 2009p.132).

La gastronomía ancestral es la elaboración de preparaciones heredadas de generaciones anteriores usando técnicas, utensilios y productos nativos de cada zona, haciendo que su tradición no desaparezca, fomentando la cultura que los identifica.

Es la forma de mantener una alimentación antigua aplicando los saberes de los antepasados que identifican cada una de las zonas, empleando las técnicas que han trascendido de generación en generación.

2.2.3.1 Gastronomía ancestral de la parroquia la Carolina

Entre las elaboraciones ancestrales que encontramos en la Carolina encontramos:

- a) Caldo de gallina de campo. Es una preparación de la parroquia la Carolina, estas aves son criadas y alimentadas con moro chillo y desechos orgánicos de los alimentos son criados en el patio de las casas esta crianza ha trascendido de generación en generación y lo característico del plato es que es cocinado en leña ya que el gas no es muy usado en la parroquia, el caldo de gallina de campo va acompañado de yuca, que también es del lugar cultivada y cosechada.
- b) Tortillas de tiesto hechas con harina de trigo que se acompaña con agua aromática de cedrón o tilo, ya que estas plantas medicinales se las utilizaba y endulzada con panela.
- c) Colada de mote con dulce. Esta colada era conocida como (pringa) esta bebida se la hace con harina de haba y se le añade panela para el sabor era consumida hace años pasados y a través de eso tienen una buena alimentación.

2.2.4 Gastronomía típica

La gastronomía típica como sustento de la cocina regional y tradicional estos platos son consumidos con frecuencia por los habitantes de una ciudad o pueblo y se ha convertido en características propias de la cocina (Mariani, 2005)

2.2.4.1 Gastronomía típica de la parroquia la Carolina

La población es conocida también como Guallupe ,por una de sus comunidades que tiene varias décadas de turismo comunitario, en especial de mujeres afrodesendientes que preparan potajes a base de frejol en sus múltiples variedades sin olvidar la infaltable yuca ,este tubérculo también es conocido como(mandioca o casava) en otras latitudes.

Por otra parte, como una bebida refrescante nada mejor que el llamado comi-bebe estilo Guallupe, una mezcla de frutas como papaya, plátano seda y jugo de naranja. (Productivas, 2015)

Entre los platos típicos que se destacan en la Carolina encontramos:

El picadillo, arroz con porotos, champús, dulce de fréjol, de papaya y guayaba, la chicha de arroz y el caldo de gallina.

Morocho de leche de dulce, simplemente conocido como morocho, es una bebida espesa que se prepara con maíz morocho partido, leche, canela, azúcar o panela, y pasas. El morocho es una de las comidas típicas ecuatorianas.

Picadillo.- es elaborado con verde que es cosechado y sembrado en el lugar va acompañado con el frejol y la leche y al servir le añaden una rodaja de queso.

Tamales de yuca. Elaborados con yuca cocinada, secada y luego se le muele para obtener la harina se utiliza los huevos que producen las gallinas del lugar y se le hace la mezcla se añade el pollo desmenuzado y se le cocina en hoja de achira o plátano.

Camote con salsa de maní y arroz. El camote se le cosecha en el lugar es parecida a la papa pero con un poco de dulce y el maní ha sido introducido el plato va acompañado con arroz.

2.2.5 Gastronomía tradicional

Es una fusión de lo típico y ancestral que con el transcurso del tiempo siguen vivos estos términos y se han convertido en parte del convivir diario de los pueblos y forma parte de las vivencias y memorias esta cultura va desde época prehispánica y colonial y aún se conservan platos, tradiciones.

2.2.5.1 Gastronomía tradicional de parroquia la Carolina

Dentro de la gastronomía tradicional de la parroquia la Carolina encontramos el dulce de frejol que se hace en difuntos para compartir con las familias que van de visita al lugar, como también el picadillo sopa elaborada en fiestas de San Pedro, elaboradas por manos de afro ecuatorianas que han llevado esta tradición desde sus anteriores generaciones.

Para la elaboración de platos tradicionales que se encuentran en la parroquia la Carolina utilizan productos que se encuentran en muchos de los huertos como es: la yuca, verde, fréjol, naranjilla, guanábana, papaya, para ello los utensilios que usan con frecuencia como son las cucharas de palo, peroles, pailas, muchos de ellos cocinaban en leña; por otra parte las técnicas que utilizaban para sus preparaciones era el ahumado, y en su mayoría los cocinaban utilizando técnicas que las aprendieron de generaciones anteriores y que hasta la actualidad las utilizan dentro de sus hogares.

2.3 Cultura y patrimonio

“El patrimonio cultural es la herencia cultural propia del pasado de una comunidad, con la que esta vive en la actualidad y que transmite a las generaciones presentes y futuras”.
(Wales, 2001 p.33)

“Las entidades que identifican y clasifican determinados bienes como relevantes para la cultura de un pueblo, de una región o de toda la humanidad, velan también por la salvaguarda y la protección de esos bienes, de forma tal que sean preservados debidamente para las generaciones futuras y que puedan ser objeto de estudio y fuente de experiencias emocionales para todos aquellos que los usen, disfruten o visiten” (Wales, 2001 p.33).

Por medio de la cultura y el patrimonio se conoce los valores y costumbres de un pueblo, sus obras, lenguaje, ritos, creencias, o monumentos que dan valor a un pueblo

Dentro de la cultura y patrimonio de la parroquia la Carolina encontramos las leyendas o mitos que son contadas por habitantes del sector como son:

Cada uno de las comunidades lleva el nombre por diferentes historias que cuentan los moradores:

Cuajara lleva este nombre ya que las afroecuatorianas que trabajaban en la hacienda de molienda de caña se preguntaban si iba a cuajar la miel cuajara o no cuajara a eso da lugar el nombre de la comunidad Cuajara.

La historia de la hacienda Cuajara, cuenta la señora Marina Minda que en ella se encontraban tres molinos que funcionaban con la fuerza del agua y cuenta la historia que los jesuitas sacaron oro del río Guallupe, 80 varas de oro y enterraron cerca de uno de estos molinos pero lo extraño es que la gente del sector ha escavado todo el lugar y hasta ahora no encuentra dicho oro. (Minda J. , 2014).

2.3.1 Patrimonio intangible

“El patrimonio intangible es el conjunto de cultura tradicional y popular o folclórica de un pueblo es decir, las obras colectivas que emanan de una cultura que se basan en la tradición.

Estas tradiciones se transmiten oralmente o mediante gestos y se modifican con el transcurso del tiempo a través de un proceso de relación colectiva” (UNESCO, 2002 p.74).

EL patrimonio intangible se da a través de sus manifestaciones que surgen dentro de la comunidad, enfocada en las diferentes culturas y tradiciones que vienen desde tiempos anteriores que han sido adquiridas y transmitidas.

2.3.1.1 Patrimonio intangible de la parroquia la Carolina

Dentro del patrimonio intangible encontramos en la parroquia la Carolina las siguientes manifestaciones:

La viuda se aparecía a los trasnochadores y se les presentaba en forma de una mujer hermosa y luego les llevaba al precipicio para conquistarles, luego se viraba para enseñarles su rostro y se hacía ver que es una calavera.

El Tolondro, cuenta esta leyenda que era una loma que la población creía que era un lugar encantado y especialmente en semana santa se abrían las puertas y se escuchaba música en el lugar. (Minda M. , 2014).

2.3.2 Patrimonio gastronómico

El patrimonio gastronómico se considera un bien patrimonial consumible, destinado a satisfacer una necesidad, que implica una cultura de alimentación, que forma parte de la nueva demanda por parte de los turistas que se interesan en la cultura. La gastronomía como patrimonio local está siendo incorporada a los nuevos productos turísticos orientados a determinados nichos de mercado que permite involucrar a los actores de la propia comunidad en la elaboración de esos productos asistiendo al desarrollo sostenible de la actividad. (Schluter, 2005).

El patrimonio gastronómico posee su propio valor cultural que tiene cada alimento y preparación la cual satisface al consumidor, logrando así un desarrollo y mejoramiento de los sectores turísticos.

Para lograr que la parroquia la Carolina llegue a fomentar como patrimonio debemos hacer conocer las diferentes comidas que son preparadas que tiene un exquisito sabor, y a su vez que se desarrolle el turismo en la zona.

2.3.3 Patrimonio natural de la parroquia la Carolina

Se considera como patrimonio natural a aquellas formaciones físicas y biológicas, que se fueron formando a lo largo del tiempo. Este patrimonio pueden ser reservas, parques nacionales, plantas, animales, territorios o paisajes integrales en peligro de destrucción o transformación. (Junta Parroquial La Carolina, 2008).

2.4 Ruta turística gastronómica

La ruta turística puede ser definida como un itinerario o temario propio de una comunidad o área geográfica, que permite el conocimiento de sus valores y atractivos más particulares, capaz de atraer más visitantes y motivar su desplazamiento a lo largo de ella visitando los atractivos, realizando actividades y utilizando los servicios que han sido utilizados con este objeto. (Calispa, 2010).

La ruta gastronómica resulta ser un itinerario que permite recorrer lugares haciendo paradas en las zonas de interés que brinda servicio de alimentación con preparaciones propias de cada una de sus comunidades, también oferta actividades relacionadas con la naturaleza para compartir momentos inolvidables.

2.5 Glosario de términos

Badea.- fruta muy grande. Parece una papaya, pero su pulpa es delicada, blanca y dulce; tiene en su interior muchas semillas cubiertas y unidas entre sí por una membrana cristalina de sabor agridulce.

Caldo.- “liquido alimenticio que resulta de la cocción en agua de carnes, pescados, verduras, etc.”

Cao.-maíz maduro o sarazo.

Folklor.- se entiende como todas las expresiones y manifestaciones culturales de orden socio cultural de una comunidad (música, danza, leyendas, tradiciones)

Frejol.- frijol, porotos, caraota, judías, alubias, guandú.

Guanábana.- fruta parecida a la chirimoya, pero dulce.

Guanta.- tipo de cerdo salvaje.

Hojas de achira.- Hojas anchas para envolver los tamales y quimbolitos.

Machacar.- Triturar.

Majado.- Aplastado y amasado

Malta.- Utensilio de barro para almacenar agua o chicha, licor

Mote.- Maíz, pelado con cal y agua, y después cocido.

Naranjilla.- Fruto ácido de pulpa cristalina y verdosa.

Plátano verde.- Variedad de banano muy harinoso.

Ritos.- “Costumbres o ceremonia, reglas establecidas para el culto y ceremonias religiosas”
(Diccionario Enciclopédico Universal, 1997:782)

Sofrito.- Freír ligeramente (refrito)

Sopa.- Plato culinario compuesto del caldo de la olla, consomé u otro acompañado de una pasta de fideos, sémola, tapioca rebanadas de pan verduras etc.”

Tamal.- Tipo de pastel criollo, cocido y envuelto en hojas. (Gallego, 1993)

2.6 Marco legal

2.6.1 Constitución de la República Ecuador (2008)

Sección cuarta

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. No se podrá invocar la cultura cuando se atente contra los derechos reconocidos en la Constitución.

Art. 22.- Las personas tienen derecho a desarrollar su capacidad creativa, al ejercicio digno y sostenido de las actividades culturales y artísticas, y a beneficiarse de la protección de los derechos morales y patrimoniales que les correspondan por las producciones científicas, literarias o artísticas de su autoría.

Art. 23.- Las personas tienen derecho a acceder y participar del espacio público como ámbito de deliberación, intercambio cultural, cohesión social y promoción de la igualdad en la diversidad. El derecho a difundir en el espacio público las propias expresiones culturales se ejercerá sin más limitaciones que las que establezca la ley, con sujeción a los principios constitucionales.

Art. 25.- Las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales. Por lo tanto el trabajo investigativo al dar a conocer como cultura del pueblo, la gastronomía respectiva en sus diferentes cantones, cumple con lo dispuesto en los artículos establecidos en ella.

2.6.2 Plan nacional del buen vivir Ecuador (2008).

En relación a La Ley del Buen Vivir, se considera esta plataforma jurídica, porque especifica de manera clara los lineamientos en el proceso de investigación reflejados en los artículos que a continuación se exponen:

Sección Quinta: Cultura

Art. 377.- El sistema nacional de cultura tiene como finalidad fortalecer la identidad nacional; proteger y promover la diversidad de las expresiones culturales; incentivar la libre creación artística y la producción, difusión, distribución y disfrute de bienes y servicios culturales; y salvaguardar la memoria social y el patrimonio cultural. Se garantiza el ejercicio pleno de los derechos culturales.

Art. 378.- El sistema nacional de cultura estará integrado por todas las instituciones del ámbito cultural que reciban fondos públicos y por los colectivos y personas que voluntariamente se vinculen al sistema.- 14 -

Las entidades culturales que reciban fondos públicos estarán sujetas a control y rendición de cuentas. El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través del órgano competente, con respeto a la libertad de creación y expresión, a la interculturalidad y a la diversidad; será responsable de la gestión y promoción de la cultura, así como de la formulación e implementación de la política nacional en este campo.

Art. 379.- Son parte del patrimonio cultural tangible e intangible relevante para la memoria e identidad de las personas y colectivos, y objeto de salvaguarda del Estado, entre otros:

1. Las lenguas, formas de expresión, tradición oral y diversas manifestaciones y creaciones culturales, incluyendo las de carácter ritual, festivo y productivo.

Sección Sexta: Régimen de Desarrollo

Capítulo tercero

Soberanía alimentaria

Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo 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.

Para ello, será responsabilidad del Estado:

1. Impulsar la producción, transformación agroalimentaria y pesquera de las pequeñas y medianas unidades de producción, comunitarias y de la economía social y solidaria.
2. Adoptar políticas fiscales, tributarias y arancelarias que protejan al sector agroalimentario y pesquero nacional, para evitar la dependencia de importaciones de alimentos.

3. Fortalecer la diversificación y la introducción de tecnologías ecológicas y orgánicas en la producción agropecuaria.
4. Promover políticas redistributivas que permitan el acceso del campesinado a la tierra, al agua y otros recursos productivos.
5. Establecer mecanismos preferenciales de financiamiento para los pequeños y medianos productores y productoras, facilitándoles la adquisición de medios de producción.
6. Promover la preservación y recuperación de la agro biodiversidad y de los saberes ancestrales vinculados a ella; así como el uso, la conservación e intercambio libre de semillas.
7. Precautelar que los animales destinados a la alimentación humana estén sanos y sean criados en un entorno saludable.
8. Asegurar el desarrollo de la investigación científica y de la innovación tecnológica apropiada para garantizar la soberanía alimentaria.
9. Regular bajo normas de bioseguridad el uso y desarrollo de biotecnología, así como su experimentación, uso y comercialización.
10. Fortalecer el desarrollo de organizaciones y redes de productores y de consumidores, así como la de comercialización y distribución de alimentos que promueva la equidad entre espacios rurales y urbanos.
11. Generar sistemas justos y solidarios de distribución y comercialización de alimentos. Impedir prácticas monopólicas y cualquier tipo de especulación con productos alimenticios.

12. Dotar de alimentos a las poblaciones víctimas de desastres naturales o antrópicos que pongan en riesgo el acceso a la alimentación. Los alimentos recibidos de ayuda internacional no deberán afectar la salud ni el futuro de la producción de alimentos producidos localmente.

13. Prevenir y proteger a la población del consumo de alimentos contaminados o que pongan en riesgo su salud o que la ciencia tenga incertidumbre sobre sus efectos.

14. Adquirir alimentos y materias primas para programas sociales y alimenticios, prioritariamente a redes asociativas de pequeños productores y productoras.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño

3.1.1. Cuantitativa

Para el presente trabajo se realizó una investigación descriptiva en función de que se partió de situaciones y eventos propios del lugar investigado, el comportamiento de los fenómenos, características que en este caso fueron la gastronomía y el turismo de la parroquia la Carolina; y así se buscó especificar propiedades importantes de personas, grupos y comunidades que pertenecen al sector a través de sus tradiciones.

3.1.2. Cualitativa

En el desarrollo del trabajo se tuvo que aplicar el método cualitativo, ya que nos permitió determinar el comportamiento humano. Por estas razones, este método cualitativo suele estar estrechamente aliado con entrevistas, técnicas de diseño de encuestas y estudios de caso individuales, para reforzar y evaluar los resultados en una escala más amplia.

3.2. Naturaleza (No experimental)

La naturaleza del estudio fue no experimental no se manipuló las variables en estudio y se basó en la observación de fenómenos tal y como se dan en su entorno natural para después analizarlos y describir el patrimonio gastronómico y turístico investigado ya que fueron sucesos que se dieron en la comunidad.

3.3. Temporalidad (Transversal)

La temporalidad fue de transversal, es decir, que se la hizo en un solo periodo de tiempo Junio 2014 a Junio 2015 por una sola ocasión sin seguimiento.

3.4. Tipos de datos

3.4.1. Teóricos

Para obtener información de fuentes secundarias, se precisó la investigación y análisis de proyectos, planes, tesis, estudios y otras publicaciones realizados concernientes a determinar algunos de los objetivos del diagnóstico. Entre los principales documentos podemos mencionar al:

- Se trabajó además con: fichas técnicas del Ministerio de Turismo, consultorías y datos estadísticos del INEC.
- Catastro de Establecimientos de Servicios Turísticos Inventario de Atractivos Turísticos de la Provincia de Imbabura.
- PLANDETUR 2020.
- Plan de Turismo del Cantón Ibarra
- Plan Integral de Marketing Turístico para el Turismo Interno de Ecuador 2010 - 2014.
- Documentos obtenidos del Internet.

3.4.2. Prácticos

Dentro de toda investigación los instrumentos para obtener una información veraz y que ayuden a alcanzar los objetivos planteados dentro del proyecto serán siempre necesarios y

ayudaran de forma directa al buen desempeño del mismo. Por ello a continuación se detallan los procesos documentos y técnicas de estudio utilizadas.

- Encuestas
- Entrevistas
- Fichas de campo

3.5. Población

La población de estudio será conformada por 32227 adultos mayores de los 6 cantones de la provincia de Imbabura, de acuerdo el Censo de Población y Vivienda del año 2010. (INEC, 2010). En base a esta población. Se calculará una muestra usando la fórmula de poblaciones finitas con un margen de error del 5%.

3.6. Muestreo

La Parroquia la Carolina cuenta con una población de 2875 hab, los cuales 186 son adultos mayores en la parroquia. Se han realizado veinte encuestas a adultos mayores de la parroquia la Carolina obteniendo el siguiente resultado:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 \cdot (n-1) + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

n = Es el tamaño de la muestra a determinarse

N = Universo o población

Z = Nivel de confianza 1.95

P y Q = Constante de la varianza, 50

e = Margen de error, 5

$$n = \frac{2^2 \times 50 \times 50 \times 32227}{5^2 \times (32227 - 1) \times 2^2 \times 50 \times 50}$$

$$n = \frac{322270000}{815650}$$

$$n = 395 \text{ encuestas}$$

La muestra calculada redondeada es de 400 adultos mayores. Que serán distribuidos en todas las parroquias de la provincia de Imbabura en forma equitativa; es decir en cada una de las parroquias se llevó a cabo alrededor de 20 entrevistas con los instrumentos diseñados.

3.7. Métodos

3.7.1. Teóricos

- **Revisión bibliográfica:** Mediante este método se pudo recolectar información científica obtenida de libros actualizados y páginas web con sustento científico que permitió sentar la base teórica para fundamentar los resultados encontrados en la Parroquia la Carolina.
- **Análisis de contenido:** Con esta técnica se buscó analizar cada contenido, las ideas expresadas en él, se buscó la objetividad basada en la deducción: la inferencia. Como en el caso de las variables de las costumbres, métodos de conservación de alimentos ancestrales, las técnicas de elaboración de cada preparación y las manifestaciones culturales de la zona y la influencia con los alimentos y bebidas.
- **Método Deductivo - Inductivo:** mediante este método se procedió a estudiar el universo poblacional de la parroquia la Carolina, las situaciones, hechos o aspectos particulares, procediendo a observarse sus características esenciales a fin de determinar sus regularidades. Estas observaciones han permitido establecer las pautas generales del

comportamiento y funcionamiento de los parámetros que se han estudiado. En virtud de lo anterior se ha logrado pasar del conocimiento de los fenómenos parciales al conocimiento del todo. Se separó los elementos que se consideran variables que incidieron en el patrimonio gastronómico y que periten que las tradiciones, cultura y conocimientos sigan transmitiéndose.

- **Método sintético - analítico:** Se ha procedido a efectuar el análisis completo de las distintas variables identificadas y se tuvo una visión global y totalizadora del problema; mediante este procedimiento metodológico se pudo reunir los datos necesarios y elementos para entender el patrimonio gastronómico de La Carolina. También se justifica la selección del método ya que hubo involucración directamente en la investigación, se tomó nota de cada uno de los detalles que sucedieron durante el proceso de la misma. Primero se estudió los hechos, luego partiendo de los hechos se estudió el objeto en cada una de sus partes, y luego se las reúne para analizarlas de manera integral.

3.7.2. Empíricos

a) Observación

El método de observación nos sirvió para tener una percepción directa del problema de investigación y para ello nos trasladamos a la parroquia La Carolina para conocer la realidad en la que viven los habitantes de esta población. Mediante la observación recogimos la información de cada uno de los conceptos o variables definidas en la hipótesis de trabajo.

3.7.3. Matemáticos

- a) **Inferencial o descriptivo:** Se realizó procedimientos empleados para organizar y resumir conjuntos de observaciones en forma cuantitativa, mediante gráficos y valores numéricos

estadísticos como frecuencia y porcentaje, mediante el uso de la estadística descriptiva univariar. Se usó el programa Excel versión 0.7 para el procesamiento de tabulación y gráficos

3.8. Técnicas, Instrumentos y Estrategias

3.8.1. Técnicas

a) Observación

Para el levantamiento del inventario gastronómico, se visitaron los principales lugares parroquia en la que se evidenciaba la presencia de platos tradicionales, ya sea en fiestas o manifestaciones culturales. Para identificar su valor, histórico y cultural. La información se recogió a través de la observación y plasmándolas en fichas de inventario cultural.

b) Entrevista

Se formula un dialogo intencional, una conversación personal con el entrevistado y se recoge la mayor información posible mediante una encuesta en base a un cuestionario el que se aplicó a los adultos mayores de la parroquia la Carolina.

3.8.2. Instrumentos

a) Cuestionarios:

Grupo de preguntas debidamente estructuradas que están formuladas en la encuesta, dirigida a aquellas personas que aportarán con información relevante para la elaboración del proyecto.

b) Fichas de inventario:

Para la investigación del inventario gastronómico se utilizará una ficha de recolección de datos gastronómicos, propuesto por el Ministerio de Turismo, para la inclusión de datos tanto técnicos propios de la elaboración, como relevantes como producto de culturas, tradiciones, modos de vida, etc. Se utiliza una ficha para cada bien observado.

c) Video – Grabadora

Se utilizó para recopilar los datos de la entrevista.

3.8.3. Estrategias

Como primera estrategia realizamos una entrevista con las autoridades de la Junta Parroquial de La Carolina con el fin de socializar la propuesta de investigación, permitiendo establecer el beneficio para la Comunidad y para la Universidad.

Se realizó un censo poblacional con el objetivo de identificar a los adultos mayores hombres y mujeres que fueron consideración población en estudio.

La Junta parroquial convocó a una reunión en la casa Comunal de La Carolina en Abril de 2014 a las 10h00 en donde se socializó el proyecto.

Luego se procedió a ubicar los atractivos turísticos de la zona.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de los resultados

En la parroquia la Carolina perteneciente al cantón Ibarra se realizó veinte encuestas dirigidas a personas mayores de 65 años que habitan en la parroquia se tomó como ejemplo a este tipo de población debido a que las personas conocían más de su historia y tenían recuerdos que han ido heredando de tiempos pasados .

Por medio de la junta parroquial de la parroquia la Carolina se pudo tener concurrencia en la convocatoria para realizar las encuestas en la casa comunal del sector, fueron encuestadas adultos mayores de las 19 comunidades pertenecientes a la parroquia en el cual nos contaron sus recuerdos que jamás han sido olvidados y ellos lo transmiten a sus nuevas generaciones.

La población colaboro para la realización de este proceso el cual fue realizado en el mes junio del 2014 desde las ocho de la mañana, hasta la una de la tarde obteniendo los siguientes resultados.

Pregunta1.- ¿Qué alimentos ancestrales que existían en la zona?

Tabla 1. Alimentos ancestrales que existían en la zona

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
YUCA	7	32
FREJOL	3	22
VERDE	5	23
PAPAYA	5	23
TOTAL	20	100%

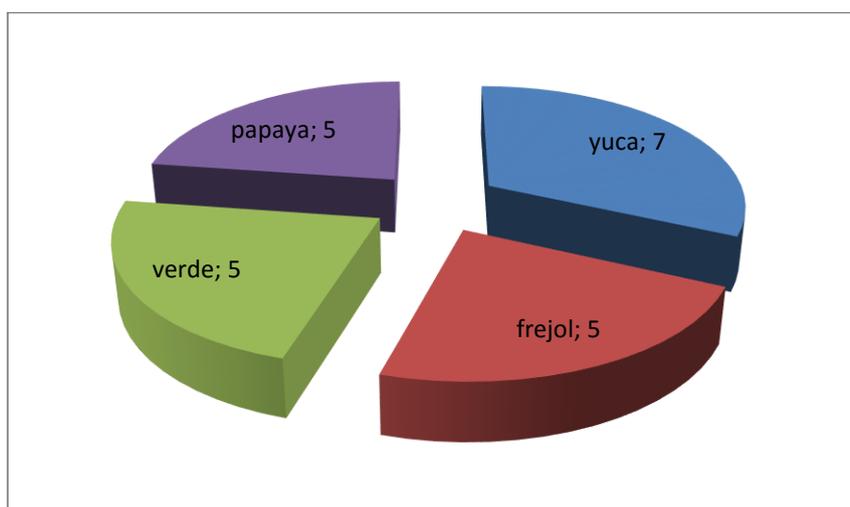


Gráfico 1 Alimentos ancestrales de la zona

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Los alimentos ancestrales que han existido y consumido por la población desde la antigüedad son productos propios de los huertos como: la yuca ya que con este tubérculo realizan diferentes platos como el sancocho, pasteles de yuca, yuca con miel y queso, el frejol también utilizado en dulces como el dulce de frejol, frejol con carne y arroz que es el plato más preparado en la zona, papaya verde preparada en dulce y Jugo natural, son alimentos que también son consumidos en gran cantidad. Por medio de esto se caracteriza y se destaca la gastronomía de la parroquia la Carolina.

Pregunta 2.- ¿Qué alimentos se producen actualmente?

Tabla 2. Que alimentos se producen actualmente

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
YUCA	4	20
FREJOL	6	30
PLATANO	3	15
PAPAYA	2	10
MANDARINA	3	15
BOROJO	1	5
PITAJAYA	1	5
TOTAL	20	100%

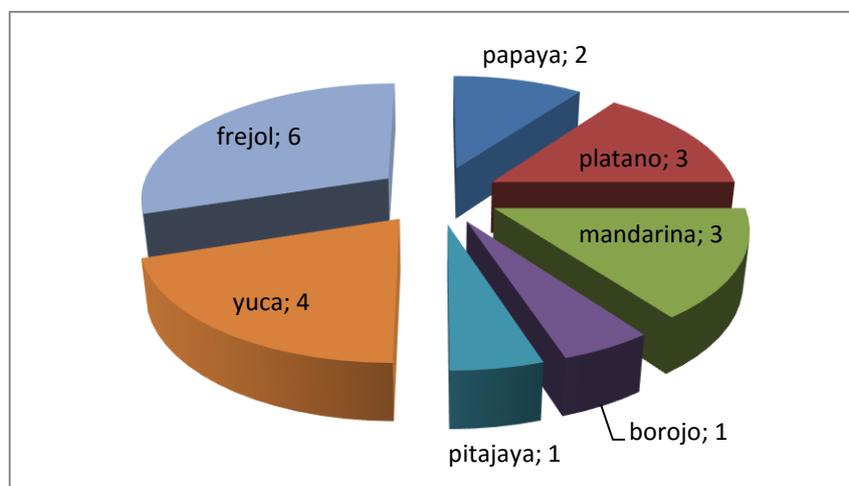


Gráfico 2 Alimentos que se producen actualmente

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

El frejol al ser un producto que se da en la zona y se lo utiliza para el consumo familiar y la venta debido a que en los terrenos de los pobladores siembras esta leguminosa y se dedican al cultivo , es un producto representativo en la alimentación de las personas y como parte de sus tradiciones alimentarias ,la yuca tubérculo rico en proteínas apto para hacer harinas y elaborar diferentes platos ,como también la mandarina, plátano frutas de clima subtropical como es el de la parroquia, pitajaya y borojo frutas exóticas que se dan en ciertas temporadas pero muy apetecidas por su valor alimenticio.

Pregunta 3.- ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que Utilizaban?

Tabla 3. Métodos de conservación de alimentos que utilizaban

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SECADO	4	20%
AHUMADO	8	40%
REFRIGERADO	6	30%
CONGELADO	2	10%
TOTAL	20	100%

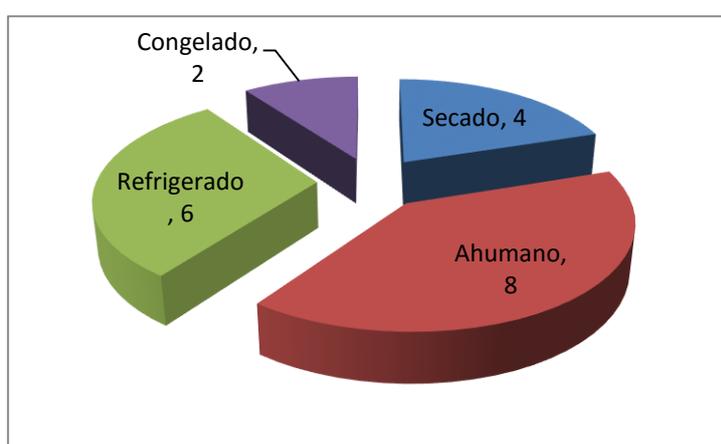


Gráfico 3 Métodos de conservación de alimentos

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Una de las formas de conservación que se utilizaba en la zona era el ahumado con el cual la población mantenía sus alimentos, luego ya refrigeraban sus alimentos, secaban los granos de su cosecha, el congelado poco utilizado ya que ellos realizaban sus preparaciones con alimentos frescos.

El ahumado es una técnica de conservación que consiste en someter alimentos a una fuente de humo proveniente de fuegos realizados de maderas de poco nivel de resina. Este proceso, además de dar sabores ahumados sirve el cómo conservador alargando el tiempo de conservación de los alimentos.

Pregunta 4.- ¿Cuál es la temporada en que cosechan los alimentos?

Tabla 4. Temporada de cosecha de los alimentos

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ABRIL	2	9%
MAYO	4	18%
JUNIO	6	27%
JULIO	2	9%
AGOSTO	3	14%
SEPTIEMBRE	5	23%
TOTAL	22	100%

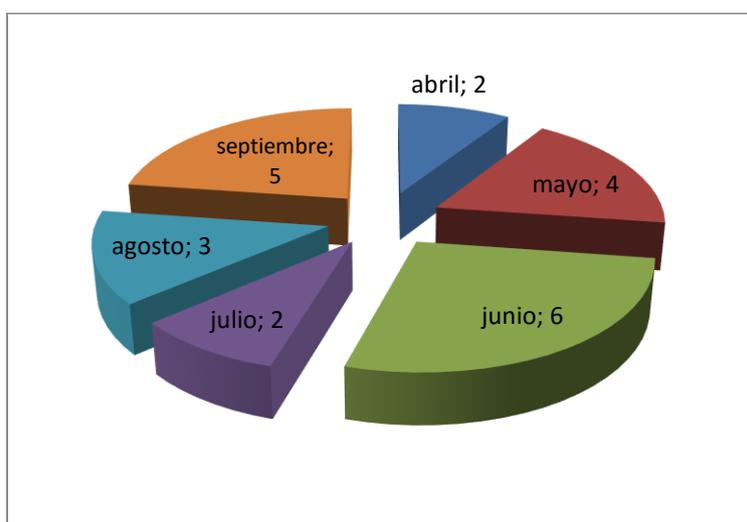


Gráfico 4 Temporada donde cosechan los alimentos

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Los agricultores de la zona se basan en calendario lunar, en el cual junio es apropiado para la cosecha de los frutos y productos que se dan en la zona, el clima y la temporada favorece la cosecha del sector posee tierras fértiles que dan mayor productividad con respecto a la cosecha durante el resto del año, la población está ubicada en una zona que es apta para los cultivos, siembra, cosecha.

Pregunta 5.- ¿Qué tipos de especies que se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona?

Tabla 5. Tipos de especies que se usan en las preparaciones de comidas y bebidas

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SAL	1	5%
CEBOLLA	3	15%
AJO	3	15%
AZAFRAN	2	10%
COMINO	1	5%
AJI NOMOTO	5	25%
PANELA	5	25%
TOTAL	20	100%

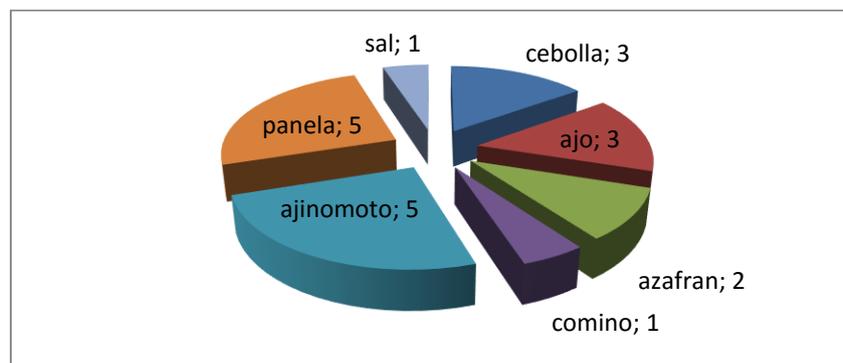


Gráfico 5 Tipos de especies que se usan

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Las personas de la comunidad se acostumbran a utilizar diferentes especias naturales que son sembradas e intercambiadas entre la población el azafrán es sembrado y cosechado en la parroquia la carolina el cual lo utilizan como remplazo del achiote, la cebolla que se obtiene en el intercambio entre productores, el comino y el ajino moto que son sazonadores para los alimentos, para la elaboración de bebidas y dulces se utiliza la panela producto sano y natural de la caña de azúcar estos productos son utilizados diariamente en la zona para aliñar y preparar sus bebidas en la alimentación diaria de sus familias.

Pregunta 6.- ¿Cuáles son las bebidas y comidas que se preparan en la zona?

Tabla 6. Bebidas y comidas que se preparan en la zona

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
COMIBEBE	1	5%
CALDO DE GALLINA	7	35%
PICADILLO	3	15%
DULCE DE FREJOL	2	10%
PASTEL DE YUCA	4	20%
SANCOCHO	3	15%
TOTAL	20	100%

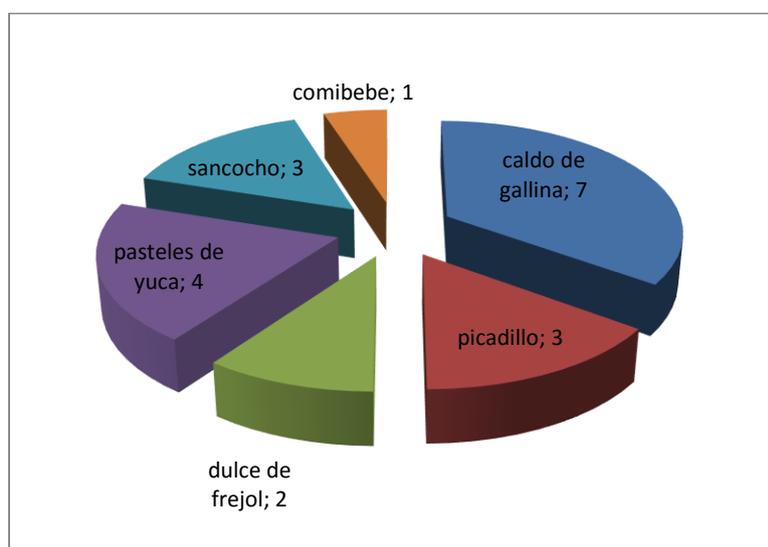


Gráfico 6 Bebidas y comidas que se preparan

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Entre las bebidas y comidas que en la zona han sido preparadas desde la antigüedad son elaboradas a base de productos naturales que son cosechados en cada uno de sus huertos como la papaya, mandarina, yuca, frejol, verde, seda. La preparación más apetecida por propios y extraños es el caldo de gallina este plato va acompañado de yuca y de una presa de gallina criada en el lugar.

Pregunta 7.- ¿Técnicas de elaboración?

Tabla 7. Técnicas de elaboración

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
COCINADO	6	30%
ASADO	1	5%
HERVIDO	5	25%
FRITO	8	40%
TOTAL	20	100%

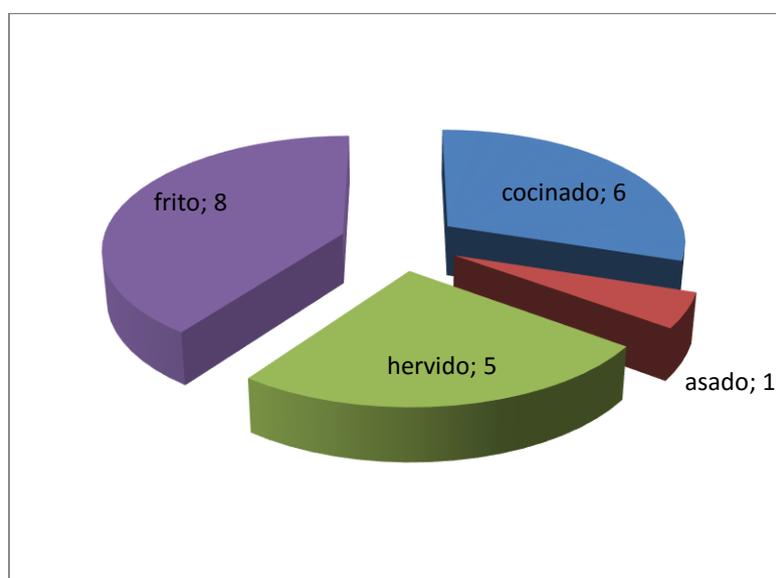


Gráfico 7 Técnicas de elaboración

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Entre las técnicas mencionadas una de las más utilizadas por la población para la elaboración de alimentos es la fritura ya que por medio de esta técnica de cocción se preparan diferentes platos como el majado, la tilapia, pasteles de yuca alimentos que en la actualidad son los más representativos de la zona.

Pregunta 8.- ¿Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas?

Tabla 8. Utensilios que se usan para elaborar comidas y bebidas

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TASAS	3	15%
VASO PLASTICO	3	15%
PLATO CERÁMICA	6	30%
CUCHARA DE PALO	3	15%
CUCHARA PLASTICA	2	10%
PLATOS DE BARRO	3	15%
TOTAL	20	100%

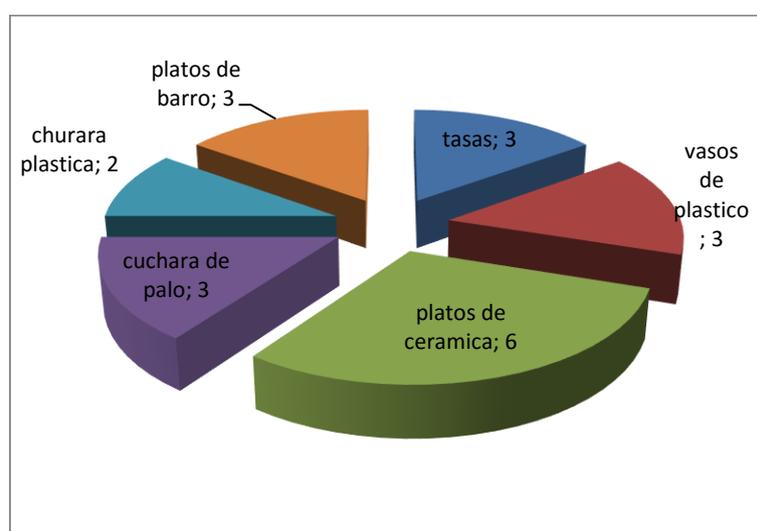


Gráfico 8 Utensilios utilizados

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Estos implementos han venido siendo utilizados desde tiempos atrás para servir los alimentos aunque algunos se han ido ya perdiendo con el pasar de los años, y cada vez se dan nuevos utensilios para servir la comida. Los platos de cerámica son los más utilizados en la parroquia la carolina para colocar sus preparaciones que realizan, se dice que en este plato da mejor presencia a la preparación.

Pregunta 9.- ¿Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y que alimentos o bebidas se relacionan con estas?

Tabla 9 manifestaciones culturales de la zona y alimentos y bebidas que se relacionan

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PARROQUIALIZACION	4	20%
VIRGEN DEL CARMEN	3	15%
VIRGEN DE LAS MERCEDES	3	15%
CALDO DE GALLINA	6	30%
PICADILLO	4	20%
TOTAL	20	100%

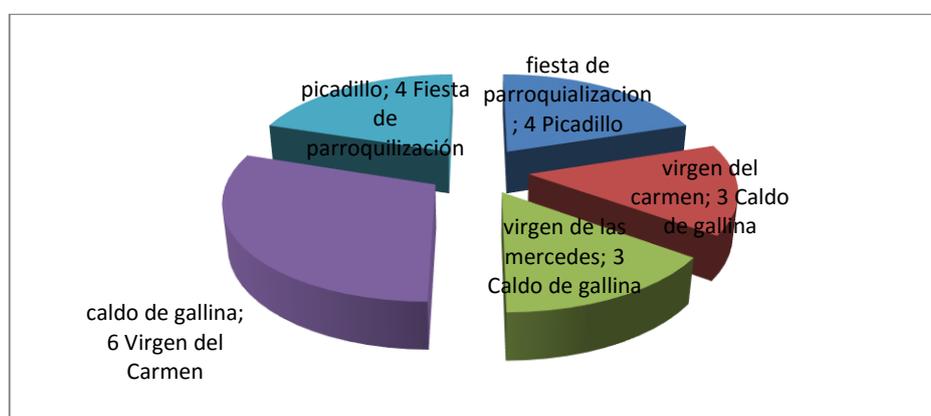


Gráfico 9 Manifestaciones culturales

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

El 22 de Julio, la patrona de la Carolina, la Virgen del Carmen, se desarrolla el festival gastronómico en torno a la plaza, allí con la presencia de propios y extraños se disfruta del ambiente de la celebración sin olvidar la gastronomía que lo identifica como es el caldo gallina, plato que es elaborado con productos propios. En cada celebración existe un plato de la gastronomía local que identifica la fiesta, en el mes de Julio, el caldo de gallina está presente en las fiestas de la virgen del Carmen y la Mercedes, el picadillo en la parroquialización, como los más representativos.

Pregunta 10.- ¿Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos?

Tabla 10 quienes intervienes en las preparaciones de los alimentos

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PADRES	3	15%
AMAS DE CASA	13	65%
ABUELITAS	4	20%
TOTAL	20	100%

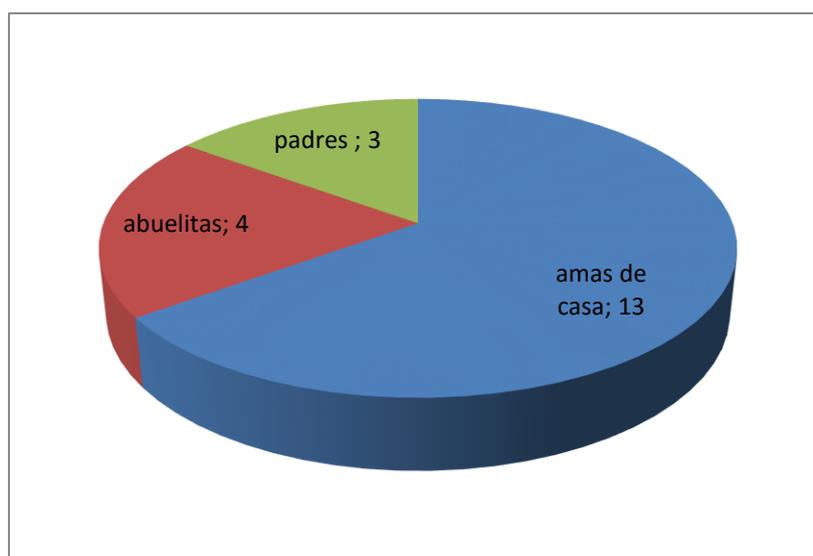


Gráfico 10 Preparaciones de alimentos

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

La elaboración de los alimentos se convierte en un espacio de integración familiar, todos se incluyen en estas actividades culinarias y de celebración, podríamos manifestar que todos quienes conforman la familia (amas de casa, abuelitas, padres, nietos, hijos, etc.) en esa época vistan a sus familiares como evidencia de preservación de su identidad

Se presta coincidencia que la gastronomía forma parte de la relación social la cual permite afianzar los lazos familiares.

Pregunta 11.- ¿Cómo o a quien se transmiten las costumbres?

Tabla 11 como o a quien se transmiten las costumbres

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FAMILIARES	5	25%
AMIGOS	1	15%
VECINOS	8	40%
VISITANTES	3	15%
NO SABE	3	15%
TOTAL	20	100%

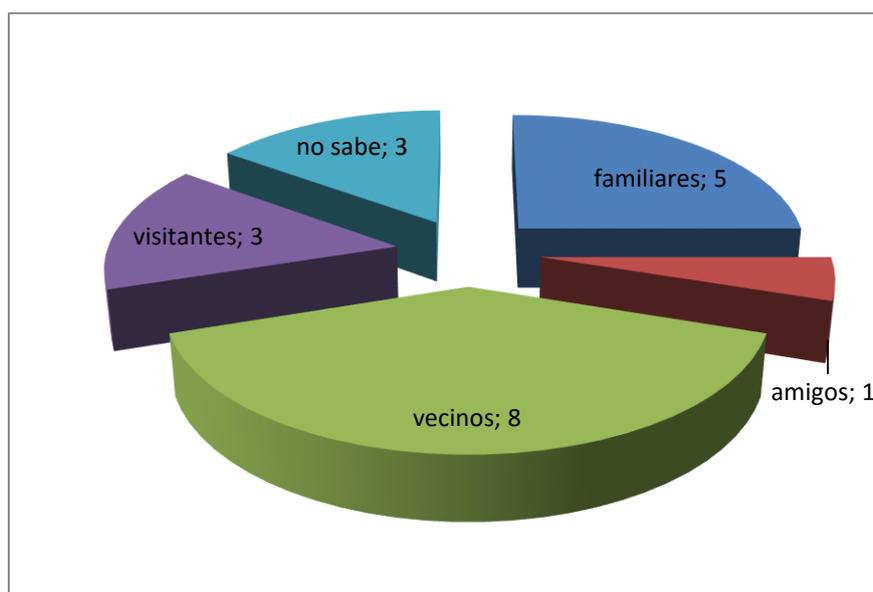


Gráfico 11 A quien se transmiten las costumbres

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Al pasar el tiempo los conocimientos adquiridos se ha heredado de nuestros antepasados, manteniendo una identidad cultural relacionada con la alimentación de cada ser humano la cual se mantiene en cada uno de los hogares hasta la actualidad como un vínculo familiar.

A través de la encuesta se evidencia que existe una trasmisión oral de las costumbres, de generación en generación esto permite la conservación de su patrimonio cultural y el rescate de sus costumbres gastronómicas por medio de vecinos, hijos, familiares.

Pregunta 12.- ¿Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento en la comunidad?

Tabla 12 Como influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en la comunidad

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REUNIÓN FAMILIAR	6	30%
FIESTAS PARROQUIA	6	30%
TRADICIONES	3	15%
NO SABE	5	55%
TOTAL	20	100%



Gráfico 12 Influencia de las preparaciones en el comportamiento

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Se puede determinar que la participación de las personas da un mayor realce a la preparación de los alimentos y permite reunirse con la familia y a la vez valorar y recordar lo heredado de generación en generación promoviendo la sostenibilidad de sus tradiciones familiares que todavía son conservadas en la parroquia.

Esto implica también la conservación de sus cultivos tradicionales, como la yuca, el plátano verde, frejol, entre otros y la crianza de animales domésticos, principalmente de la gallina, la misma que es una heredad de los españoles que introdujeron esta ave a nuestro continente, aunque existe referencias de su crianza desde el neolítico, los griegos y romanos según la historia

Pregunta 13.- ¿Desde cuándo se prepara?

Tabla 13 desde cuando se preparan

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ANTIGÜEDAD	9	45%
HACE ALGUN TIEMPO	3	15%
POR HERENCIA	5	25%
NO SABE	3	15%
TOTAL	20	100%

**Gráfico 13 Trascendencia de la preparación**

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

Sus preparaciones se destacan desde la antigüedad, desde las raíces de los asentamientos de la Carolina, otras han sido heredadas transmitidas de generaciones anteriores, se ha conservado su forma de preparar diferentes alimentos manteniendo así su identificación cultural ante la sociedad y a la vez no perder las costumbres que han sido transmitidas.

La yuca es el alimento que ha sido heredado en la comunidad y es preparada en diferentes formas y va acompañada de caldo de gallina ya que esta preparación es típica del mestizaje

Pregunta 14.- ¿Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados?

Tabla 14 Recuerdos asociados con la preparación de alimentos

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TRADICION	4	20%
FIESTAS DE LA PARROQUIA	4	20%
REUNION DE FAMILIA	5	25%
NO SABE	7	35%
TOTAL	20	100%



Gráfico 14 Recuerdos asociados a las preparaciones

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

La mayoría de los pobladores de la parroquia hacen relación con su identificación cultural, y a través de la reunión familiar por medio de eso preparan alimentos para recibir a las personas que ya no viven en el lugar y vienen a visitar. Como también la fiesta de la parroquia que acoge a propios y extraños y se ha vuelto una tradición para la población de los festejos a diferentes santos.

Pregunta 15.- ¿Qué significado tiene el plato?

Tabla 15 significado del plato

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TRADICION	3	15%
COSTUMBRE	5	25%
HERENCIA DE MAMA	10	50%
NO SABE	2	10%
TOTAL	20	100%

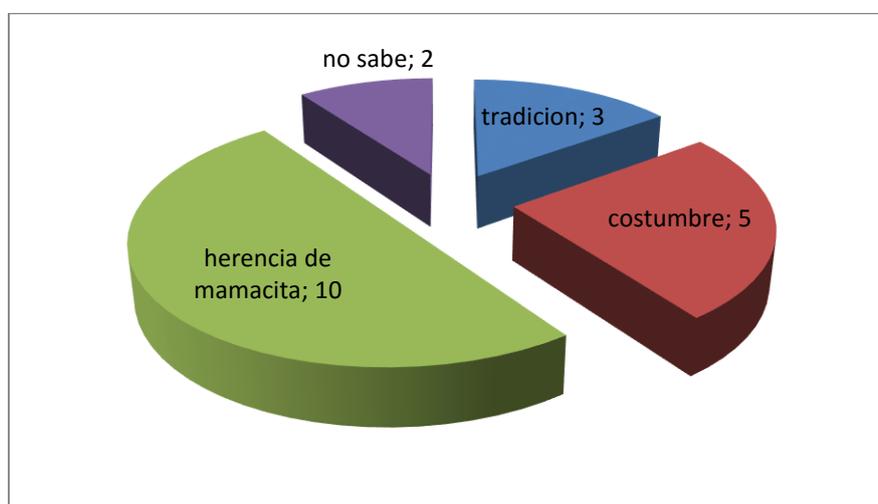


Gráfico 15 Significado del plato

Fuente: autor, adultos mayores, parroquia la Carolina

Análisis

La mayoría de las personas encuestadas dicen que recuerdan como una herencia de sus madres las cual hasta la actualidad las han venido conservando las costumbres que ellas les enseñaron. Es una tradición ya que la mayoría de la población conoce de su gastronomía típica.

El majado

El caldo de gallina

El picadillo

4.2 Informe final del Análisis de datos

Los platos típicos, alimentos que producen y son utilizados para diferentes preparaciones típicas, ancestrales, tradicionales de la zona.

Los alimentos ancestrales encontrados son la papaya, yuca, frejol, verde y se han convertido en sustento alimenticio del ser humano están relacionados con acontecimientos socio culturales heredados de generaciones pasadas y se han convertido en una tradición de consumo en diferentes épocas del año.

En la zona actualmente se siembra frejol, yuca, plátano, mandarina, borjón, café, estos productos son sembrados en los huertos de la población de la carolina, son cosechados y comercializados dentro y fuera de la parroquia

Es una zona que cuenta con clima y suelo fértil para la agricultura que es el sustento económico para los habitantes de la zona de la Carolina a través del cultivo de deliciosas frutas, legumbres, leguminosas, tubérculos aptos para el consumo humano y la preparación de diferentes platos que son el inicio de nuevas propuestas y alternativas gastronómicas.

Los métodos de cocción y conservación de alimentos se han caracterizado desde la antigüedad los más utilizados son refrigerados, congelado, ahumado, secado.

Las especias y aliños son parte del desarrollo gastronómico de la zona en la cual se prepara sus alimentos a base de ajo, cebolla, azafrán y comino panela, sal, cada una de estas especias posee diferentes características que realzan el sabor de la comida.

La alimentación de la zona se caracteriza y ha trascendido desde la antigüedad con el uso de productos cosechados en el lugar dando como resultado diferentes estilos de alimentación

como la preparación de bebidas (comibebé) , sopas (picadillo, caldo de gallina, sancocho) , dulces (dulce de frejol, pastel de yuca).

4.3 Discusión

Galindo (2012), Ecuador culinario saberes y sabores define como los productos más utilizados en Ibarra son las habas, maíz, el frejol, quinua, melloco.

Concordamos con el libro ya que por medio de la recopilación de datos en la parroquia la carolina se conoció que el frejol es sembrado, cosechado y utilizado para diferentes preparaciones de dulce al igual de sal las más representativas son el picadillo, dulce de frejol, frejol con carne.

Según el autor Héctor Chuga (2014), manifiesta que los productos deben ser sembrados en periodos cortos y calcular la cosecha para el mes de junio.

Concordamos con el autor ya que en la parroquia la Carolina los agricultores planifican las fechas próximas y que no sean en invierno debido que a las fuertes lluvias a veces pierden el producto , la mayoría de población que se dedica a la agricultura lo hace la cosecha en junio para así agradecer a la tierra por los cultivos obtenidos.

Según el libro Ecuador culinario, define que existen varios métodos de cocción que han venido siendo utilizados desde tiempos antiguos y han servido como herramientas para la cocina y la preparación de los alimentos como: cocción a vapor, secada al sol, estofado, asado, a la brasa, hervido, cocción bajo tierra, al horno.

En la parroquia la Carolina, los métodos más utilizados son el refrigerado y ahumado, estos métodos son aplicados en la zona para conservar sus productos y a la vez se han perdido las tradiciones. Los métodos de conservación de los alimentos han cambiado hoy en la

actualidad por la cadena de contaminación que tienen los alimentos, antes los alimentos eran conservados al ambiente y por medio del método del ahumado ya que muy pocas personas tenían refrigeradora

Según el autor Álvaro Jaramillo (2002), define los utensilios que utilizaban en la antigüedad para preparar los alimentos eran piedras de moler que eran utilizadas para procesar los alimentos, morteros eran utilizados para machacar los alimentos especialmente el ajo, semillas para luego hacer aliños.

Según la investigación realizada en la parroquia la conclusión que eran utilizados otros utensilios que han sido heredados de generación en generación y han ido trascendiendo como son los platos de barro que son utilizados en ocasiones especiales y la cuchara de palo para la mezcla de alimentos con el pasar del tiempo ha evolucionado y ahora es utilizados vajillas en porcelana y plásticas las cuales se han vuelto muy común el vivir diario de la comunidad.

Según el autor Segundo Obando autor del libro tradiciones imbabureñas define que Imbabura está rodeada de muchas costumbres como son el matrimonio, fiestas, fiestas de santos, acarreo de chamiza, toros populares.

Concordamos con la opinión del autor ya que en la parroquia la Carolina es un lugar donde se celebran las fiestas de parroquialización que son el 20 de septiembre de cada año, seguido del festejo a los patronos y santos de cada comunidad en estas festividades son celebradas con bailes, juegos tradicionales, corrida de cinta a caballo, carrera de motos, ollas encantadas, acarreo de chamiza.

Dentro de la alimentación el autor Segundo Obando describe que los productos más consumidos en Imbabura son los granos, hierbas aromáticas como manzanilla, cedrón y el frejol que es un grano muy consumido y se ha convertido en la base de una alimentación.

En la Parroquia la Carolina encontramos que el frejol, es uno de los productos sembrados, cosechados, cultivados y consumidos por la población, este producto es utilizado en algunas preparaciones tanto de dulce como de sal y son: carne con frejol y arroz, dulce de frejol, picadillo, también se destacan otros productos como son la yuca, papaya, verde, mandarina .

Según el autor Dr. Enrique Ayala Mora, define que cada continente, país ciudad, cantón, parroquia, comunidad posee diferentes costumbres que hacen de ellas únicas para la preparación de diferentes alimentos.

En la parroquia la Carolina las preparaciones que se han podido identificar han venido desde la antigüedad la cual se ha convertido para ellos en una tradición heredada por padres, abuelos, familia y se han vuelto muy importante para la comunidad, cada plato lleva historia.

Las tradiciones orales se ha convertido en un aporte importante para la población de la parroquia ya que han sido transmitidas por varias generaciones hasta la actualidad y comparten a los visitantes que van al lugar.

Según el Prof. Sergio Huaca, define que la agricultura va ligada en el ciclo agrícola y las leyes de la naturaleza y calculando para el solsticio de verano.

Los pobladores de la parroquia la carolina siembran en el mes de junio mediante esto agradecen a la madre tierra por la cosecha del año.

Según Escofier, define que la cocina ha ido evolucionando cada vez y se han mejorado las artes culinarias conforme han transcurrido el tiempo.

La gastronomía Imbabureña ha mejorado en la preparación, sabor y montaje de los alimentos para vender a los visitantes, factor que debe ser considerado como patrimonio

cultural inmaterial del Ecuador con un alto valor cultural para el mejoramiento de los diferentes sectores de la comunidad o parroquias.

El patrimonio cultural inmaterial sólo puede ser si es reconocido por las comunidades, grupos o individuos que lo crean, mantienen y se transmiten a las diferentes generaciones.

4.4 Recetas estándar

Tabla 1 Receta Sopa Sancocho

Fecha: 24 de julio del 2014				
Fuente: comunidad San Pedro				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: sopa (sancocho)				
Tiempo de preparación: 1 hora				No. de ficha 1
6 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Espinazo de chanco	1 libra	g.	500	Cortar en pociones
Yuca	2 unidades	g.	100	Pelar y cortar en cuatro partes sacando la vena
Verde	2 unidades	g.	100	Pelar y cortar con la mano en trozos medianos
Zanahoria	1 unidad	g.	25	Pelar y picar en cubos pequeños
Choclo	2 tuzas	g.	150	Corta en rodajas
Arveja	1 manojo	g.	200	
Cebolla perla	1 rama	g.	10	Picar en pedazos grandes
Ajo	2 dientes	g.	2	Pelar y sacar la vena
Pimiento	1 unidad	g.	5	Picar en pedazos grandes
Apio	1 rama	g.	2	
Culantro	1 rama	g.	2	Picar finamente para agregar al finalizar la preparación.
Procedimiento:				
<p>Poner en una olla el espinazo con 2 litros de agua; agregar sal, tapar y dejar hasta que esté a punto de hervir; sacar la espuma que se forma en la superficie y añadir el sofrito de apio, cebolla perla, pimiento, ajo previamente licuado.</p> <p>Cuando hierva, agregar los choclos, la arveja y la zanahoria, dejar cocinar. Después poner los verdes previamente cortados. Cuando el choclo este casi cocido agregar la yuca partida y dejar cocer todos los ingredientes.</p> <p>Para finalizar, probar la sazón y agregar sal y servir con culantro finamente picado, acompañas con tostado.</p>				

Tabla 2 Receta Caldo de gallina de campo

Fecha: 24 de julio del 2014				
Fuente: comunidad de Rocafuerte				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: sopa (caldo de gallina de campo)				
Tiempo de preparación: 1 hora				No. de ficha 2
8-10 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Gallina de campo	1 gallina	g.	1500	Cortar en presas
Yuca	1 unidad	g.	50	Pelar, cortar en cuatro, sacar la vena y cocinar por separado
Cebolla larga	2 ramas	g.	20	Picar finamente
Culantro	2 ramas	g.	4	La mitad picar finamente y la otra mitad dejar en rama
Apio	2 ramas	g.	4	
Zanahoria	2 unidades	g.	50	Picar en cubos pequeños
Papa nabo	2 unidades	g.	50	Pelar y picar
Ajo	3 dientes	g.	3	Machacar
Procedimiento:				
En una olla grande poner las presas de la gallina y sal, y llevar a fuego. Antes de hervir sacar la espuma. Agregar todos los ingredientes, con excepción de la yuca cocida, la cebolla y el culantro. Cocinar hasta que esté suave la gallina. Para servir sacar las ramas de culantro, apio, para luego colocar en un plato y agregar el picadillo de cebolla y cilantro.				

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

Tabla 3 Receta Arroz con fréjol y carne

Fecha: 24 de julio del 2014				
Fuente: comunidad San Gerónimo				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: principal (arroz con frejol y carne)				
Tiempo de preparación: 30 minutos				No. de ficha 3
4 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Carne de res	gramos	g.	500	Sazonar con ajo, sal y comino.
Frejol	gramos	g.	500	Cocinar y sazonar con cebolla larga
Arroz	gramos	g.	500	Cocinarlo
Maduro	unidades	g.	1	Pelar y cortar en forma diagonal
Cebolla larga	unidades	g.	1	Cortar finamente
Ajo	dientes	g.	2	Machacar
Procedimiento:				
Para el frejol se hace un sofrito de cebolla larga finamente cortada y se mezcla con sal.				
Una vez sazonada la carne se la fríe al igual que los maduros, finalmente servimos.				

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

Tabla 4 Receta Majado

Fecha: 27 de julio del 2014				
Fuente: comunidad el Limonal				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: majado				
Tiempo de preparación: 45 minutos				No. de ficha 4
5 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Verde	unidades	g.	2	Pelar y cocinar
Cebolla larga	unidades	g.	1	Picar finamente
Queso	gramos	g.	200	
Huevo	unidades	g.	5	Freír
Procedimiento:				
Cocinar el verde hasta que este suave.				
Majar el verde				
Sofreír la cebolla anteriormente picada y agregar el verde majado.				
Finalmente servir con queso o con un huevo frito.				

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

Tabla 5 Receta Pasteles de yuca

Fecha: 23 de agosto del 2015				
Fuente: comunidad de Guadual				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: pasteles de yuca				
Tiempo de preparación: 45 minutos				No. de ficha 5
8 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cant	Mise en place
Yuca	1 unidad	g.	500	Cocida y reducida a puré
Huevo	1 unidad	g.	20	
Mantequilla	1 cucharada	g.	30	Caliente
Queso	Cuarta	g.	100	Fresco y rallado
Procedimiento:				
Mezclar bien la yuca con la mantequilla y el huevo, agregar sal. Tomar una porción de masa, hacer una bolita y rellenarla con queso. Forme así como pastelitos. Freírlos en un sartén caliente con muy poco aceite, hasta que se dore por ambos lados.				

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

Tabla 6 Receta de Postre yuca con miel y queso

Fecha: 15 de septiembre del 2014				
Fuente: comunidad de San Pedro				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: postre yuca con miel y queso				
Tiempo de preparación: 45 minutos				No. de ficha 6
6 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Yuca	unidad	g.	1	Pelar y cocinar
Panela	unidades	g.	2	Derretir y así obtener la miel
Queso	gramos	g.	200	Cortar en rodajas para decorar
Procedimiento:				
Cocinar la yuca hasta que este suave no poner sal				
Derretir la panela hasta que se forme la miel				
Finalmente colocar los pedazos de yuca con la miel y servimos con una rodaja de queso.				

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

Tabla 7 Receta Postre dulce de fréjol

Fecha: 3 de Octubre del 2014				
Fuente: comunidad Corazón de San Jerónimo				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: postre dulce de fréjol				
Tiempo de preparación: 1 día				No. de ficha 7
10 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Fréjol	gramos	g.	500	Remojar, cocinar con ceniza para pelar.
Panela	unidades	g.	3	Derretir en un litro de agua
Canela	ramas	g.	2	
Procedimiento:				
Remojar el fréjol, una vez remojado cocinar con ceniza para que este se pele. Luego de que este pelado lavar y cocina.				
Una vez cocinado el fréjol proceder a aplastar e incorporar la miel de panela con la canela removiendo con una cuchara de madera hasta que espese.				

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

Tabla 8 Receta Postre dulce de guayaba

Fecha: 16 de septiembre del 2014				
Fuente: comunidad de Guallupe				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: postre dulce de guayaba				
Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos				No. de ficha 8
6 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Guayaba	unidades	g.	10	Grandes y madura
Azúcar	gramos	g.	250	
Canela	rama	g.	1	
Agua	miligramos	MI	375	
Procedimiento:				
Lavar bien las guayabas, licuar y cernirlas. Poner en una olla todos los ingredientes y cocinarlos hasta que se obtenga un almíbar mediano. Retirar del fuego la olla dejar enfriar la preparación. Esta preparación es parte de las costumbres de esta comunidad que lo consumen en semana santa como postre después de la fanesca.				

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

Tabla 9 Receta Postre dulce de papaya verde

Fecha: 8 de Octubre del 2014				
Fuente: Comunidad la Carolina				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: postre dulce de papaya verde				
Tiempo de preparación: 1 hora				No. de ficha 9
10 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Papaya verde	unidad	g.	1 mediana	Pelar, y cortar en cuadro pequeños
Panela	unidades	g.	4	Derretir en 2 tazas de agua
Canela	ramas	g.	2	
Procedimiento:				
Pelar y cortar la papaya en cuadraditos pequeños.				
Poner 2 tazas de agua hirviendo en una cacerola grande, añadir la panela y disolverla.				
Añadir la papaya y la canela y cocinar la mezcla, removiendo con una cuchara de madera, hasta que la papaya esté tierna y el líquido espese. Apartar del fuego, dejar enfriar ligeramente, verter en recipientes individuales y dejar enfriar antes de servir.				

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

Tabla 10 Receta Comibebé

Fecha: 8 de Octubre del 2014				
Fuente: Comunidad El Limonal				
Elaborado por: Ivonne Velasco y Andrea Navas				
Tipo de preparación: bebida				
Tiempo de preparación: 10 min.				No. de ficha 10
10 pax				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Naranjas	unidades	g.	10	Sacar el zumo.
Papaya	unidad	g.	1	Madura pelada y picada en cubos pequeños
Piña	unidad	g.	1	Pelada sin el tronco y picada en cubos pequeños
Plátanos sedas	unidades	g.	6	Pelada y picados en cubos pequeños
Azúcar				Opcional
Procedimiento:				
<p>Combine la papaya picada, la piña y el banano en una fuente grande.</p> <p>Agregue el jugo de naranja y mezcle bien.</p> <p>Pruebe y si lo desea agregue azúcar o miel de abeja a su gusto.</p> <p>Sirva inmediatamente o refrigere por unos 30 minutos si lo prefiere frío.</p>				

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

CAPÍTULO V.

PROPUESTA

5.1 Introducción.

La parroquia la Carolina es una comunidad rural del cantón Ibarra, se encuentra en el noroccidente de la provincia de Imbabura, posee riqueza paisajística, cultural y un gran potencial humano; ubicada junto a la carretera de primer orden como es la vía a San Lorenzo.

Esta comunidad posee un importante valor cultural, lleno de tradiciones autóctonas que la identifican, dentro de ellas sus fiestas patronales celebrada el 20 septiembre como fecha de fundación de la Carolina, posteriormente se celebra la fiestas religiosas como la virgen de las Mercedes que empieza el 24 de septiembre, esta fiesta es organizada por la junta parroquial, otra fiesta de importancia es la de la virgen del Carmen, que se celebra el 16 de Julio que es perteneciente a Guallupe ahora llamada parroquia la Carolina, y se festeja con eventos culturales y deportivos en especial los juegos tradicionales como son: la corrida de cintas a caballo, carrera de motos (esto empezó hace 10 años) ollas encantadas, y por la noche es el acarreo y quema de chamiza acompañada de la banda de pueblo y baile.

5.2 Ruta turística

Tabla 11 Ruta turística

NOMBRE DE LA RUTA: Ruta Turismo- Gastronómica “LA CAROLINA”	
DATOS INFORMATIVOS:	
0° 44' 30,24" de latitud norte y 78° 14' 39,07" de longitud Oeste.	UBICACIÓN: Ubicada en el km 64 , vía a san Lorenzo a 1 hora de Ibarra
MAPA:	
<p>El mapa muestra un recorrido turístico en Carolina, Ecuador. El camino principal es una línea negra que comienza en la 'Hostería San Gerónimo' y pasa por el 'Emprendimiento Tiendas del Descanso'. Desde allí, se ramifica hacia tres quebradas: 'Quebrada Catarama', 'Quebrada Pital' y 'Quebrada Guallupe'. Cada quebrada tiene un punto de interés: 'Cabañas Hábitat Forest' en Guallupe, 'Emprendimiento Bosque de la Paz' en Pital, y 'Emprendimiento Tiendas del Descanso' en Catarama. El mapa también muestra imágenes de un mirador, un río con cascadas, una casa y un restaurante. El nombre 'CAROLINA' está escrito en el centro del mapa.</p>	

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

Características:

Día 1

El recorrido inicia en Ibarra redondel del policía

7:00 Concentración redondel del policía para tomar el bus que nos llevara a la parroquia la carolina.

8:10 Llegada al primer emprendimiento Hostería San Gerónimo ahí se desayuna

9:10 Se recorre la pista de motocrós

10:00 Se ocupan las instalación como piscina, canchas

12:00 Salida hacia el Emprendimiento Tiendas del Descanso

1:30 Almuerzo

2:30 Visita al rio por los senderos de la localidad

5:00 Explicación de la elaboración del café y sus procesos

7:00 Merienda

8:00 Actividades de recreación y unión familiar

9:00 Alojamiento

Día 2

6: 00 Embarcase para salir hacia el emprendimiento parque del bambú

7:30 Desayuno

8: 30 Visita al Bambusario

10:00 Recorrido por los senderos

12:30 Almuerzo

2:00 Salida al Emprendimiento Habitat Forest

3:00 Visita al vado

4:00 Salida a los senderos para acampar

Día 3

9:00 Regreso del campamento

9:30 Desayuno

12:00 Fin del recorrido regreso a Ibarra

5.3 Análisis de los componentes turísticos y gastronómicos

La parroquia La Carolina, como exponente natural de la provincia de Imbabura, ofrece un encuentro con la naturaleza, tiene una riqueza cultural, donde se puede conocer sus costumbres y tradiciones.

Una oportunidad que se presenta para los pueblos y parroquias es el turismo rural sin romper el ambiente de tradiciones y costumbres que tiene cada uno de ellos.

El turismo rural es una nueva tendencia para los visitantes de otras partes ya que se puede conocer la cultura de los pueblos. San Pedro de la Carolina es un sitio tranquilo rodeado de bellezas naturales, las mismas que parece se han detenido en el tiempo, se encuentra ubicada en un valle subtropical de los Andes del Ecuador. La parroquia La Carolina es uno de los ejemplos de cómo Ibarra ha extendido su turismo a lo comunitario.

La gente hizo de sus fincas, un escenario natural y paradisíaco. El objetivo es atraer a los turistas nacionales y extranjeros para que visiten y conozcan estos sitios alejados del bullicio y la contaminación de las ciudades, la variedad de su cultura en la cual se predomina los afrodescendientes con su típico baile de la bomba que es la mayor atracción para los turistas que lo visitan de varios rincones del país y del mundo.

Posee un bosque tropical húmedo, con una gran producción de frutas y exótica flora, cálidos ríos, majestuosas montañas y el colorido espacio de su vegetación. Los visitantes pueden encontrar hospedaje y alimentación en varios emprendimientos turísticos los más importantes son:

5.3.1 Hostería San Gerónimo

Su propietario es el señor Joselito Minda, está ubicado en el control policial a 30 minutos de Ibarra vía San Lorenzo. Este lugar según el Ministerio de Turismo esta categorizado como hostería de segunda categoría en el cual el artículo, 23 nos dice.

Este establecimiento brinda a los visitantes servicio restaurant en el cual se ofrece platos típicos de la zona como son: el caldo de gallina de campo, picadillo, majado, dulce frejol, dulce de guayaba, comibebé, miel de panela con queso, otro de los servicios que presta es el de alojamiento cuenta con 10 habitaciones completas, áreas de recreación como piscina temperada, canchas deportivas de vóley, fútbol.

Como actividad adicional y se está volviendo tradicional para el sector es la competencia de motocross en el cual participan deportistas de varias ciudades y que también es un atractivo para la zona



Gráfico 16 Hostería San Gerónimo

5.3.2 Emprendimiento tiendas del descanso

Según el ministerio de turismo este lugar todavía está como emprendimiento ya que todavía no cumple con algunas normas que se requiere para que se pueda calificar.

Es un lugar atractivo para visitar la propiedad de la Sra. Melva Carrión y de su esposo ya que brindan una atención personalizada y de calidad en el cual ofrece el servicio de hospedaje para grupos de excursionistas o grupos familiares, cuenta con una habitación múltiple para 6 personas completamente equipada, servicio de alimentación en el cual ofrece diferentes platos típicos que destacan a este lugar como: caldo de gallina, majado, picadillo, tilapia.

Coloridos jardines rodeados de hermosas flores como orquídeas, romelías, musgos, senderos que permiten realizar caminatas para observar hermosos paisajes como es la cascada de la plata, está rodeada de árboles centenarios como los ceibos, cuenta con una gran variedad de fauna como: loros, colibrís, tucanes, pavas de monte, gavilanes, plantas nativas como es el azafrán que en el sector es utilizado como colorante en remplazo del achiote. Plantas de limón y naranja frutos que el turista puede cosechar.



Gráfico 17 Emprendimiento tiendas del descanso

5.3.3 Parque del Bambú

Está ubicado en el Limonal km 42 vía San Lorenzo, su propietario el señor. Piet Sabbe (Bélgica) y su esposa la Sra. Olda Peralta (Esmeraldas). El emprendimiento fue realizado como una micro empresa familiar, esta idea nace en el año 1995, empiezan a habilitar el terreno y en el año 2004 se convierte en un albergue en medio de un jardín botánico, a la orilla del río Guallupe.

El servicio de alimentación que da el lugar es diverso ya que la realizan con productos de su propio huerto en el cual podemos observar el plátano, yuca, frutas como la anona, caña, naranja, mandarina. Y también se los acompaña con los productos de la costa como corvina camarón y pescado que son preparados de diferentes formas como el turista lo pida.

En el año 2004 hicieron una casa para huéspedes que fue construida con piedras de río y madera para brindar el servicio de alojamiento en habitaciones amplias con terraza ,hamacas, rodeadas de árboles que da similitud a una selva, un lugar excelente para leer y escuchar el sonido de los pájaros.

Al caminar por los senderos se observa una gran variedad de fauna como son: pájaros de monte, colibrís, loros, gallos de la peña, insectos como mariquitas, hormigas, mosquito, se puede observar el jardín botánico con bambús gigantes, los visitantes participan en todos los pasos para el manejo del suelo y la vegetación en los cuales siembran arboles de bambú y cosechan frutas.

Los bambús fueron sembrados en el año 1997 a orillas del río Guallupe, existe 13 variedades de caña guadua y bambú.

Bambú es el nombre general existe 1200 especies de esta gramínea que existe en el mundo mide de 25 a 30 metros, ofrece una excelente alternativa económica y ecológica es utilizada para la construcción de casas y la fabricación de muebles y pisos.

Durante la caminata son guiados por personas nativas del lugar estos senderos atraviesan las cimas del valle del rio Guallupe y el bosque nublado con una vista panorámica hermosa, en la cual al caminar por los senderos se viven experiencias únicas e inolvidables por el bosque.

El bosque de la paz no es un lugar de olvido, es un lugar acorde para la reflexión, meditación, y compartir con el campo varias actividades que no encontramos en la ciudad.



Gráfico 18 Emprendimiento Parque del Bambú

5.3.4 Hostería Hábitat Forest

Está ubicado a 40 millas al noroeste de Ibarra y 80 kilómetros de Quito. La población más cercana a nuestro lugar se llama El Limonal, propiedad de la Sra. Doris Morales y su esposo, esta idea nació hace siete años como un emprendimiento familiar, antes en el lugar se explotaba una mina de mármol la cual ahora es considerada una reliquia para no causar daños al medio ambiente. Esta familia notó que crear unas cabañas era una manera de fomentar el turismo rural.

Bosque Hábitat se puede decir que es una granja orgánica situada en 5300 metros sobre el nivel del mar en la región andina del norte-este de Ecuador cerca de la ciudad de Ibarra. Le ofrecemos la auténtica hospitalidad de nuestra gente y alojamiento sencillo que se mezclan con un ecosistema notable.

Según el ministerio de turismo este lugar esta categorizado como cabañas de tercera categoría según el art: 26.

Todas las comidas son platos tradicionales de la zona elaborada con productos propios: estos pueden ser el caldo de gallina criolla (sopa de pollo con verduras del huerto) y una buena parte de yucas que son cosechadas en el lugar de la mata a la olla, el picadillo, y si el turista desea un plato que no es nada común como la guanta acompañado de yuca o la pava de monte con plátano verde.

Una infinidad de productos orgánicos y granja tales como los granos de café, yuca, papas, plátanos, frutas como arazá, anona, moquillos, cojones guayaba, palmito, chirimoya, posee su propia granja en la cual se puede observar sus propias gallinas, pavas de monte, guantas, las cuales son alimentadas con comida natural y a vez se da un objetivo de no producir daño al ecosistema.

Las cabañas de huéspedes son de una simple réplica de los hogares en los que los lugareños viven con sus familias. No existen medios de comunicación de fácil acceso como Internet, TV por cable o señal de radio. Todo el entretenimiento que existe es afuera con la naturaleza.

Ofrece dos opciones de alojamiento, una permanecer en una de las cabañas o acampar en los senderos que rodean la propiedad.

Las cabañas de huéspedes son sencillas pero confortables. Hay dos opciones: hay 3 unidades con baños completos y 3 unidades con baños a fuera. Todas las habitaciones se encuentran dentro de la zona principal junto a la piscina y al vado de agua cristalina.

Dentro de las actividades que podemos realizar en este sitio es el senderismo.

Es una modalidad deportiva que consiste en recorrer distintas zonas rurales o de montaña con el deseo de unir pueblos, a través de caminos señalizados, preferentemente tradicionales y conservando y protegiendo el entorno natural esto se ha convertido en algo importante para el turismo rural.

Esta propiedad cuenta con varios senderos que duran unos 25 minutos de recorrido los guías nativos del lugar llevan a sus visitantes a disfrutar del paisaje, existe también senderos más largos que pueden variar de una hora a tres horas de recorrido.

Otro de los servicios que brinda el lugar es una piscina de agua dulce, que es perfecto para después de una actividad agrícola o caminatas por los senderos. También hay cómodas hamacas junto a la piscina, donde se puede relajar y tomar una siesta por la tarde.

Y si desea relajarse se puede realizar masajes con los tres tipos de barro de tres colores , barro gris, barro negro, barro rojizo los cuales son utilizados para abrir los poros de la piel , también existe el bronceado natural utilizando zanahoria y aceites especiales elaborados a base de café.

Cabalgata`

“Una "cabalgata" se entiende por una excursión a caballo. El propósito principal de la cabalgata es convivir con la naturaleza, usando al caballo como medio de transporte, ya que

ayuda a moverse más rápidamente, es menos agotador y es fácil cruzar caminos complicados como: ríos, montañas, etc.”

El lugar brinda esta nueva opción cuando el turista ya no está bien para caminar una persona de la zona se encarga de llevarle en caballo.

Nuestras cabalgatas, de aproximadamente dos horas de duración, recorren diversos senderos espectaculares que serpentean por parajes montañosos que ofrecen hermosas vistas panorámicas a las cascadas, la mina de mármol en el cual está la cascada promesas del amor, la variedad de orquídeas que existe.

Visita a la ruta del café “AROMA CAFÉ

La ruta es una de las experiencias más fascinantes del turismo rural ubicada en la comunidad de Cuajara, la asociación nace hace cuatro años, la cual está conformada por 120 socios de la cuenca del Rio Mira , los emprendedores para este proyecto son: EL presidente de la asociación Sr. Patricio Daza , la Sra. Doris Morales, la Sra. María José Morales, ellos vieron que este emprendimiento era factible en el sector ya que posee un clima apto al igual que el suelo para la siembra y cosecha del café, las semillas de café se trajó de Colombia.

A través de la ruta se pasa por unos maravillosos paisajes, hasta llegar a la producción del café, donde se observan los majestuosos árboles de café los cuales hasta actualidad existen más de 200 plantas sembradas.

La cosecha se la realiza a mano, solo se recoge las pepas rojas (fresas) luego de la cosecha pasa ya al proceso que es la selección de la semilla, después por la maquina germinadora en la cual salen las chapolas que luego son utilizadas después de un tiempo esperando su madurez y se las puede sembrar para dar otras semillas, luego se despulpa con una maquina despulpadora

en el cual se deja fermentado, se lava en el cual se denomina pergamino ,el café es secado en marquesas , se pesa para mandar a la tostadora y al final por el molino.

Esta asociación a través de este proceso que miran los turistas quiere llegar a explotar este producto y superar al café colombiano, cada vez están trabajando para mejorar y sacar mejor café.

Aroma café participo en el concurso el mejor café del Ecuador en Vilca bamba ocupando el décimo puesto a nivel nacional.

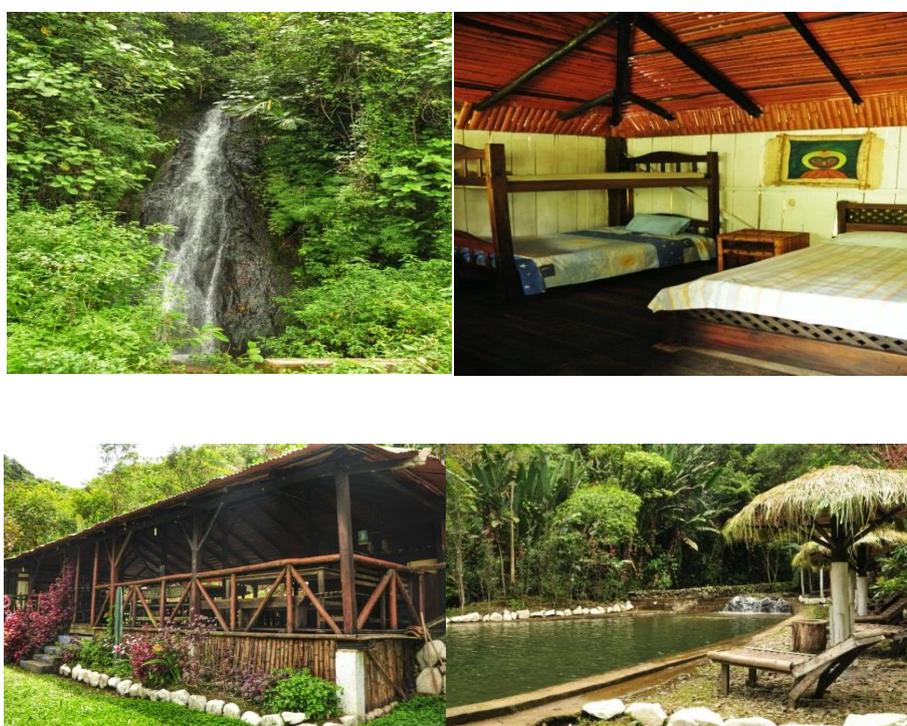


Gráfico 19 Cabañas Hábitat Forest

PARADAS ESTRATEGICAS

Las paradas estratégicas que se caracterizan para llegar a la parroquia son: salinas en la cual los visitantes pueden hacer la primera parada para observar los bailes típicos del sector, artesanías, continuando el camino llegamos a una segunda parada que es la hostería San Gerónimo que brinda el servicio de alojamiento, alimentación típica, tradicional, ancestral

siguiendo el recorrido llegamos al emprendimiento Tiendas del Descanso en la cual se encuentra alimentación con productos del huerto y hospedaje familiar, seguido tenemos el emprendimiento Parque del Bambú, un jardín botánico que ofrece servicio de alimentación y alojamiento, terminando el recorrido encontramos el emprendimiento Cabañas Hábitat Forest el cual brinda alimentación, pesca deportiva, cabalgatas, hospedaje, baños en agua natural.

5.4 Análisis de impactos

5.4.1 Impacto turístico

Tabla 12 Impacto turístico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Conocimiento de la gastronomía de la parroquia la Carolina							X	
- Realización de proyectos gastronómicos en la Carolina					X			
- Incremento de la actividad turística							X	
- Difusión y promoción de la parroquia dentro y fuera del país						X		
TOTAL					1	2	4	
Nivel de impacto turístico = $7/4 = 1.75$ Nivel de impacto turístico = medio positivo								

Análisis

Se determina un valor positivo de 1.75, que permite dar a conocer todos los atractivos turísticos y gastronómicos de la Parroquia la Carolina, los mismos que se caracterizan como medio de desarrollo para la zona, y a través del turismo llegan visitantes nacionales y extranjeros además se fomentara la promoción y difusión de estos lugares paradisiacos donde

la gastronomía aporta un gran valor al turismo eje importante para la economía familiar y comunitaria de la parroquia.

INDICADOR	ANÁLISIS
Conocimiento de la gastronomía de la parroquia la Carolina	A mediano plazo se difundirá el conocimiento gastronómico de la parroquia ya que todas las parroquias tienen su propia identidad en sus preparaciones, se deberá enrumbarlas retomando sus tracciones heredadas que han trascendido de generación en generación.
Realización de proyectos gastronómicos en la Carolina	La realización del proyecto será la base fundamental para de la zona, y contribuirá al desarrollo de los emprendimientos gastronómicos en la zona, fortaleciendo las normas internacionales, técnicas y manejo de los alimentos propios del lugar.
Incremento de la actividad turística en la zona con la práctica del turismo comunitario	La difusión de las costumbres será a corto y mediano plazo luego de haber fortalecido el proceso de rescate de sus costumbres antiguas como son: cultivos en huertos, cabalgatas, visita al río, admiración del paisaje natural.
Difusión y promoción de la parroquia dentro y fuera del país	Instalados los emprendimientos se realizará y dará a conocer por medio de trípticos, panfletos, vía internet y por las diferentes redes sociales.

5.4.2 Impacto socio-cultural.

Tabla 13 Impacto socio-cultural.

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
Nivel de concienciación en la población en el rescate cultural de la zona					X			
Apropiación de nuestras tradiciones						X		
Fortalecimiento de costumbres							X	
TOTAL					1	2	3	
Nivel de impacto cultural = $6/3 = 2$								

Análisis:

Constituye un valor de 2, el rescate de las tradiciones que se desarrollaron desde la antigüedad hasta la actualidad, las mismas que son parte de diferentes acontecimientos culturales como la tradición familiar desde los mitos, costumbres especialmente en festividades de la cuaresma, fiesta de los santos, velorios, lo que da lugar a la participación familiar y comunitaria de la parroquia.

INDICADOR	ANÁLISIS
Nivel de concienciación en la población en el rescate cultural de la zona	Es necesario impulsar a corto plazo un proceso de concienciación que rescatara las tradiciones y costumbres propias de la parroquia que se han transmitido con cada generación por medio de relatos verbales, esto hace que se mantenga la identidad cultural de la Carolina.
Apropiación de nuestras tradiciones	La concienciación permitirá a mediano plazo la apropiación de las tradiciones y permitirá dar sostenibilidad para las generaciones futuras.
Fortalecimiento de costumbres	Las nuevas generaciones serán las encargadas de mantener y difundir las tradiciones para las futuras generaciones.

5.4.3 Impacto educativo

Tabla 14 Impacto educativo

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Contribución al conocimiento						x		
- Aporte a la Investigación						x		
- Medio de capacitación						x		
TOTAL						6		
$\Sigma = 2$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 6}{\text{Número de indicadores } 3}$ Nivel de impacto educativo = $6/3 = 2$								

Análisis:

Se obtuvo un valor de 2, considerando que se da la oportunidad a las personas de capacitarse en las propiedades y beneficios de los alimentos ancestrales propios de la cultura de la zona. Permitirá motivar a los niños y generaciones de jóvenes sobre la gastronomía, sabores, tradiciones de la parroquia.

INDICADOR	ANÁLISIS
Contribución al conocimiento	La socialización de este trabajo permitirá que la población a mediano plazo tenga conocimiento de las fortalezas gastronómicas que posee
Aporte a la Investigación	Sin lugar a dudas este trabajo servirá para las futuras generaciones como soporte de procesos investigativos
Medio de capacitación	Igualmente este trabajo investigativo se convertirá en un medio que contribuya a la capacitación.

5.4.4 Impacto económico

Tabla 15 Impacto económico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Generación de micro-empresa para la venta de los productos de la zona						X		
- Reactivación de la producción agrícola por medio del suelo fértil que posee					X			
- Flujo de ingresos para emprendedores de la zona							X	
TOTAL					1	2	3	
$\Sigma = 1.25$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 4}{\text{Número de indicadores } 3}$								
Nivel de impacto económico $\frac{6}{3} = 2$								

Análisis

Es un valor positivo de 3 medio de la generación de microempresas, reactivando la producción agrícola, cuyos emprendedores tendrán mayores ingresos para sus familias y a la vez genera fuentes de trabajo interno, por tal motivo la comunidad empezara a reactivar su economía que está estancada.

INDICADOR	ANÁLISIS
Generación de micro-empresa para la venta de los productos de la zona	El proceso de rescate permitirá a mediano y largo plazo realizar emprendimientos para que desarrollen sus micro empresas y contribuyan al desarrollo turístico del sector
Reactivación de la producción agrícola por medio del suelo fértil que posee	Capacitar a las personas de la comunidad es necesario para que a corto plazo se recupere los cultivos y productos tradicionales de la zona que contribuirán al rescate de la base alimentaria de la Carolina.
Mayores ingresos para emprendedores de la zona	A largo plazo se verá reflejado los beneficios del proceso y permitirá a las generaciones futuras vivir de la actividad gastronómica y turística.

5.4.5 Informe general de los impactos

Los diferentes impactos que se generan dentro de la investigación de campo nos permite proponer propuestas de turismo y gastronomía ancestral, típica, tradicional en la zona para reactivar la gastronomía que se ha perdido con el pasar de los años, para mejorar la economía de la zona y a tener la llegada de turistas nacionales y extranjeros para que conocer la zona rodeada de paisajes llenos de hermosa y propia vegetación, cultura única, y tradiciones, gastronomía, turismo.

El turismo y la gastronomía de la parroquia fomentan iniciativas para formar micro empresas que permiten la comercialización de productos sembrados y cosechados en los huertos de la zona, constituyéndose la producción agrícola parte importante para la economía de la población que se basa en la promoción gastronómica de la parroquia.

Los impactos que generan más puntuación es el sociocultural y económico, son considerandos que el objetivo del proyecto es difundir la gastronomía y valorar la misma, a través de productos autóctonos utilizados en la gastronomía; sus preparaciones, que son asociadas con las fiestas culturales.

La Parroquia la Carolina destino gastronómico turístico, en el cual se logrará en el aspecto social y económico, mejorar la situación de los habitantes que muchas veces se encuentran olvidados y , por medio del estudio y análisis correspondiente se ha llegado a la conclusión de que es necesario el rescatar las preparaciones ancestrales así como sus costumbres y tradiciones y de esa forma mitigar en parte la migración a la ciudad y consiguiente la pérdida de una identidad cultural la misma que es fundamental para un pueblo y la sociedad.

Los impactos del proyecto que se presentan, llegan a la población, para difundir el patrimonio cultural gastronómico, turístico que son herederos y único.

CONCLUSIONES

- Se realizó el inventario gastronómico en la parroquia La Carolina y se encontró varias recetas como son: sancocho, caldo de gallina de campo, arroz con frejol y carne, majado, pasteles de yuca, yuca con miel y queso, dulce de frejol, dulce de guayaba, dulce de papaya verde el cual se pudo determinar que son los platos más consumidos por la población, estas preparaciones se encuentran detalladas en las diferentes recetas estándar.
- Al haber logrado trazar un mapa turístico y gastronómico de la carolina tomando las coordenadas encontramos los siguientes emprendimientos como son: Hostería San Gerónimo, Tiendas del Descanso, Parque del Bambú, Hábitat Forest.
- En conclusión la metodología y las técnicas utilizadas en el proyecto nos han ayudado a la recolección de información requerida sobre la Parroquia la Carolina como sus conocimientos ancestrales, su riqueza natural, su cultura, sus tradiciones verbales que han venido desde la antigüedad, sus emprendimientos los cuales han generado ingresos económicos para la población.
- La propuesta genera impactos de orden positivo en los ámbitos turístico, económico, educativo y socio cultural, puesto que permite mediante la recuperación y revalorización de su gastronomía tradicional, insertarse en el contexto turístico, y como consecuencia beneficios de orden social y cultural, diversificación económica, crecimiento del nivel de empleo y mejoramiento de la calidad de vida.

RECOMENDACIONES

- Con las recetas encontradas proponemos nuevas alternativas gastronómicas que serán atractivos para los visitantes como son: sancocho, caldo de gallina de campo, arroz con frejol y carne, majado, pasteles de yuca, yuca con miel y queso, dulce de frejol, dulce de guayaba, dulce de papaya verde y a la vez difundir la información de la parroquia por diferentes medios de comunicación.
- Conservar la ruta turística gastronómica elaborada en el proyecto como parte importante para fomentar mayor apogeo de turistas nacionales como extranjeros, para conocer costumbres y tradiciones de la zona, su riqueza natural.
- Con lo propuesto en este trabajo se propone mejorar sus condiciones de vida, económicas y de carácter social, cultural, educativo de la parroquia, mediante la llegada de visitantes al sector para reactivar la economía.
- Establecer un plan de sostenibilidad de los distintos impactos que genera la propuesta, que contribuya al desarrollo de las generaciones futuras de la parroquia la Carolina.

BIBLIOGRAFÍA

1. *Ecuador prehispanico*. (2008). Obtenido de <http://www.ecuadorprehispanico.blogspot.com/>
2. Alva, C. I. (2012). *Historia de la Gastronomía* .
3. Alvarez, I. (2010). *Cocinas Regionales Andinas*. En J. P. Barrera, 244;245. Quito- Ecuador: Corporación Editorial Nacional.
4. Angochagua, G. a. (2009-2014). *PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA DE ANGOCHAGUA*. Ibarra-Imbabura .
5. Aragón, G. (1922). *Monografía Contemporánea del Cantón Antonio Ante*. Provincia de Inbabura: Biblioteca del Cantón Antonio Ante.
6. Aragón, G. J. (1922). *Monografías Contemporáneas del Cantón Antonio Ante*. Antonio Ante.
7. Barrera, J. P. (2010). *Cocinas regionales andinas*. En J. P. Barrera. Quito-Ecuador: Corporacion Editorial Nacional .
8. BERCHOUX, J. (1830). *La gastronomía o los placeres de la mesa. Poema traducido libremente del francés al verso español por D. José de Urcullu*. Valencia : Imprenta: Cabrerizo.
9. Blogspot. (s.f.). *Ecuador prehispanico*. Obtenido de <http://www.ecuadorprehispanico>
10. Calispa, R. (2010). *Diseño de la Ruta Turística del Chacra para el Canton Mejía Provincia de Pichincha*. Machachi - Ecuador.

11. Cano, J. (2005). *turismo cultural, manual del gestor de patrimonio, turismo, cultura*. España Almuzara.
12. Carlo, E. (2009). *La gastronomía ancestral testimonio de mestizaje y sabores*.
13. Carrión, & Chugá. (2002). *la agricultura nacional*. imbabura: casa de la cultura de ibarra.
14. Contreras, A. T. (2010). *Formacion patrimonio gastronomico*. Mexico.
15. Cordòn, F. (1979). *Cocinar hizo al hombre; Los 5 sentidos* . Barcelona : Tusquets .
16. Cornejo, H. (Miercoles de Febrero de 2014).
17. Cuetos, M. P. (2011). *El Patrimonio Cultural. Conceptos Basicos*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
18. Daza, J. (07 de 05 de 2014). reseña de pimanpiro. (A. Navas, Entrevistador)
19. definición abc.com. (s/f). *Definición de gastronomía*. Obtenido de <http://www.definicionabc.com/general/gastronomia.php#ixzz3JlbLFDJI>
20. Diario el telégrafo. (08 de 05 de 2014). *Una fábrica textil cerrada por 4 décadas es ahora un museo (GALERÍA)* .
21. diario la hora. (06 de 11 de 2013). *Otavalo "Capital intercultural del Ecuador"*. Obtenido de <http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1000203683/-1/home/goRegional/Santo%20Domingo#.VLeLFHsUqDp>
22. Diario-El-Norte. (21 de Febrero de 2012). Andrade Marín festejó a la Virgen de Lourdes.
23. El siglo.com. (23 de 12 de 2014). *Ecuador registra récord de visitas de turistas extranjeros en 2014*.

24. Enrique Ayala Mora. (1988). *Historia de la provincia de Imbabura*. Ibarra: centro de ediciones culturales Imbabura.
25. Enriquez, s. j. (10 de 08 de 2014). microcuentas la carolina. (a. Velasco, Entrevistador)
26. Escofier, A. (2007). concepto de la gastronomía. *La cocina Peruana*, 8-9.
27. Gallardo, C. (2012). *Ecuador culinario*. Quito: Ediecuatorial.
28. Gobierno Aautonomo Descentralizado la Carolina. (2013). *Plan de desarrollo y ordenamientpo territorial*. Parroquia la Carolina: sm.
29. González, A. T. (2010). *Formacion patrimonio gastronomico*. Mexico.
30. Ilustre Municipio de Ibarra. (1998). *Ibarra ciudad blanca*. Ibarra: Ilustre Municipio de Ibarra.
31. Jacome, S. (24 de 04 de 2013). *Pueblo Karanqui*. Obtenido de <http://nacionetnica1990.blogspot.com/2013/04/pueblo-karankis.html>
32. Jiménez, A. G. (s.f.). *Monografías Contemporáneas del Cantón Antonio Ante*. Antonio Ante.
33. Jordan, M. (2011). *Diccionario Practico de Gastronomía y Salud*. Diaz de Santos.
34. Junta parroquial La Carolina. (1998). *PARROQUIA LA CAROLINA HISTORIA*. IBARRA: SM.
35. Junta Parroquial La Carolina. (Jueves de Octubre de 2008). *Levantamiento de datos*. Ibarra: Junta Parroquial La Carolina.
36. López, J. J. (2010). *Patrimonio y cultura en América Latina*. Mexico: Printed Mexico.

37. Manlau, P. F. (2001). Diccionario Etimológico de la Lengua. España: librería sitio web.
38. Mariani. (2005). *cocina de saberes*. Quito: sm.
39. Mina, C. (10 de 04 de 2014). extracción de oro. (a. velasco, Entrevistador)
40. Minda, J. (4 de 09 de 2014). El Tolondro. (I. V. Andrea Navas, Entrevistador)
41. Minda, M. (11 de 10 de 2014). leyendas de la parroquia la Carolina. (I. V. Navas, Entrevistador)
42. Ministerio-del-Turismo. (Jueves de Octubre de 2014). Obtenido de <http://www.turismo.gob.ec>
43. Moreno, s. (04 de 04 de 2014). carnes coloradas historia. (a. Velasco, Entrevistador)
44. Naranjo, P. (2010). Cocinas Regionales Andinas . En J. P. Barrera. Quito Ecuador: Corporación Editorial Nacional.
45. Neuman, S. (2011). *Historia Evolución de la Gastronomía*. Obtenido de [http://www.Historia Evolución de la Gastronomía](http://www.HistoriaEvoluciondeLaGastronomia.com)
46. OCEANO, G. (30 de 1 de 2010).
47. Oliveira, S. (20 de Febrero de 2011). *La Gastronomía como atractivo turístico primario de un destino*. Obtenido de EBSCO: <http://support.epnet.com/contact/askus.php>
48. Ordoñez, E. L. (2010). La cocina original o Aborigen. En J. Pazos, *Cocinas Regionales Andinas* (págs. 183,184,185,186,187,188). Quito Ecuador: Corporación Editorial Nacional.
49. Periche, C. C. (2011). *Patrimonio Cultural* . Mexico: Dana .

50. Plan de desarrollo estrategico (Gobierno Provincial De Imbabura). (2002). *Imbabura, rica en diversidad agrícola*. Ibarra: sm.
51. Posso, Y. M. (2013). *Proyectos, tesis, y marco lógico*. Quito Ecuador: Noción Imprenta.
52. Prefectura de Imbabura. (2010). *Recorriendo Imbabura*. Ibarra: Gobierno provincial de Imbabura.
53. Proyecto Fronteras Productivas. (2015). Patrimonio Comunitario Sub - cuenca del rio mira. *Tesoros Escondidos*.
54. Rodríguez, E. (2005). En *Metodología de la Investigación* (pág. 29). Villahermosa .
55. Romero, S. (2010). *Creación de una empresa agroindustrial de producción y comercialización de dulces derivados de la guayaba, en la parroquia la Carolina, Cantón Ibarra*.
56. Rosales, M. (2010).
57. Rotman, J. d. (2010). *Patrimonio y cultura en América Latina*. Mexico: Printed Mexico.
58. Ruiz, M. (1983). *PARROQUIAS DEL CANTON IBARRA MONOGRAFIAS*. IBARRA: DIVULGACION CULTURAL.
59. Schluter, R. G. (2005). *Turismo y Patrimonio*. Buenos Aires Argentina, Cuenca .
60. Suarez, T. (12 de 10 de 2014). Helados de paila. (I. V. Navas, Entrevistador)
61. Terán, L. M. (13 de 10 de 2014). Fritadas de cajón. (A. e. Ivonne, Entrevistador)
62. Torres, A. M. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. México: CEGAHO.

63. Turismo, M. d. (2007). *Plandetur*. Quito: Banco Interamericano de Desarrollo.
64. UNESCO. (2002). Obtenido de <http://www.unesco.org/culture/heritae/intangible>
65. UNESCO 2006. Organizacion De Las Naciones Unidas para la educacion, l. c. (s.f.).
<http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/01851-ES.pdf>. Recuperado el 5 de 8 de 2014
66. Unesco. (2010). *La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva*.
Obtenido de <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php>
67. Vera, F. D. (2009). Obtenido de <http://famiadavilavera.blogspot.com>

ANEXOS

Anexo 1 Formato de entrevista para el levantamiento del inventario gastronómico**Fuente****Fecha****Lugar****Elaborado por**

1. Qué alimentos ancestrales existían en la zona
2. Qué alimentos se producen actualmente
3. Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían
4. Cuál es la temporada en la que cosechan los alimentos
5. Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona
6. Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona (incluir sopas, platos principales, postres, panes, otros)
7. Ingredientes cantidad, unidad
8. Técnicas de elaboración
9. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebida

ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

1. Cuáles (incluir fechas) son las manifestaciones culturales de la zona y qué alimentos o bebidas se relacionan con éstas.
2. Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos
3. Cómo o a quién se transmiten los conocimientos.
4. Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad.
5. Desde cuándo se prepara
6. En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve.
7. Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados
8. Qué significado tiene el plato
9. Qué historia conoce del plato

Anexo 2. Ficha de inventario

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE GASTRONOMÍA			
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS					
1. DATOS GENERALES					
Encuestador: Ivonne Velasco y Andrea Navas				Fecha:	
				15/07/2014	
Supervisor evaluador: Juan Carlos Echeverría				No. Ficha 1	
Nombre del atractivo: Hostería San Gerónimo					
Propietario: Parroquia La Carolina					
Categoría: Atractivo turístico		Subtipo: civil			
2. UBICACIÓN		LONGITUD:		LATITUD:	
Provincia: Imbabura		Cantón: Ibarra		Localidad: Parroquia La Carolina	
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO					
Nombre del poblado: San Jerónimo				Distancia:	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO					
Altura (m.s.n.m.): 15m n/m		Temperatura: 22° C			
1	Tamaño:				
2	Calidad del Agua: Entubada potable				
3	Descripción del paisaje: Cuenta con servicio de alojamiento, alimentación, también se encuentra canchas deportivas, piscinas y un pista de ,motocross				
4	Actividades varias: caminatas, practicar deportes como futbol, vóley, natación además en este lugar realizan el motocross.				
5. USOS (simbolismo)					
ESTADO DE CONSERVACIÓN					
1	Alterado				
2	No alterado				
3	Conservado X				

4	En proceso de deterioro							
5	Causas del deterioro							
6.	Ha sido declarado patrimonio							
Si						Fecha:		
No			X			Categoría: 2		
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO								
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE			FRECUENCI
		Bueno x	Regular	Malo	Diaria x	Semanal	Mensual	AS Eventua l
Terrestre	Asfalto	X			Bus	X		
	Lastrado	X			Automóvil	X		
	Empedrado				4x4			
	Sendero				Tren			
7. FACILIDADES TURÍSTICAS								
Ruta de buses desde la población más cercana								
Desde Ibarra			Hasta El Limonal		Frecuencia Diaria			Distancia
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento						X		
Alimentación						X		
Esparcimiento						X		
Tarifa promedio por hotel \$						X		
Promedio días						X		
Tarifa promedio En alimentación						X		
estadía hotel						X		
Infraestructura básica								
Agua	Potable					X		
Energía	Sistema cableado					X		

Alcantarillado	Pozos sépticos				X		
8.TURISMO							
Tipo de turistas que recibe el turista		Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista		
Local	X	2 horas			trasporte terrestre		
Provincial	X	2 horas			trasporte terrestre		
Nacional	X	3 horas			trasporte terrestre		
Internacional	X	De 2 a 3 días.			trasporte terrestre		
Indique si cuenta con:							
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía		Correo		Fax, fono, internet	
						X	
Señale si el atractivo turístico se difunde							
Local	X						
Provincial	X						
Nacional	X						
Internacional							

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE GASTRONOMÍA			
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS					
1. DATOS GENERALES					
Encuestador: Ivonne Velasco y Andrea Navas				Fecha: 15/07/2014	
Supervisor evaluador: Juan Carlos Echeverría				No. Ficha 2	
Nombre del atractivo: Emprendimiento Tiendas del Descanso					
Propietario: Parroquia La Carolina					
Categoría: Atractivo Turístico		Subtipo: civil			
2. UBICACIÓN LONGITUD: LATITUD:					
Provincia: Imbabura		Cantón: Ibarra		Localidad: Parroquia La Carolina	
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO					
Nombre del poblado: Corazón San Jerónimo			Distancia: 3.7 a Buenos Aires		
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO					
Altura (m.s.n.m.): 1.409		Temperatura: 14°C- 28°C			
1	Tamaño:				
2	Calidad del Agua: Entubada potable				
3	Descripción del paisaje: es un establecimiento que brinda servicios de albergue y alimentación.				
4	Actividades varias: caminatas por los senderos, baños en el río, camping.				
5. USOS (simbolismo)					
ESTADO DE CONSERVACIÓN					
1	Alterado				
2	No alterado				
3	Conservado X				
4	En proceso de deterioro				
5	Causas del deterioro				
6.	Ha sido declarado patrimonio				
Si		x		Fecha:	
No				Categoría: Es un emprendimiento que aun no cumple requisitos para categorizar.	

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO									
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE			FRECUENCIAS	
		Bueno	Regular	Malo	Diaria	Semanal	M en su al	Eventual	
Terrestre	Asfalto				Bus				
	Lastrado				Automóvil	X			
	Empedrado				4x4	X			
	Sendero	X			Tren				
7. FACILIDADES TURÍSTICAS									
Ruta de buses desde la población más cercana									
Desde Ibarra			Hasta San Jerónimo		Frecuencia Diaria		Distancia 3 Km		
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	
Alojamiento								X	
Alimentación								X	
Esparcimiento						X			
Tarifa promedio por hotel \$						X			
Promedio días						X			
Tarifa promedio En alimentación						X			
estadía hotel								X	
Infraestructura básica									
Agua	Potable					X			
Energía	Sistema cableado					X			
Alcantarillado	Pozos sépticos					X			
8. TURISMO									
Tipo de turistas que recibe el turista				Tiempo promedio que permanece el turista en la zona		Formas de viajar del turista			

Local	x	2 horas	trasporte terrestre
Provincial	X	2 horas	trasporte terrestre
Nacional	X	3 horas	trasporte terrestre
Internacional	X	De 2 a 3 días.	trasporte terrestre
Indique si cuenta con:			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
		X	X
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local	X		
Provincial			
Nacional			
Internacional			

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS								
1. DATOS GENERALES								
Encuestador: Ivonne Velasco y Andrea Navas						Fecha: 15/07/2014		
Supervisor evaluador: Juan Carlos Echeverría						No. Ficha: 3		
Nombre del atractivo: Parque del Bambú								
Propietario: Parroquia La Carolina								
Categoría: Atractivo Turístico Subtipo: civil								
2. UBICACIÓN LONGITUD: LATITUD:								
Provincia: Imbabura		Cantón: Ibarra			Localidad: Parroquia La Carolina			
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO								
Nombre del poblado: El Limonal Distancia: km 42 vía San Lorenzo.								
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO								
Altura (m.s.n.m.): 1000m Temperatura: 22°C								
1	Tamaño:							
2	Calidad del Agua: Entubada potable							
3	Descripción del paisaje: Jardín Botánico con <u>bambús gigantes</u> , cuenta además con cabañas, servicio de alimentación,							
4	Actividades varias: caminatas, plantar árboles y bambú, hacer compost, limpiar canales de riego, cosechar fruta, cabalgatas							
5. USOS (simbolismo)								
ESTADO DE CONSERVACIÓN								
1	Alterado							
2	No alterado							
3	Conservado <input checked="" type="checkbox"/>							
4	En proceso de deterioro							
5	Causas del deterioro							
6.	Ha sido declarado patrimonio							
Si					Fecha: 1995			
No		x			Categoría: Es un emprendimiento que aun no cumple requisitos para categorizar.			
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO								
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE		FRECUENCIAS	
		Bueno	Regular	Malo	Diaria	Semanal	Mensual	Eventual
Terrestre	Asfalto				Bus			
	Ladrado				Automóvil	x		
	Empedrado				4x4	x		
	Sendero	x			Tren			
7. FACILIDADES TURÍSTICAS								
Ruta de buses desde la población más cercana								
Desde Ibarra		Hasta Limonal		Frecuencia Diaria		Distancia 40 millas		
Servicios	Lujo		Primera		Segunda		Tercera	
	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento						X		
Alimentación						X		
Esparcimiento			X					
Tarifa promedio por hotel \$						X		
Promedio días			X					
Tarifa promedio en alimentación estadía hotel						X		
Infraestructura básica								
Agua	Potable					X		
Energía	Sistema cableado					X		
Alcantarillado	Pozos sépticos					X		
8. TURISMO								
Tipo de turistas que recibe el turista			Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista		

Local	X	2 horas	transporte terrestre
Provincial	X	2 horas	transporte terrestre
Nacional	X	3 horas	transporte terrestre
Internacional	X	De 2 a 3 días.	transporte terrestre
Indique si cuenta con:			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
		X	X
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local	X		
Provincial	X		
Nacional	X		
Internacional	X		
Observaciones			
Bosque de Paz no es un lugar de paz en el sentido de pereza u olvido, más bien es un centro de reflexión y meditación, donde se pone en práctica un tren de vida en base a la frugalidad, el estudio, la simplicidad y el cuidado.			
RUTA:			

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS								
1. DATOS GENERALES								
Encuestador: Ivonne Velasco y Andrea Navas						Fecha: 15/07/2014		
Supervisor evaluador: Juan Carlos Echeverría						No. Ficha 4		
Nombre del atractivo: Habitación Forest								
Propietario: Parroquia La Carolina								
Categoría: Atractivo Turístico Subtipo: civil								
2. UBICACIÓN LONGITUD: LATITUD:								
Provincia: Imbabura		Cantón: Ibarra			Localidad: Parroquia La Carolina			
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO								
Nombre del poblado: El Puerto				Distancia:				
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO								
Altura (m.s.n.m.): 5300 m				Temperatura: 22° C				
1	Tamaño:							
2	Calidad del Agua: Entubada potable							
3	Descripción del paisaje: lugar donde se puede hospedar, cuenta con habitaciones rusticas, un vado, piscinas de agua dulce, cascadas y la cueva del duende donde relatan la historia que en ese lugar se aparece el duende.							
4	Actividades varias: caminatas por senderos que conducen a la cascada, baños en las piscinas de agua dulce, baños en el río, cosecha del frejol,							
5. USOS (simbolismo)								
ESTADO DE CONSERVACIÓN								
1	Alterado							
2	No alterado							
3	Conservado <input checked="" type="checkbox"/>							
4	En proceso de deterioro							
5	Causas del deterioro							
6.	Ha sido declarado patrimonio							
Si					Fecha: 1995			
No		<input checked="" type="checkbox"/>			Categoría: Es un emprendimiento que aun no cumple requisitos para categorizar.			
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO								
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE		FRECUENCIAS	
		Bueno	Regular	Malo	Diaria	Semanal	Mensual	Eventual
Terrestre	Asfalto				Bus			
	Lastrado				Automóvil	X		
	Empedrado				4x4	X		
	Sendero	X			Tren			
7. FACILIDADES TURÍSTICAS								
Ruta de buses desde la población más cercana								
Desde Ibarra		Hasta El Limonal		Frecuencia Diaria		Distancia 40 millas		
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas

Alojamiento						X		
Alimentación						X		
Esparcimiento				X				
Tarifa promedio por hotel \$						X		
Promedio días						X		
Tarifa promedio En alimentación estadía hotel						X		
Infraestructura básica								
Agua	Potable					X		
Energía	Sistema cableado					X		
Alcantarillado	Pozos sépticos					X		
8.TURISMO								
Tipo de turistas que recibe el turista			Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista		
Local	X		2 horas			trasporte terrestre		
Provincial	X		2 horas			trasporte terrestre		
Nacional	X		3 horas			trasporte terrestre		
Internacional	X		De 2 a 3 días.			trasporte terrestre		
Indique si cuenta con:								
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía		Correo		Fax, fono, internet		
				X		X		
Señale si el atractivo turístico se difunde								
Local	X							
Provincial	X							
Nacional	X							
Internacional	X							
Observaciones								
Este es un lugar donde podemos disfrutar de la naturaleza realizando varias actividades que despejan nuestras mentes y relaja nuestros cuerpos								
RUTA:								

Anexo 3. Ruta gastronómica

NOMBRE DE LA RUTA: Ruta Turismo- Gastronómica “LA CAROLINA”	
DATOS INFORMATIVOS:	
0° 44’ 30,24” de latitud norte y 78° 14’ 39,07” de longitud Oeste.	UBICACIÓN: Ubicada a 2,50 Km de la capital
MAPA:	
<p>El mapa muestra una zona verde con un curso de agua azul que fluye desde el norte hacia el sur. Se identifican tres quebradas: Quebrada Gualupe, Quebrada Pital y Quebrada Cataranna. A lo largo de este curso de agua se sitúan varios puntos de interés: Cabañas Hábitat Forest, Emprendimiento Bosque de la Paz, Emprendimiento Tiendas del Descanso y Hostería San Gerónimo. El nombre 'CAROLINA' está escrito en el centro del mapa. Se incluyen imágenes de un restaurante, un bosque, una casa y un edificio.</p>	

Autoras: Ivonne Velasco y Andrea Navas

VIA LORENZO E10

Atractivos Turísticos y Gastronómicos

Hostería San Gerónimo

Emprendimiento Tiendas del descanso

Emprendimiento Bosque del bambú

Cabañas Hábitat forest

Anexo 4. Banner




“Gastronomía de la Provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador Parroquia La Carolina”

Autores: ÁNGELA IVONNE VELASCO CORREA, ANDREA ESTEFANIA NAVAS CADENA
Afilación: Universidad Técnica del Norte UTN. Ibarra Ecuador

INTRODUCCIÓN
La gastronomía se ha convertido como parte importante para el rescate y desarrollo económico de los pueblos. Los mismos que promocionan y fomentan el turismo a través de sus lugares turísticos que se encuentran en la zona, lugares llenos de diversidad.

OBJETIVO

- Realizar el inventario gastronómico de la parroquia La Carolina y su contexto socio cultural.
- Diseñar una ruta gastronómica de la parroquia La Carolina
- Analizar una proyección de los impactos que el proyecto genere en las áreas social, cultural, turística, gastronómica, económica y educativa de la zona.

RESULTADOS ESPERADOS
Pregunta directriz de la investigación
¿Como influye la gastronomía para fomentar el turismo rural en la parroquia la Carolina.?

Resultados:
La Carolina cuenta con una riqueza y una biodiversidad vista en muy poco territorios, dueña de su propia riqueza cultural, y una gastronomía ancestral llena de sabores, aromas propios, con tradiciones culinarias, leyendas, refranes, música. A través de esto estamos contribuyendo al rescate de la gastronomía tradicional y a su vez el rescate de la identidad e historia de su pueblo. La gastronomía ancestral que posee la parroquia la Carolina es una comida que ha trascendido de generación en generación la misma que se ha ido perdiendo pero por medio de esta investigación influenciara a los habitantes de la zona para fomentar el turismo y recuperar sus recuerdos perdidos con el pasar del tiempo y a la vez valorar su gastronomía, mejorando así la seguridad alimentaria y nutricional.

MATERIALES Y MÉTODOS

INDUCTIVO:
Permitió formular las conclusiones generales a partir de indicios específicos dados desde el marco teórico. Que proporcionara los segmentos a investigar dentro del Campo gastronómico patrimonial de la parroquia la Carolina

DEDUCTIVO:
Permitió un conocimiento específico de los productos, Utilización y aplicación en el patrimonio gastronómico de acuerdo a las costumbres y tradiciones socio culturales de la parroquia, partiendo de conocimientos generales.

ANALITICO:
Contribuyo a llegar a alcanzar nuestros objetivos.

Instrumentos de levantamiento de datos:
Entrevistas, receta estandar, recopilación bibliográfica

Gastronomía

Dulce de Fréjol



Pasteles de Yuca



Yuca con miel y queso



Majado



Caldo de Gallina de Campo



Sancocho



Arroz con Fréjol y carne frita



Dulce de Papaya verde



Bibliografía:
Alva, C. I. (2012). Historia de la Gastronomía.
Alvarez, I. (2010). Cocinas Regionales Andinas. En J. P. Barrera, 244;245. Quito-Ecuador: Corporación Editorial Nacional.
Angochagua, G. a. (2009-2014). PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA DE ANGOCHAGUA, Ibarra-Imbabura.
Aragon, G. (1922). Monografía Contemporánea del Cantón Antonio Ante. Provincia de Imbabura. Biblioteca del Cantón Antonio Ante.
Barrera, J. P. (2010). Cocinas regionales andinas. En J. P. Barrera. Quito-Ecuador: Corporación Editorial Nacional.

Anexo 5 Tríptico

La Carolina, sitio bendecido por la naturaleza que ofrece una variada y tradicional gastronomía con sabores propios de la zona, donde se degusta platos deliciosos que se han difundido de generación en generación.

ATRACTIVOS TURÍSTICOS Y GASTRONÓMICOS

HOSTERÍA SAN GERÓNIMO:
Lugar rodeado de fascinantes paisajes y gastronomía típica como: caldo de gallina, majado, dulce de fréjol, arroz con fréjol y carne frita.

EMPRENDIMIENTO TIENDAS DEL DESCANSO:
Hermoso paraje de aire puro, rodeado de una vegetación colorida, con senderos para caminar, inspirarse y deleitar el espíritu. Los platos que oferta a los visitantes son: tilapias, picadillo, arroz con fréjol y carne, que son preparados con productos de su propio huerto.

EMPRENDIMIENTO PARQUE DEL BAMBÚ:
La naturaleza es parte del ambiente, rodeada de árboles gigantes de bambú. Se ofrece preparaciones con la yuca, el verde, camarón, corvina y pescado.

CABAÑAS HABITAT FOREST:
Lugar encantador con una riqueza de fauna y flora con hermosas orquídeas de colores. Su gastronomía es auténtica del lugar como es: caldo de gallina criolla y majado.

Estos lugares son para la relajación y el descanso, respirar aire puro y convivir en medio de la naturaleza de esta hermosa provincia y por ende de la maravillosa parroquia que es la Carolina.

Ruta Gastronómica

Ruta Gastronómica & turística

LA CAROLINA

encanto escondido de la naturaleza

Ruta Gastronómica & turística

LA CAROLINA

encanto escondido de la naturaleza

GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA LA CAROLINA

San Pedro de La Carolina, parroquia rural, esta ubicada a 64km de Ibarra, vía San Lorenzo; rodeada de un encanto natural y espectaculares paisajes, privilegiada por su clima subtropical de 21°C, tierra de gran producción de frutas tropicales como son: el anona, borjón, arazá, pitajaya, madroños, limón, mandarina, papaya, guayaba, guanábana.

Es un sitio lleno de tranquilidad, tesoro ecológico, manantial de vida constante que posee exuberante riqueza natural. Durante el trayecto se puede observar hermosos paisajes, ríos cristalinos, cascadas rodeadas de una vegetación colorida, fauna diversa y única que hace de este un paraíso escondido de la Provincia y el Ecuador.

entre los platos ancestrales encontramos:

Dulce de Fréjol

Pasteles de Yuca

Majado

Caldo de Gallina de Campo

Arroz con Fréjol y carne frita

Dulce de Papaya verde

Sancocho

Yuca con miel y queso

Los Atractivos más importantes son:

Hostería San Gerónimo

Emprendimiento Tiendas del Descanso

Parque del Bambú

Habitat Forest

del huerto a la mesa

Saborealos...!

ven y conoce

LA CAROLINA

encanto escondido de la naturaleza