



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Proyecto de Tesis previo la obtención del título de licenciatura en

Gastronomía

“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO
PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR.
PARROQUIA SAN PABLO DEL LAGO CANTÓN OTAVALO”

Autores: Quinche Alba Mayra Elizabeth

Sánchez Alba Jessica Margoth

Tutor: Msc. Santiago Falcón

Ibarra – Ecuador

2016

RESUMEN

El presente investigación trata de la gastronomía en la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial; en la parroquia San Pablo de Lago, tiene como objetivo valorar la gastronomía de la misma, mediante la realización de un inventario gastronómico de la parroquia y su contexto socio cultural y analizar técnicas. La población de estudio fue conformada por personas mayores tiene como finalidad obtener resultados adecuados, para lo cual se utilizó métodos científicos de investigación, así como las técnicas e instrumentos a utilizarse, posteriormente la misma se aplicó encuestas y entrevistas en la que se obtuvo información relevante que apporto con la investigación y finalmente se formula la propuesta en la que se incorporan los resultados orientados al rescate, revalorización de la gastronomía ancestral.

SUMMARY

This research is gastronomy in the province of Imbabura and intangible cultural heritage; in the parish San Pablo Lake, It aims to assess the gastronomy, by performing a gastronomic inventory of the parish and its socio-cultural context and analyze techniques. The study population was made up of older people it aims to detain adequate results, for which scientific research methods, as well as techniques and instruments I was to used following interviews was applied in which relevant information was obtained I bring and relevant research and finally the proposal that the results-oriented rescue revaluation of ancestral gastronomy are incorporated formulated

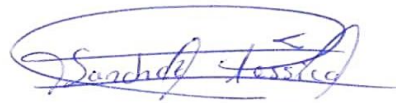
AUTORÍA

Nosotras, Quinche Alba Mayra Elizabeth portador de la cédula de ciudadanía Nro. 100370036-4, y Sánchez Alba Jessica Margoth portador de la cédula de ciudadanía Nro. 100403550-5 declaramos que la tesis que presentamos sobre el tema: **“Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia San Pablo de Lago Cantón Otavalo.”** previo a la obtención del Título de Licenciatura en Gastronomía, es auténtica, original y las ideas y comentarios de este trabajo de investigación, son de responsabilidad exclusiva de los autores.



Quinche Alba Mayra Elizabeth

CI.: 1003700364



Sánchez Alba Jessica Margoth

CI.: 1004035505

CERTIFICADO DEL ASESOR

En mi calidad de Director de Trabajo de Grado encargado presentado por las egresadas, Srtas. Quinche Alba Mayra Elizabeth y Sánchez Alba Jessica Margoth, para optar por el título de Licenciatura en Gastronomía, cuyo tema es: **“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR. PARROQUIA SAN PABLO DEL LAGO CANTÓN OTAVALO”** consideramos que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.



MSC. Santiago Falcón

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Nosotras, Quinche Alba Mayra Elizabeth portador de la cédulas de ciudadanía Nro. 100370036-4, y Sánchez Alba Jessica Margoth portador de la cédulas de ciudadanía Nro. 100403550-5, 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 autoras del Trabajo de Grado denominado: **“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR. PARROQUIA SAN PABLO DEL LAGO CANTÓN OTAVALO”**.

Que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Gastronomía 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 suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Quinche Alba Mayra Elizabeth

CI.: 1003700364

Sánchez Alba Jessica Margoth

CI.: 1004035505

Ibarra, a los 16 días del mes de Marzo del 2016



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. 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 dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULAS DE LAS CIUDADANAS:	100370036-4 y 100403550-5		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Quinche Alba Mayra Elizabeth y Sánchez Alba Jessica Margoth		
DIRECCIONES:	Av. 23 de Julio s/n Rocafuerte e 1-99 y Av. 24 de Junio s/n San Francisco		
EMAILS:	qmayra@hotmail.com y chiquijessi@hotmail.es		
TELÉFONOS FIJOS:	023611239 – 2 918 910	TELÉFONO MÓVIL:	0991185742 0980648386
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR. PARROQUIA SAN PABLO DEL LAGO CANTÓN OTAVALO”		
AUTOR (ES):	Quinche Alba Mayra Elizabeth y Sánchez Alba Jessica Margoth		
FECHA: AAAAMMDD	2016-09-14		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Gastronomía		
ASESOR /DIRECTOR: (E)	Mcs.: Santiago Falcón		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Nosotras, Quinche Alba Mayra Elizabeth portador de la cédulas de ciudadanía Nro. 100370036-4, y Sánchez Alba Jessica Margoth portador de la cédulas de ciudadanía Nro. 100403550-5 en calidad de autores y titulares de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hacemos la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizarnos 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.

3. CONSTANCIAS

Las autoras manifiestan 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 los titulares de los derechos patrimoniales, por lo que asumimos la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldremos en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 27 días del mes de mayo de 2014


LOS AUTORES:



Quinche Alba Mayra Elizabeth

CI.: 1003700364

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



Sánchez Alba Jessica Margoth

CI.: 1004035505

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedicamos a Dios quien nos supo guiar por el buen camino, darnos fuerzas para seguir adelante y no desmayarnos en los problemas que se presentaron, enseñándonos a luchar contra las adversidades sin perder nunca la dignidad en el camino.

A nuestros padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor, que nos ayudaron en los momentos difíciles, y por ayudarnos con los recursos necesarios para estudiar. Nos han dado todo lo que somos como personas, nuestros valores, principios, coraje para seguir nuestros objetivos.

A nuestros maestros y amigos; que en el andar por la vida nos hemos ido encontrando y porque, cada uno de ustedes nos motivó con nuestro sueño para culminar nuestra carrera.

Mayra Quinche

Jessica Sánchez

GRADECIMIENTO

Este presente trabajo agradecemos a Dios por permitirnos obtener un logro más en nuestras vidas, dándonos fortaleza para culminar esta etapa tan importante de nuestras vidas. De manera muy especial a nuestros padres y familiares quienes nos han apoyado tanto moral y económicamente para seguir estudiando y lograr el objetivo trazado para un futuro mejor.

A la Escuela de Gastronomía de la Universidad Técnica del Norte por la oportunidad que nos ha brindado para profesionalizarnos y, a cada uno de los docentes quienes supieron brindarnos sus mejores conocimientos para nuestra formación tanto académica como humana y, de manera especial a nuestro tutor que cooperó para hacer realidad este sueño tan anhelado

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	II
SUMMARY	III
AUTORÍA.....	IV
CERTIFICADO DEL ASESOR.....	V
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	VI
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	VII
1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	VII
2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	VIII
3. CONSTANCIAS.....	VIII
DEDICATORIA	IX
GRADECIMIENTO	X
ÍNDICE GENERAL	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XIV
ÍNDICE DE FOTOS	XV
ÍNDICE DE TABLAS	XV
INTRODUCCIÓN	XVII
CAPÍTULO I	19
1. El PROBLEMA	19
1.2. Contextualización del problema	19
1.3. Planteamiento del problema.....	20
1.4. Objetivos	21
1.4.1. General:.....	21
1.4.2. Específicos:	21
1.5. Pregunta directriz	22
1.6. Justificación	22
CAPÍTULO II.....	24
2. MARCO TEÓRICO.....	24
2.1. Gastronomía.....	24
2.1.1. Historia.....	24

2.1.2. Alimentación.....	25
2.2. Gastronomía de Imbabura.....	26
2.3. Gastronomía de Otavalo	28
2.4. Gastronomía de San Pablo de Lago	28
2.5. Gastronomía ancestral.....	29
2.6. Gastronomía típica	29
2.7. Gastronomía tradicional.....	30
2.8. Cultura y patrimonio	31
2.9. Patrimonio intangible.....	32
2.10. Patrimonio gastronómico	32
2.11. Ruta turística	33
2.12. Marco jurídico.....	34
2.13. Glosario de términos	40
CAPÍTULO III.....	44
3. METODOLOGÍA.....	44
3.1. Diseño	44
3.1.1. Cuantitativo.....	44
3.1.2. Cualitativo.....	44
3.2. Naturaleza	44
3.2.1. No experimental.....	44
3.3. Temporalidad	45
3.3.1. Transversal.....	45
3.4. Población.....	45
3.4.1. Muestra	47
3.5. Métodos.....	48
3.5.1. Teóricos.....	48
3.5.2. Prácticos.....	48
3.5.3. Inductivo	48
3.5.4. Deductivo	49
3.5.5. Analítico.....	49
3.5.6. Empíricos	49
3.6. Matemáticos.....	49
3.7. Estrategias, técnicas e instrumentos.....	49

3.7.1. Estrategias e Técnicas	49
3.8. Instrumentos.....	50
3.8.1. Cuestionario:.....	50
3.8.2. Fichas de inventario:.....	50
3.8.3. Video – Grabadora.....	51
3.8.4. Guía de Observación.....	51
CAPÍTULO IV.....	52
4. ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS	52
4.1. Resultados de las entrevistas dirigidas a la población de la parroquia de San Pablo del Lago.	52
4.2. Informe del análisis de datos.....	71
4.3. Discusión de resultados.....	73
4.4. Recetas estándar.....	76
CAPÍTULO V	92
5. PROPUESTA.....	92
5.1. Introducción	92
5.2. Diseño de la ruta turística gastronómica.....	94
5.3. Componentes turísticos.....	95
5.4. Análisis de impactos	103
5.4.1. Impacto turístico	103
5.4.2. Impacto socio-cultural.	106
5.4.3. Impacto económico.....	108
5.4.4. Impacto educativo.....	111
5.5. Informe general de impacto	113
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	114
CONCLUSIONES	114
RECOMENDACIONES.....	116
BIBLIOGRAFÍA	117
ANEXOS	122
ANEXO No 1 Levantamiento del inventario gastronómico.....	123
ANEXO No 3 Levantamiento de inventario turístico.....	124
ANEXO No 4 Ruta turística	138

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 ¿Qué alimentos ancestrales existían en la zona?	53
Gráfico 2 ¿Qué alimentos se producen actualmente?	54
Gráfico 3 ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían?.....	55
Gráfico 4 ¿Cuál es la temporada en la que cosechan los alimentos?.....	56
Gráfico 5 ¿Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona?	57
Gráfico 6 ¿Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona?	58
Gráfico 7 ¿Ingredientes cantidad, unidad?.....	60
Gráfico 8 ¿Técnicas de elaboración?	61
Gráfico 9 ¿Qué utensilios se usan para elaborar comidas y bebidas	62
Gráfico 10 ¿Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y en qué fecha se las realizan?	63
Gráfico 11 ¿Quiénes interviene en la preparación de los alimentos?	64
Gráfico 12 ¿Cómo o a quién se transmiten los conocimientos?	65
Gráfico 13 ¿Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad?	66
Gráfico 14 ¿Desde cuándo se prepara?	67
Gráfico 15 ¿En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve?.....	68
Gráfico 16 ¿Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados?	69
Gráfico 17 ¿Qué significado tiene el plato?.....	70
Gráfico 18 Diseño de la ruta turística gastronómica.....	95

ÍNDICE DE FOTOS

Foto 1 Parque Acuático.....	95
Foto 2 Cabañas del Lago.....	96
Foto 3 Hacienda Cusín y Monasterio.....	97
Foto 4 Culebra Rummy.....	98
Foto 5 Iglesia de San Pablo del Lago.....	99
Foto 6 San Francisco de Asís.....	100
Foto 7 Mercado San Pablo.....	101
Foto 8 Campo Santo “San Pablo del Lago”.....	102

ÍNDICE DE TABLAS

Alimentos ancestrales	52
Alimentos que se producen actualmente.....	54
Métodos de conservación de alimentos	55
Temporadas en la que cosechan los alimentos	56
Espicias que se usan en las preparaciones de comidas y bebidas	57
Comidas y bebidas que se preparan	58
Ingredientes, cantidad, unidad	60
Técnicas de Elaboración	61
Utensilios que se utiliza para la preparación.....	62
Manifestaciones culturales.....	63
Personas que intervienen en la preparación	64
Conocimientos transmitidos.....	65
Cómo influyen las preparaciones en el comportamiento de la comunidad	66
Desde cuándo se prepara.....	67
Utensilios en los que se los sirve	68
Recuerdos asociados	69
Significado del plato	70
Receta sopa de quinua.....	76
Receta sopa de arroz de cebada	77
Receta sopa de morocho	78
Receta quinua de culce.....	79

Receta arroz de cebada de dulce	80
Receta morocho de dulce	81
Receta humitas	82
Receta habas con choclo	83
Receta tostado en tiesto.....	84
Receta tostado con chochos	85
Receta chifimote (choclo mote).....	86
Receta chapo de machica	87
Receta ají de pepa	88
Receta habas calpo.....	89
Receta bebida de chicha de jora.....	90
Receta Uchu jacu con Cuy	91
Impacto turístico	103
Impacto socio-cultural	106
Impacto económico.....	108
Impacto educativo.....	111

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se sustenta en el valor de la gastronomía como elemento y fenómeno cultural, como producto simbólico y funcional que propician el desarrollo y el bienestar de los seres humanos, donde ha permitido conocer la gastronomía y frutos madurados por el sol, que le brinda la Pacha Mama quiénes rinden culto de agradecimiento en la fiesta de los hijos del sol, el Inty Raymi que posee sobre los platos tradicionales proporcionando una gran variedad de técnicas, métodos culinarios e ingredientes relacionados a las costumbres y tradiciones enfocados a los diferentes sitios turísticos que posee la parroquia San Pablo.

La Parroquia de San Pablo es la más antigua ubicada en la Cuenca del Imbabura, fue creada el 29 de mayo de 1861, fecha que actualmente los moradores y las instituciones educativas recuerdan con desfiles cívicos y programas culturales.

Al desarrollar el proyecto se brindó una clara información de cómo influye dentro de la parroquia la gastronomía y todo su contexto socio cultural. Además se mencionó el estudio de la gastronomía de la parroquia San Pablo y su falta de información y conocimiento de los atractivos turísticos que ofrece la zona.

En el capítulo I se detalla el respectivo análisis y evaluación de la zona, los objetivos de la investigación, por otra parte se establece todo lo que el sitio tiene para ofrecer al turista, además se particulariza los principales componentes turísticos de la Parroquia San Pablo que determina la elaboración de este proyecto

En el capítulo II se describe sobre la gastronomía desde la historia hasta la alimentación, gastronomía de Imbabura, gastronomía de Otavalo, gastronomía de San Pablo de Lago, gastronomía ancestral dando origen a nuevas preparaciones, gastronomía típica y tradicional

con el uso de productos autóctonos de las zonas, cultura, patrimonio y patrimonio gastronómico donde se describe todo lo cultural y natural que posee esta parroquia, ruta turística y marco jurídico

En el capítulo III se presenta la metodología que sirvió para recolectar y analizar la información mediante la aplicación de la encuesta, el tipo de muestreo utilizado, que se realizó en las diferentes comunidades de la parroquia para todo el proyecto.

En el capítulo IV se realiza un análisis comparativo de todas las entrevistas a las diferentes personas que habitan en la parroquia, para la recolección de información recogida en esta observación fue verificado con los datos que se encuentran en este capítulo, discusión de resultados, recetas estándar que se preparan, mismas que han sido relacionadas con lo socio cultural que posee esta parroquia.

En el capítulo V se determina la propuesta, diseño de la ruta turística gastronómica con todos sus componentes, el análisis de los diferentes impactos de la investigación, informe general de impacto.

Esta investigación finalmente emite las conclusiones de la investigación generando las respectivas recomendaciones, se espera ser aplicado en la parroquia para mantener esta tradición que es parte importante de nuestro Patrimonio Cultural.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Tema:

“Gastronomía de La Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador. Parroquia San Pablo de Lago Cantón Otavalo”

1.2. Contextualización del problema

El patrimonio turístico de la provincia de Imbabura está compuesto por 58 atractivos naturales y 173 atractivos culturales, que se transforman en una oferta de calidad para el consumo turístico nacional e internacional (Turismo, 2014).

En el Cantón Otavalo también existen varios platos propios de la zona:

El Yamor: Es una chicha fermentada con bajo poder alcohólico que se obtiene del fermento de los siete granos del maíz.

El Champús: En finados es común servirse un plato de champús que colada de harina de maíz con mote y piña acompañados de guaguas de pan.

Mazamorra con cuy: Plato tradicional que se brinda en fiestas indígenas. Y finalmente Las humitas, quimbolitos y las empanadas de morocho.

El Turismo ha mostrado crecimiento dentro de los últimos años logrando situarse en un lugar importante en la Economía del país y de la provincia de Imbabura, permitiendo que el sector empresarial y productivo crezca y estimule la economía local (turismo, 2014).

El arte culinario del Imbabura está en proponer al mundo platos emblemáticos como:

<i>Entradas y sopas</i>	<i>Platos principales</i>	<i>Bebidas y postres</i>
<i>Calzos blancos</i>	<i>Fritada imbabureña</i>	<i>Chapo</i>
<i>Cositas finas</i>	<i>Fritada de Atuntaqui</i>	<i>Nogadas</i>
<i>Mano e mono</i>	<i>Carne colorada</i>	<i>Vino de ovo</i>
<i>Bonitísimas</i>	<i>Guandules con chuleta</i>	<i>Pan de leche</i>
<i>Caldo de 31</i>	<i>Cuy de Chaltura</i>	<i>Aguado</i>
<i>Picadillo</i>		<i>Dulce de guayaba</i>
		<i>Dulce de porotos</i>
		<i>Empanadas de maqueño</i>
		<i>Helado de paila de mora</i>

En la parroquia San Pablo de Lago del Cantón Otavalo se han venido perdiendo la culturización debido a la falta de identidad y cultura gastronómica, lo que ha ocasionado el desconocimiento de los productos propios es decir se ha desvalorizado la identidad.

1.3. Planteamiento del problema

La gastronomía de la provincia de Imbabura es un universo lleno de variedades donde se hacen presentes no solo un gusto de un pueblo, lo cual se ha venido desgastando y un desconocimiento de la gastronomía de la provincia de Imbabura (Almeida Maldonado, Pamela Alexandra, 2011).

La gastronomía de la parroquia San Pablo de Lago del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura ha ido desapareciendo por diversos factores. Uno de ellos es la migración, la falta de trabajo la gente se ha visto obligado a abandonar su tierra.

A través de esta investigación de la cultura gastronómica de la parroquia San Pablo de Lago es con el fin de analizar y conocer su influencia, de esta manera se puede resaltar la gran importancia de esta cultura y no perder la identidad gastronómica, se estará ayudando a desarrollar y motivar a sus pobladores a valorar más el turismo y dar a conocer su gastronomía y entender las bondades para difundir en la zona, pues muchos de los turistas y visitantes sentirán el deseo de conocerla.

1.4. Objetivos

1.4.1. General:

Valorar la Gastronomía de la Parroquia San Pablo del Lago, Cantón Otavalo de la provincia de Imbabura

1.4.2. Específicos:

- a) Realizar el inventario gastronómico de la Parroquia de San Pablo del Lago y su contexto socio cultural.
- b) Analizar la relación de la gastronomía de la parroquia de San Pablo del Lago
- c) Analizar técnica y prospectivamente los impactos que el proyecto genere en el área gastronómica.
- d) Diseñar la ruta gastronómica de la Parroquia de San Pablo.

1.5. Pregunta directriz

El rescate de la gastronomía ancestral diseñando una ruta turística gastronómica que permitirá mejorar la actividad y, fomentar el desarrollo del ámbito Gastronómico de la parroquia San Pablo del Lago del cantón Otavalo.

1.6. Justificación

En la Parroquia de San Pablo del Lago han existido una variedad de platos típicos, los cuales se han constituido en el complemento de un destino turístico de la población, también plantea una ruta gastronómica en la mencionada parroquia que busca que las personas en sus diferentes sectores reconozcan y potencialicen su gastronomía, para brindar una cultura culinaria y que la gente propia o extraña tenga una de las mejores experiencias dentro de esta zona.

El rescate del turismo gastronómico de cada lugar es de gran importancia para el visitante, tomando en cuenta que todos los turistas están en busca de paisajes, aventura, historia, arquitectura y música, también están en busca de gastronomía para ellos degustar de lo propio que tiene cada pueblo.

Esta investigación pretende encontrar soluciones e innovaciones necesarias para que estos sectores sean conocidos por su gastronomía, se fomenten lugares turísticos que identifiquen a esta zona. Además permitirá el desarrollo del turismo gastronómico incentivando a la producción de los alimentos propios de la zona.

El presente proyecto permitirá el desarrollo del turismo gastronómico y con esto beneficiará la población y ayudará a crear fuentes de trabajo. Permitirá el cultivo de productos autóctonos y ricos en nutrientes mejorando su estilo de vida.

Los beneficiarios serán directos e indirectos dentro del primer grupo está la población, madres y adultos mayores; y en los indirectos tenemos los restaurantes propios de la zona.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Gastronomía

Conocimiento razonado del arte de producir, crear, transformar, evolucionar, preservar y salvaguardar las actividades, el consumo, uso, gozo, disfrute de manera saludable y sostenible del patrimonio gastronómico mundial cultural, natural, inmaterial y todo lo que respecta al sistema alimenticio de la humanidad (Torres A. , 2012).

Siendo la Gastronomía una cultura donde la pasión es la parte fundamental respetando el sabor original de un producto (Torres A. , 2012).

Se puede concluir que la palabra gastronomía se la define como el estudio de un arte que el hombre usa para obtener sus recursos alimenticios a través de técnicas o métodos de cocción vinculados con aspectos culturales que identifican a cada comunidad.

2.1.1. Historia

La cocina nace desde la aparición del ser humano y la condicionante más importante para su existencia es la alimentación. En sus inicios simplemente recogía algunos recursos del suelo, la flora, y la fauna sin saber si dichos recursos eran comestibles. Con la aparición del fuego los humanos son empujados a cocer sus provisiones para satisfacer la necesidad de dar un mejor sabor a los alimentos. Así la cocina no solo fue un simple refinamiento sino que desempeñó un papel importante en la evolución humana (Myhuola, Young, & Bilet, 2011).

Fue un paso muy importante para los humanos cultivar sus tierras pues de esta manera ya no solo cazaban o recolectaban plantas silvestres, además realizando esta nueva labor, sentían que se alimentaban de una forma segura, con esto nace la comida, cocina, culinaria y la gastronomía en su totalidad.

Los alimentos se consumían crudos, el secado se utilizaba ya en la prehistoria para conservar numerosos alimentos, como los higos u otras frutas. En el caso de la carne y el pescado se preferían otros métodos de conservación, como el ahumado o la salazón, que mejoran el sabor del producto (Luján, 1997).

2.1.2. Gastronomía del Ecuador

Ecuador es una variada forma de preparar comidas y bebidas hechas con técnicas culinarias propias, que se ve enriquecida por la aportaciones de las diversas regiones naturales- costa, sierra, oriente y región insular Galápagos con costumbres y tradiciones diferentes. Esto se repite en la gastronomía ecuatoriana, abundancia de sopas muy aderezadas, la harina de maíz como alimento básico, el asado de carne (Luján, 1971).

La comida ecuatoriana es también conocida (dentro del país) como “comida criolla” o “comida típica”. Como por ejemplo, el “caldo de patas” está elaborado a base de papas, coles y salsa de maní; “sancocho “hecho con carne de vaca o de pollo en este plato se le reemplaza las papas por yucas etc. (Luján, 1971).

2.1.2. Alimentación

La forma de alimentarse define en muchos sentidos a una cultura y a una sociedad. De acuerdo a los ingredientes, los procesos y utensilios de preparación, las formas y el protocolo del servicio se pueden definir los códigos culturales. La comida no es simple sustento, lo que queda demostrado empíricamente haciendo un repaso por las conocidas y variadísimas conductas nutricionales poco adaptativas que existen en muchas sociedades tradicionales, en buena parte del tercer mundo y en la misma y opulenta civilización occidental (Ortiz, 1999).

Recordemos que la alimentación es un acto social, regido por normas y significaciones, como si se tratara de un segundo lenguaje, que permite a los miembros de una sociedad determinada

ubicarse dentro del mundo e integrarse como grupo social, para reafirmar su pertenencia (identidad con los miembros de una cierta comunidad) (Planteur, 2009).

Es la aplicación de la ciencia y la tecnología a un dominio donde están presentes elementos éticos, estéticos y fisiológicos, inseparable del quehacer de una cultura, y en especial de una cierta cultura. Todos los individuos se alimentan para sobrevivir (régimen alimentario), pero lo hacen guardando diferencias (régimenes alimentarios diferenciales), relacionadas íntimamente con formas culturales muy específicas. La condicionante más importante para la existencia del ser humano ha sido, es y será la alimentación (Planteur, 2009).

2.2. Gastronomía de Imbabura

Imbabura es uno de los principales centros turísticos del país. La identidad del pueblo imbabureño se expresa en sus costumbres y tradiciones: su folklore, música, vestimenta típica, artesanía y sus concurridas fiestas.

La gastronomía de Imbabura es considerada una de las más variadas, esto gracias a la diversidad de los pisos climáticos: por tal motivo, la tierra imbabureña es favorecida por la variedad de productos con los que se prepara los platos gastronomía, la mezcla con productos tropicales como es la yuca y de las zonas frías como el maíz tierno o choclo, nos da el tan delicioso sancocho y otras sopas exquisitas (Cuvi, 2001).

En la actualidad son los pueblos indígenas quienes han sabido preservar la forma de preparar los alimentos usando técnicas tradicionales o ancestrales, que sin duda ha dado un matiz diferente a los platos, si analizamos aún más todos los productos eran elaborados en cocina de leña y esa característica ahumada daba el toque especial o la inclusión de la papa de zambo tostada en lugar del maní que en si mejora el sabor legítimo de algunas preparaciones, de igual manera podemos referirnos a los cárnicos, como el consumo del cuy, o de la cecina de carne cocida en sal en grano y ahumado en las mismas tulpas una técnica ancestral de

conservar y que da el inicio a la técnica moderna de ahumar la carne, caldo de patas, hornado, empanadas de morocho, helado de paila, arrope de mora, nogadas muy caracterizado de la zona de Imbabura (Almeida Maldonado, Pamela Alexandra, 2011).

La gastronomía de Imbabura a pesar de los años es considerada una herencia cultural de nuestros antepasados, generando comidas tradicionales y populares como el champús con mote, zambo y zapallo que son propios de la provincia. Utilizando técnicas de cocción ancestrales como la tulpa, fermentación alcohólica y cecina de carne.

La gastronomía imbabureña se mantuvo inalterada en gran medida; no obstante, a ella se incorporan los alimentos introducidos como: maíz, frejol, frutas, tubérculos y raíces. El maíz tostado en tiesto, el choclo, el mote, la chuchuca y las diversas chichas, métodos y técnicas de fermentación figuraron en sus comidas. El sango dio paso a las coladas de harina haba, arveja y cebada, papas con cascara. Mellocos, ocas y frejoles cocidos y aliñados con sal. Los platos para ocasiones especiales constituyeron el caldo de gallina y el cuy asado con su acompañamiento de papas cocinadas. El ají al natural o molido en piedra con sal condimentó todos los alimentos. A esta gastronomía se incorpora la cebolla, la col y la manteca de puerco.

Imbabura ha fundamentado su gastronomía en una variedad de alimentos que van desde frutas tropicales hasta productos de la zona templada y fría como por ejemplo duraznos, aguacates, guabas, tomate de árbol, uvillas, entre otros, pueden elaborar platos y bebidas típicas como el champús con mote o colada morada con harina de maíz técnica a utilizar para preparar cocción a fuego a leña, las arepas, el pan su método u técnica a utilizar amasado y horneado, las tortillas en tiesto, las humitas. Tilapia frita, carnes coloradas horneado, churos cocinados y marinados, papas con berros cocidos a fuego de leña. Utensilios a utilizar paila en bronce,

bandeja, olla, hornos, batea, paila, tiesto de barro, cuchara de madera, cazuela, parrilla, licuadora, congelador, batidora, botellas (Almeida Maldonado, Pamela Alexandra, 2011).

2.3. Gastronomía de Otavalo

En el norte Otavalo es considerado el destino turístico más importante del Ecuador, debido a su ancestral herencia cultural, enriquecida por tradiciones milenarias, mitos, leyendas y costumbres.

Su gastronomía conserva desde tiempos ancestrales fundamenta su preparación en el uso de granos como el tostado, el mote, y el chulpi, por ejemplo la chicha del Yamor se hace se hace a base de granos madurados especialmente para la fecha en septiembre, durante la celebración de la fiesta del mismo nombre. El vino ocre es una bebida a la que se le atribuyen poderes mágicos que es una mezcla de chicha de jora, variedad de granos germinados y miel de panela, el mismo que se deja reposar en un casco de arcilla hasta que se fermente, así su grado alcohólico será el adecuado, en las fiestas de Otavalo se sirve el plato típico más representativo que es la combinación de hornado, carne colorada, fritada acompañado de tortillas, mote y empanadas y es conocido como el plato de Yamor (Almeida Maldonado, Pamela Alexandra, 2011).

2.4. Gastronomía de San Pablo de Lago

En el Lago San Pablo se recogen preñadillas, especie de insectos acuáticos que se consumen fritos, de los lagos de Imbabura se consiguen pequeños pescados que, igualmente, se fríen para comer. Los churos o caracolitos de tierra se dejaban desaguar y marinar siendo un manjar predilecto de los grupos populares expertos en el arte de “chuparlos”. Los chochos con tostado son deleitados por muchas personas del lugar de quienes lo visitan. Las habas calpo que se las deja en remojo para luego cocinarlas y servir las con tostado hecho en tiesto y un delicioso ají de pepa de zambo molido en piedra, choclos con habas, tilapia frita son parte

de la gastronomía de San Pablo al igual que los chochos que se los deja en remojo y se vende en el mercado. También dispone de buenas instalaciones turísticas (Cazco, 2014).

2.5. Gastronomía ancestral

Gastronomía ancestral no se refiere únicamente a técnicas culinarias, sino que tiene más que ver con el entorno cultural, etnográfico y representativo de una zona geográfica y cómo se difunde de voz en voz a diferentes generaciones: sus costumbres, conocimientos (científicos, artísticos, otros.), expresiones y formas de vida de un determinado grupo social o pueblo, para una época o lapso de tiempo determinado.

Por cultura ancestral, se entiende que se refiere a lo tradicional o que proviene de los antepasados (un ancestro literalmente es un antepasado directo, pero aquí se utiliza en un sentido más amplio). Y en este sentido no apunta a los antepasados familiares directos, sino refiriéndose a los orígenes de un pueblo (Pantoja, 2012).

Podemos decir entonces que la gastronomía ancestral es aquella relativa a los pueblos originarios y tradiciones que dieron vida a la sociedad tal como la conocemos hoy en día, la cual ha ido modificándose con las nuevas tendencias que se transmiten entre generaciones.

2.6. Gastronomía típica

La Gastronomía Típica se le llama a aquellos platillos con características muy especiales y únicas que se tienden a realizar con frecuencia en un lugar (Almeida Maldonado, Pamela Alexandra, 2011).

Para dar un concepto de gastronomía típica podemos decir que son las preparaciones que se elaboran en una fecha especial del año la cual depende de cada región; que generalmente tienen años de historia y marcan diferenciación.

Se puede definir que los platillos típicos representan el folclor, la tradición y la cultura de un pueblo lleno de historia, donde el placer de comer no solamente satisface la necesidad de alimentarse, sino que produce una satisfacción al vivir una nueva experiencia al turista gastronómico, cuyo concepto según el Diccionario de la Real Academia Española dice: **TURISTA GASTRONÓMICO** son: "*Personas que durante sus viajes y estancias realizan actividades fundamentadas en el patrimonio cultural gastronómico tangible e intangible en lugares diferentes a los de su entorno habitual, por un período de tiempo consecutivo inferior a un año con el principal fin de consumir y disfrutar productos, servicios y experiencias gastronómicas de manera prioritaria y complementaria*" (Galindo, 2012).

2.7. Gastronomía tradicional

La gastronomía tradicional es el conjunto de platos que una generación hereda de las anteriores y, usualmente por estimarlos, trasmite a las siguientes. La gastronomía tradicional coincide así, con la cultura y el folklore o sabiduría popular para la comida utiliza varios tipos de maíces: habas, quinua, chochos, mellocos y ocas son la base de la dieta tradicional en la provincia. Además de la papa, el trigo y de la cebada, cuya harina o máchica, mezclada con agua y panela, da nacimiento al chapo, choclotanda se utiliza el choclo cao, a medio madurar, la chuchuca es preparada con el maíz cao (Almeida Maldonado, Pamela Alexandra, 2011).

La comida tradicional ecuatoriana es una variedad de la Andina ya que las costumbres que ellos poseían eran realizar sopas con diferentes granos que ellos mismos cosechaban como por ejemplo: habas, maíz, quinua, nabos y choclos. Como alimento más tradicional se puede mencionar la caña de azúcar ya que hasta hoy existen los ingenios azucareros.

También cabe mencionar la utilización de la leña o el carbón, la parrilla y el ahumado. Estas técnicas se las utiliza para cocer las carnes las cuales deben tener un sabor característico y así ser transmitidas de generación en generación (Myhuola, Young, & Bilet, 2011).

Se puede mencionar entonces que gastronomía tradicional depende de los productos con los que se cuente o se coseche en sus tierras en una determinada zona geográfica, como también las diferentes técnicas o métodos utilizados para las elaboraciones de distintas preparaciones que realicen y se transmitan de una generación a otra a través del tiempo.

2.8. Cultura y patrimonio

Se refiere a todos aquellos bienes tangibles e intangibles pertenecientes a una sociedad, y que son considerados como un legado por sus ascendientes que se materializan en las edificaciones en conjunto como: museos, teatros, casas, plazas, obras artísticas, entre otras; y su intangibilidad se expresa a través de su folklore, creencias populares, la música, los relatos orales, manifestaciones religiosas, ritos, gastronomía, etc.

Específicamente el Patrimonio Cultural, tomando en cuenta lo señalado por la UNESCO, en la Conferencia Mundial sobre Políticas Culturales, realizado en México desde el 26 de julio hasta el 6 de agosto de 1982.

El Patrimonio Cultural de un pueblo comprende las obras de arte de sus artistas, arquitectos, músicos, escritores, y sabios, así como las creaciones anónimas surgidas por el alma popular y el conjunto de valores que le dan sentido a la vida. Es decir, las obras materiales y no materiales que expresan la creatividad de ese pueblo: la lengua, los ritos, las creencias, los lugares y monumentos históricos, la literatura, las obras de arte y archivos y bibliotecas.

Concepto de patrimonio, visto como un conjunto de bienes que nos rodean, se asocia al llamado Patrimonio Ambiental, y se puede apreciar que éste se subdivide en Patrimonio Natural y Patrimonio Cultural, teniéndose en cuenta que el patrimonio natural no está desvinculado del patrimonio cultural, es por ello que en el momento de su aprovechamiento ambos se complementan al mismo tiempo, por ejemplo cuando se da la actividad turística (Gómez de Lunar, Vicdalia, 2006).

2.9. Patrimonio intangible

El patrimonio intangible, que constituye el patrimonio intelectual: es decir, las creaciones de la mente, como la literatura, las teorías científicas y filosóficas, la religión, los ritos y la música, así como los patrones de comportamiento que se expresan en las técnicas, la historia oral, la música y la danza. Es posible conservar trazas materiales de este patrimonio en los escritos, las partituras musicales, las imágenes fotográficas o las bases de datos informáticas, pero no resulta tan fácil cuando se trata, por ejemplo, de un espectáculo o de la evolución histórica de un determinado estilo de representación o de interpretación. Los bienes intangibles son bienes espirituales que están enlazados con las ideas costumbres hábitos estilos de vida de una comunidad, etnia o nación (Torres G. , 2015).

2.10. Patrimonio gastronómico

Es considerado como un valor cultural del uso de los alimentos regionales que están sujetos a las necesidades de los consumidores, logrando así un desarrollo económico para el fortalecimiento y preservación de los diferentes lugares turísticos existentes que posee cada pueblo o nación.

El patrimonio gastronómico se considerar 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 en tanto

patrimonio local está siendo incorporada a los nuevos productos turísticos orientados a determinados nichos de mercado que permite incorporar a los actores de la propia comunidad en la elaboración de esos productos asistiendo al desarrollo sostenible de la actividad (Schluter R. G., 2005).

En los últimos tiempos la gastronomía está cobrando cada vez mayor importancia como un nuevo producto del turismo cultural patrimonial. Las motivaciones principales se encuentran en la búsqueda de placer a través de la alimentación y el viaje, el interés del turismo por la gastronomía, que puede ayudar a rescatar antiguas preparaciones. Así como la búsqueda de las raíces culinarias y la forma de entender a la cultura de un lugar a través de su gastronomía.

“Se señala que últimamente se está viendo la necesidad de revalorizar el patrimonio gastronómico regional ya que es uno de los pilares indispensables sobre los que debería fundarse en gran parte el desarrollo del turismo cultural”

(Téllez A. C., 2010).

Sin duda, la gastronomía hoy en día está acogiendo una atracción tanto para los residentes como para los turistas que, además de estar formando parte de la cultura patrimonial de los pueblos, posee amplias tradiciones y costumbres que sirven para atraer a los visitantes interesados en diferentes manifestaciones culturales que se observan tanto en el ámbito urbano como en el rural de una ciudad.

2.11. Ruta turística

Se entiende como Ruta en Turismo al Eje vial que conecta dos o más centros o receptores y que contiene distintos atractivos turísticos y, cuyo recorrido que tiene un objetivo: permitir

admirar paisajes, recordar sitios históricos, disfrutar de zonas de playas o montañas, de actividades o de aventura, siguiendo un itinerario predeterminado, conectando zonas con diversos atractivos.

“En las paradas que se hacen en los distintos centros turísticos que integran la ruta, se hallan montadas instalaciones hoteleras, negocios y servicios para los turistas, que son una gran fuente de recursos económicos para la región.”

En general son las agencias de turismo las que trazan al viajero la ruta basados en un mapa, donde se le señalan los distintos destinos, los medios en que se trasladarán, el estado de las rutas, los horarios de salida y de arribo, las distancias entre un lugar y otro, los alojamientos y les describen los atractivos que disfrutarán. Otras rutas ya están predeterminadas por las respectivas regiones, exigiéndose un esfuerzo conjunto del sector público y privado (Cumbajín, Santiago Javier, 2014).

2.12. Marco jurídico

El presente trabajo de investigación se sustenta en la constitución de la República y su reglamento, que permitieron seguir un lineamiento legal en esta investigación de fortalecimiento de la bibliografía turística de la Parroquia San Pablo y del Ecuador, a través de la aplicación de los siguientes artículos:

ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL ECUADOR

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Art. 3. Son deberes primordiales del Estado:

1. Proteger el Patrimonio Natural y Cultural del País.

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 a tener acceso a difusiones culturales diversas.

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

DERECHOS DE LAS COMUNIDADES, PUEBLOS Y NACIONALIDADES.

Art. 57. Se reconoce y garantizará a las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades indígenas, de conformidad con la constitución y con los pactos y convenios, declaraciones y demás instrumentos internacionales de derechos humanos, los siguientes derechos colectivos:

1. Mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad, sentido de pertenencia, tradiciones ancestrales y formas de organización social.
8. Conservar y promover prácticas de manejo de la biodiversidad y de su entorno natural. El Estado establecerá y ejecutará programas, con la participación de la comunidad, para asegurar la conservación y utilización sustentable de la biodiversidad.
9. Conservar y desarrollar sus propias formas de convivencia y organización social, y de generación y ejercicio de la autoridad, en sus territorios legalmente reconocidos y tierras comunitarias de posesión ancestral.
12. Mantener, proteger y desarrollar los conocimientos colectivos; sus ciencias, tecnologías y saberes ancestrales; los recursos genéticos que contienen la diversidad biológica y la agro diversidad; sus medicinas y prácticas de medicina tradicional, con inclusión del derecho a recuperar, promover y proteger los lugares rituales y sagrados, así como plantas, animales, minerales y ecosistemas dentro de sus territorios; y el conocimiento

de los recursos de la fauna y la flora. Se prohíbe toda forma de apropiación sobre sus conocimientos, innovaciones y prácticas.

13. Mantener, recuperar, proteger, desarrollar y preservar su patrimonio cultural e histórico como parte indivisible del patrimonio del Ecuador. El Estado proveerá los recursos para el efecto.

REGIMEN DE DESARROLLO

PRINCIPIOS GENERALES

Art. 276. El régimen de desarrollo tendrá los siguientes objetivos:

7. Proteger y promover la diversidad cultural y respetar sus espacios de Reproducción e intercambio; recuperar, preservar y acrecentar la memoria social y el patrimonio cultural.

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; salvaguardar la memoria social y el patrimonio cultural. Se garantiza el ejercicio pleno de los derechos culturales.

Art. 379. Son parte del patrimonio cultural tangible e intangible relevante para la memoria e identidad de las personas y colectivos, y 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.

2. Las edificaciones, espacios y conjuntos urbanos, monumentos, sitios naturales, caminos, jardines y paisajes que constituyan referentes de identidad para los pueblos o que tengan valor histórico, artístico, arqueológico, etnográfico o paleontológico.

3. Los documentos, objetos, colecciones, archivos, bibliotecas y museos que tengan valor histórico, artístico, arqueológico, etnográfico o paleontológico.

Art. 380. Serán responsabilidades del Estado:

1. Velar, mediante políticas permanentes, por la identificación, protección, defensa, conservación, restauración, difusión y acrecentamiento del patrimonio cultural tangible e intangible, de la riqueza histórica, artística, lingüística y arqueológica, de la memoria colectiva y del conjunto de valores y manifestaciones que configuran la identidad plurinacional, pluricultural y multiétnica del Ecuador.

CIENCIA, TECNOLOGÍA, INOVACIÓN Y SABERES ANCESTRALES

Art. 385. El sistema nacional de ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales, en el marco del respeto al medio ambiente, la naturaleza, la vida, las culturas y la soberanía, tendrá como finalidad:

1. Generar, adaptar y difundir conocimientos científicos y tecnológicos.
2. Recuperar, fortalecer y potenciar los saberes ancestrales.

SEGURIDAD HUMANA

Art. 400. Se declara de interés público la conservación de la biodiversidad y todos sus componentes, en particular la biodiversidad agrícola y silvestre y el patrimonio genético del país.

BIODIVERSIDAD

Art. 402. Se prohíbe el otorgamiento de derechos, incluido los de propiedad intelectual, sobre productos derivados o sintetizados, obtenidos a partir del conocimiento colectivo asociado a la biodiversidad nacional.

DERECHOS DEL BUEN VIVIR

Art. 13. Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a los alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El estado promoverá la soberanía alimentaria.

SOBERANIA 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 los alimentos sanos y culturalmente apropiados 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 a 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 agrobiodiversidad 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 las innovaciones tecnológicas apropiadas 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 población de alimentos producidos localmente.
13. Prevenir y proteger a la población del consumo de alimentos contaminados o que pongan en riesgos 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.

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS

Art. 22. Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado. La satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad. (ASAMBLEA NACIONAL REPUBLICA DEL ECUADOR, 2008)

2.13. Glosario de términos

Almud.- Se denominaba antiguamente para decir arroba

Autóctono: Originario del país en que vive.

Ahumar: Tomar guisos sabor a humo.

Brunoise: Picar muy fino un alimento, Primero se laminan en tiras finas y a continuación en sentido contrario en daditos muy pequeños.

Bledo: Es una planta de la familia rodofícea.

Creencia: Firme asentimiento y conformidad con alguna cosa.

Comida Típica.- El concepto de comida típica tiene que ver con la idea de que cada parte del planeta mantiene su propia típica.

Condimentar: Sazonar los manjares

Costumbre: Hábito adquirido por la repetición de actos de la misma especie.

Inti Raymi.- Es una antigua ceremonia religiosa incaica en honor al Inti, el dios sol, cada solsticio de invierno para los Andes.

Chicha: Bebida alcohólica que resulta principalmente de la fermentación no destilada del maíz.

Choclo mote.- Es el nombre genérico para distintos granos o legumbres cocidos en agua, consumido en varias zonas del continente americano.

Chapo.-Líquido-semi espeso elaborado a base de machica y agua aromática.

Choclo cao.- Choclo ni muy tierno ni muy maduro

Fermentar: Producirse un proceso químico por la acción de un fermento.

Folklore: Conjunto de creencias artesanías costumbres etc. que forman parte de la tradición de un pueblo.

Fusionar: Producir una fusión unir intereses, encontrados o partidos separados.

Gastronomía: Es el estudio de la relación del hombre con su alimentación y su medio ambiente o entorno

Leyenda: Relación de sucesos que tienen más de maravillosos que de verdaderos.

Máchica: Harina de maíz tostada, mezclada con panela y canela.

Mito: Todo orden social conocido se mantiene unido por un sistema de mitos.

Marinar: Dejar un alimento, especialmente un pescado, durante un tiempo en una especie de salsa o adobo para condimentarlo o conservarlo.

Membrillo: Es un fruto comestible muy aromático, de piel amarillenta y pulpa áspera y granulosa que contiene varias pepitas.

Oca: Tubérculo muy valioso en el Ecuador, forma parte de la alimentación diaria de los habitantes andinos, posee una gran riqueza nutricional con un alto contenido de calcio fosforo hierro.

Pilche: Recipiente hecho a base del coco.

Producto: Objeto resultante del trabajo ejercido sobre su primera materia.

Pondo: Vasija para preparar y guardar la chicha.

Preñadilla: Es un pescado que crece en agua dulce, junto a las vertientes crecen estos peces.

Protagonismo: Tendencia que tiene una persona a estar siempre en el primer plano de un asunto o a mostrarse como la persona más cualificada.

Tamizar: Separa usando un tamiz granos o acumulaciones en preparaciones en forma de polvo. Convertir un alimento cocinado en puré pasándolo por un tamiz o pasapurés. Pasar una salsa o un producto por un colador.

Tiesto: Recipiente usado para cocer las tortillas.

Tradición: Es el conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad. Se trata de aquellas costumbres y manifestaciones que cada sociedad considera valiosas y las mantiene para que sean aprendidas por las nuevas generaciones, como parte indispensable del legado cultural.

Tulpas.- fogón (cada una de las tres piedras entre las que se enciende el fuego).

Turismo: El turismo es el conjunto de relaciones y fenómenos producidos por el desplazamiento y permanencia de personas fuera de su domicilio, en tanto que dichos desplazamientos y permanencia no están motivados por una actividad lucrativa".

Turista: Toda persona que se desplace hacia un lugar fuera de su residencia habitual y permanece en él por lo menos 24 horas.

Tiesto: Recipiente de barro utilizado para tostar o realizar varias preparaciones.

Rituales: Es una serie de acciones, realizadas principalmente por su valor simbólico, basadas en alguna creencia, ya sea una religión, una ideología política, un acto deportivo, las tradiciones, los recuerdos o la memoria histórica de una comunidad.

Soberado: Es la parte de la casa que ocupa el espacio que está justo debajo del tejado y se ha usado comúnmente en Andalucía y América aunque, hoy en día, es poco usada. (Spaniway, 2013)

Sociocultural: para hacer referencia a cualquier proceso o fenómeno relacionado con los aspectos sociales y culturales de una comunidad o sociedad. De tal modo, un elemento sociocultural tendrá que ver exclusivamente con las realizaciones humanas que puedan servir tanto para organizar la vida comunitaria como para darle significado a la misma.

Viajero: Persona que hace un viaje, especialmente largo.

Zambo: Se cultiva en laderas en los Andes del Ecuador, debido a su uso culinario se cosecha en dos periodos; el uno cuando esta tierno y el segundo cuando ha madurado, luego se procede a arrumar los zambos cosechados bajo la sombra hasta ir consumiéndolo.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Diseño

3.1.1. Cuantitativo

Permitió recolectar información verídica por medio de encuestas y entrevistas realizadas a los habitantes de la parroquia; se empleó técnicas de los datos obtenidos y se analizó las respuestas obtenidas para el rescate del patrimonio cultural.

3.1.2. Cualitativo

La recolección de información de campo y vivencias en aspectos culturales, religiosos, étnicos, y pretende dar a conocer acerca de la importancia de la valoración de la gastronomía de la Parroquia San Pablo del Lago, permitió llegar a generar una mayor valorización y potencializarían por medio de una ruta turística gastronómica que permita dar a conocer y promocionar usando folletos, trípticos y un banner.

3.2. Naturaleza

3.2.1. No experimental

Se recolectó la información por medio de un estudio no experimental fijando la gastronomía y el contexto socio cultural de la Parroquia San Pablo del Lago, además se tomó en consideración algunos elementos desde la época prehispánica hasta la actualidad, la investigación realizada consistió en un estudio documentado y bibliográfico, mediante la recolección de los saberes de las personas mayores de 50 años. Los resultados de la investigación proporcionaron información de suma importancia ya que detalla cada uno de

sus temas y nos da a conocer todo acerca del ámbito en que se desarrolla el estudio, se aspira con la investigación conocer el potencial turístico gastronómico.

3.3. Temporalidad

3.3.1. Transversal

La presente investigación se realizó en la parroquia de San Pablo del Lago en el cantón Otavalo y tuvo una duración de aproximadamente 15 meses, empanzando en el mes de abril del 2014 hasta el mes de febrero del 2016, tiempo en el cual se realizó cada una de las actividades propuestas en el cronograma con el fin de recopilar la información requerida

3.4. Población

La población de estudio estará conformada por 32227 adultos mayores de los 10 cantones de la provincia de Imbabura, de acuerdo el Censo de Población y Vivienda del año 2010. (INEC 2010)

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{e^2 (N-1) + Z^2 * P * Q}$$

Donde:

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

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

$$n = \frac{322.270.000}{25 \times 32226 + 4 \times 50 \times 50}$$

$$n = \frac{322.270.000}{80.5650 + 10000}$$

$$n = \frac{322.270.000}{815650}$$

n = 395 encuestas.

La muestra calculada redondeada es de 400 adultos mayores. Que fueron distribuidos de forma equitativa a las parroquias de la provincia de Imbabura; es decir en la parroquia San Pablo del Lago se llevó a cabo alrededor de 20 entrevistas a los adultos mayores de la parroquia San Pablo del Lago con los instrumentos diseñados y óptimos para una mejor argumentación y validación de la información.

CANTÓN	Parroquias Urbanas	Parroquias Rurales	PARROQUIA	POBLACIÓN	MUESTRA
Otavalo	2	9	Dr. Miguel Egas Cabezas	4.883	9
			Eugenio Espejo	7.357	9
			Gonzales Suarez	5.630	9
			Otavalo	52.753	9
			Pataqui	269	9
			San Jose de Quichinche	8.476	9
			San Juan de Ilumán	8.584	9
			San Pablo	9.901	9
			San Rafael	5.421	9
			Selva Alegre	1.600	9
				104.874	90

En base a esta población se calculará una muestra usando la fórmula de poblaciones finitas con un margen de error del 5 %.

FORMULA

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{e^2 (N-1) + Z^2 * P * Q}$$

3.4.1. Muestra

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

$$n = \frac{2^2 \times 50 \times 50 \times 9901}{5^2 \times (9901 - 1) + 2^2 \times 50 \times 50}$$

$$n = \frac{99010000}{257500}$$

n = 384,505 encuestas

La muestra calculada redondeada es de 384,505 adultos mayores. Que serán distribuidos en cada una de sus comunidades. Con la finalidad de obtener una información más real se realizaron 20 entrevistas.

3.5. Métodos

3.5.1. Teóricos

Permitió tener resultados de la investigación una guía gastronómica y una publicidad en folleto misma que será de beneficio para el desarrollo cultural y gastronómico de la Parroquia.

3.5.2. Prácticos

Comprende las formas y métodos efectuados como los datos teóricos, es decir, elaborar dichas recetas que se pretende realizar en las instalaciones de la Universidad Técnica del Norte en los talleres de cocina de la carrera de Gastronomía, donde además se procedió a tomar las fotografías de las preparaciones elaboradas con el fin de tener un archivo que permita visualizar dichas preparaciones y cómo implementar las técnicas de cocción sin alterar la historia de la parroquia manteniendo la parte esencial.

3.5.3. Inductivo

Este método ayudó a establecer conclusiones a partir de hechos teóricos y acontecimientos de la temática que concierne al proyecto para luego analizar la información, llegando a obtener los resultados esperados que proporcionaron los segmentos a investigar dentro del campo gastronómico de la parroquia.

3.5.4. Deductivo

Permitió un conocimiento específico de los productos, utilización y aplicación en el patrimonio gastronómico de acuerdo a las costumbres y tradiciones socioculturales de la parroquia, permitiendo facilitar el estudio y análisis de la información y posteriormente el procesamiento de manera que sea factible aplicar esta metodología en el presente proyecto.

3.5.5. Analítico

Permitió resumir y analizar la información recolectada en la investigación dentro de la parroquia San Pablo ya que nos ayudara a obtener una serie de información en forma de escrito, tablas, cuadros y gráficos como estrategia de interpretación de datos.

3.5.6. Empíricos

Esta investigación nos permite recopilar información de los habitantes de la parroquia San Pablo de Lago por medio de las entrevistas realizadas, así podemos encontrar todo lo referente a la gastronomía propia y los atractivos turísticos que ofrece la zona.

3.6. Matemáticos

Este método permitió sintetizar y analizar la información recolectada en Excel en gráficos de barra en la investigación y de campo de la parroquia de San Pablo del Lago, para luego comprender los resultados obtenidos estadísticamente.

3.7. Estrategias, técnicas e instrumentos

3.7.1. Estrategias e Técnicas

Observación

Se aplicó en la identificación y nos permitió recolectar información de alto valor en las costumbres, tradiciones, gastronómicas y culturales con los diferentes comportamientos culturales y sociales.

Entrevista

A través de la entrevista se recopilaron varios datos acerca de la información concerniente a la Parroquia de San Pablo del Lago, pues, si no existe mayor documentación en cuanto al sector. La entrevista se realizó a personas que conocían de forma detallada cada uno de los sectores de la Parroquia, destacándose dentro de ellos (César & Ugenio, 2015) mismos que con su conocimiento supieron orientar la información y enriquecer el aspecto informativo en cuanto a datos generales de la Parroquia San Pablo del Lago.

3.8. Instrumentos

3.8.1. Cuestionario:

Se formularon una serie de preguntas debidamente estructuradas que serán formuladas en la entrevista dirigida a aquellas personas que aportarán con información relevante para la elaboración del proyecto.

3.8.2. Fichas de inventario:

Para la investigación del inventario gastronómico se utilizó 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.

3.8.3. Video – Grabadora

Se utilizó para recopilar los datos de la entrevista

3.8.4. Guía de Observación

Se aplicó en la visita a los diferentes lugares de la parroquia

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados de las entrevistas dirigidas a la población de la parroquia de San Pablo del Lago.

El levantamiento de la información fue realizada a las personas adultos mayores a partir de los 65-80 años de edad de ambos sexos en el mes de junio y julio del 2014 en días consecutivos.

1. ¿Qué alimentos ancestrales existían en la zona?

Tabla 1

Alimentos ancestrales

Detalle	Frecuencia	%	Total
Quinoa	18	10	1,96
Frejol	17	9	1,8
Habas	10	5	1,1
Oca	12	7	1,3
Trigo	13	7	1,4
Cebada	14	8	1,5
Maíz	16	9	1,7
Chuchuca	9	5	1,0
Berro	12	7	1,3
Ledos	15	8,2	1,6
Morocho	15	8,2	1,6
Zambo	3	1,6	0,3
Chochos	15	8,2	1,6
Pima	15	8,2	1,6
Total		100	20

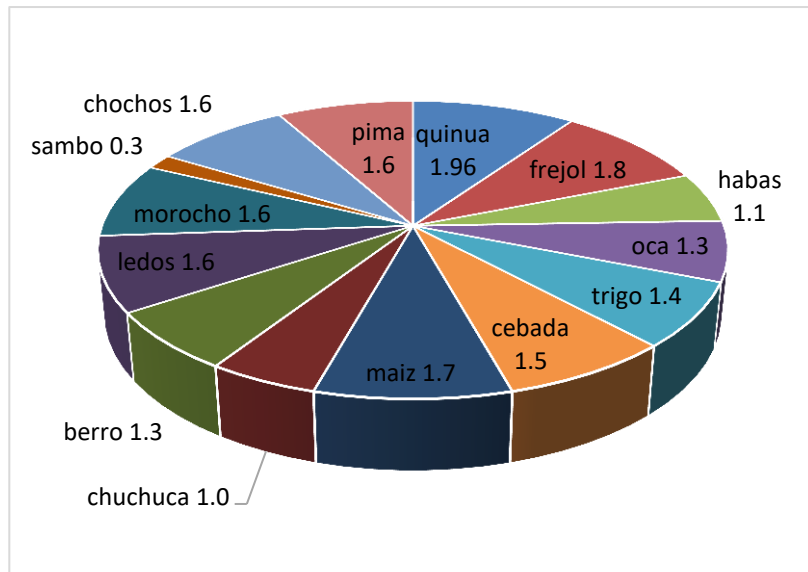


Gráfico 1 ¿Qué alimentos ancestrales existían en la zona?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo
Elaborado por. Los autores

Análisis

Con los resultados obtenidos de las entrevistas se determinó que, los productos ancestrales que existían en la parroquia San Pablo del Lago han logrado son: arveja, chochos, pima, frejol, oca, trigo, habas, cebada, maíz, ledos, morocho, berro, productos que ha sido de gran importancia entre los pueblos de Mesoamérica que se constituyeron como la base alimenticia por ser uno de los alimentos de mayor valor, pero que, poco a poco han ido dejando de sembrar a causa de las plagas y la variación de climas que han venido cambiando desde tiempos atrás.

2. ¿Qué alimentos se producen actualmente?

Tabla 2

Alimentos que se producen actualmente

Detalle	Frecuencia	%	Total
Quinoa	14	9	2
Zambo	16	11	2
Chuchuca	16	11	2
Chochos	16	11	2
Trigo	16	11	2
Morocho	17	11	2
Cebada	17	11	2
Frejol	18	12	2
Maíz	18	12	2
Total		100	20

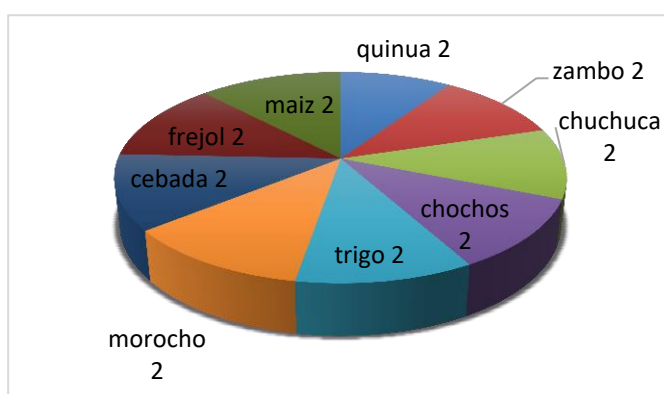


Gráfico 2 ¿Qué alimentos se producen actualmente?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo
Elaborado por: Los autores

Análisis

Se determinó que: los productos que más producidos en la actualidad en toda la zona de la parroquia San Pablo del Lago es el maíz, frejol, en mayor expansión de su cultivo por ser productos representativos en sus tradiciones y su alimentación cotidiana de su diario vivir, que han venido generando una mayor economía para sus productores. Mientras que la quinoa, zambo, morocho, chuchuca, cebada, trigo se siembra en menor cantidad por falta desconocimiento de nuevas alternativas de preparación con estos granos.

3. ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían?

Tabla 3

Métodos de conservación de alimentos

Detalle	Frecuencia	%	Total
Enterrado en túneles de madera	6	8	2
Colocado en el soberado	9	12	2
Reservando en pundos	10	13	3
Ahumado	13	17	3
Desgranado	19	25	5
Secado en el sol	20	26	5
Total		100	20

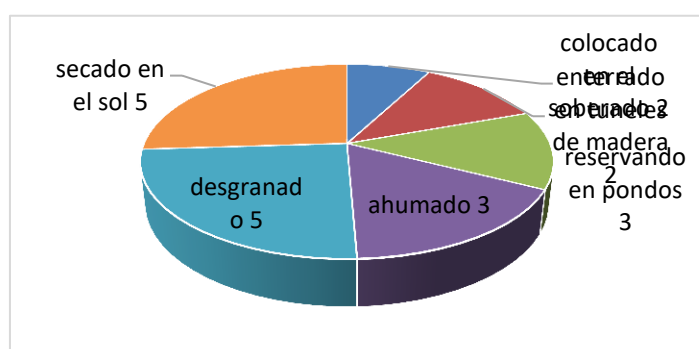


Gráfico 3 ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo
Elaborado por. Los autores

Análisis

En las entrevistas realizadas se determinó que: los métodos de conservación que se usaban para guardar los productos cosechados, y los diferentes alimentos eran, entre los más utilizados fueron: el secado en el sol que servían como un medio de conservación más comunes desde hace mucho tiempo atrás lo cual permitía mayor subsistencia a los productos, mientras que reservando en pundos, desgranado, ahumado y, en el soberado se han dejado de utilizar por la aparición del gorgojo ya que, no eran muy aconsejables por lo que reducía el tiempo de durabilidad para su consumo.

Soberado.- Espacio que hay entre el piso y el techo de una casa que se lo utiliza como bodega para guardar alimentos durante un largo tiempo. Elaborado a base de carrizo seco.

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

Tabla 4

Temporadas en la que cosechan los alimentos

Detalle	Frecuencia	%	Total
Mayo a Agosto	4	16	3
Junio a Julio	5	20	4
Marzo	6	24	5
Junio a Agosto	10	40	8
Total		100	20

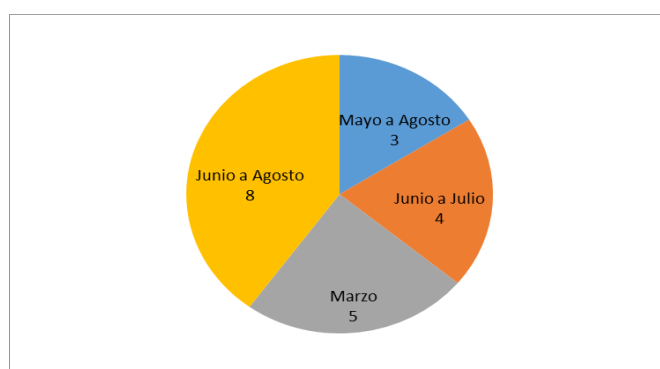


Gráfico 4 ¿Cuál es la temporada en la que cosechan los alimentos?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo
Elaborado por. Los autores

Análisis

La temporada de cosecha de los alimentos propios de la zona son en los meses de, abril a mayo es la cosecha de choclos y en los meses de junio a julio es la cosecha del maíz y posteriormente en el mes de agosto se prepara nuevamente el terreno para otra siembra.

Las tradiciones como el Inti Raimy, Fiestas de la Virgen del Quinche y costumbres de la mayoría de personas se han basado en la rutina de sus ancestros ya que ellos han venido siendo guiados por el calendario del solsticio de verano, (junio-julio) el cual ha permitido una mayor productividad con respecto a la cosecha de sus productos.

5. ¿Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona?

Tabla 5

Especias que se usan en las preparaciones de comidas y bebidas

Detalle	Frecuencia	%	Total
Panela	10	22	4
Canela	11	24	5
Cebolla	12	27	5
Cilantro	12	27	5
Total		100	20

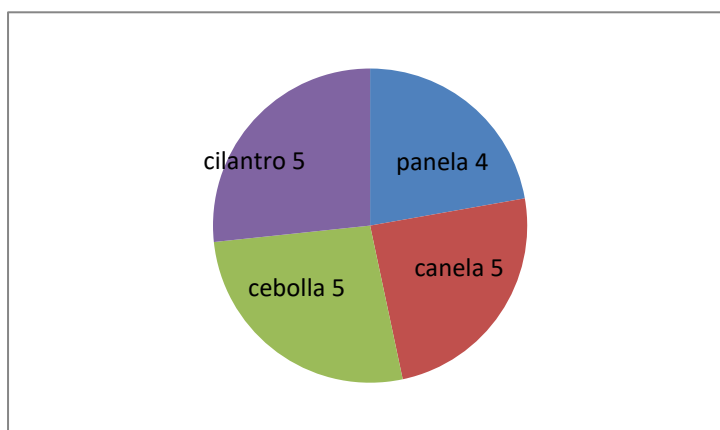


Gráfico 5 ¿Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo
Elaborado por. Los autores

Análisis

Con los resultados obtenidos de las entrevistas se pudo determinar que: las especias más utilizadas para la preparación de los diferentes alimentos entre los más comunes son: cebolla, cilantro y además utilizaban para condimentar panela y canela, conjuntamente con la sal y así generar una variedad de sabores, Según el estilo de vida las personas de esta comunidad acostumbraban a utilizar diferentes especias naturales que sembraban o intercambiaban según su elaboración y preparación de sus alimentos, como viene hacer; sopas, entre ellas utilizaban sal, cebolla y manteca de chanco. Para la elaboración de coladas encontramos la panela y canela que han venido siendo parte de su alimentación cotidiana como platos principales desde sus antepasados.

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

Tabla 6

Comidas y bebidas que se preparan

Detalle	Frecuencia	%	Total
morocho	8	7	1
choclo mote	8	7	1
habas calpo	8	7	1
humitas	9	7	1
chicha	9	7	1
habas con choclo	10	8	2
colada de maíz	11	9	2
arroz de cebada	11	9	2
champus	12	10	2
tostado en tiesto	12	10	2
sopa de quinua	12	10	2
chapo machica	12	10	2
total		100	20

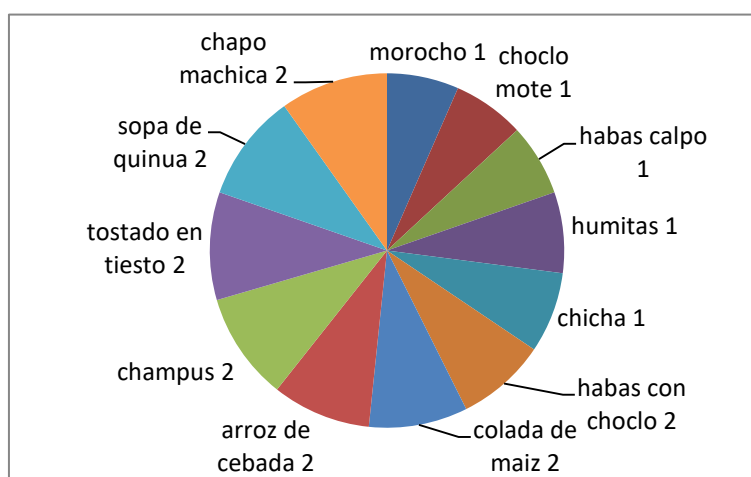


Gráfico 6 ¿Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo
Elaborado por: Los autores

Análisis

Del total de las personas entrevistadas se ha encontrado que: las preparaciones que se caracterizan por su alimentación y sus festividades de la parroquia San Pablo del Lago son: tostado con chochos, choclo con habas, colada de maíz, choclo-mote, chicha, estos adquieren características generales en las fiestas populares como son: San Juan, San Pedro que son realizadas dentro de la parroquia, mientras que sopa de quinua, habas calpo, humitas,

morocho, tostado en tiesto se han ido perdiendo con el pasar del tiempo y solo una pequeña cantidad de personas lo preparan hasta el momento.

Las comidas y bebidas, que se han venido preparando desde la antigüedad son elaboradas a base de productos cosechados dentro de la zona que han permitido caracterizarse por su identificación cultural, religiosa y por la siembra de sus productos que han formado parte del menú diario, lo cual ha permitido dar a conocer nuevas alternativa de alimentación que se han difundido con el paso del tiempo dándose a conocer como identidad de un pueblo.

7. Ingredientes cantidad, unidad

Tabla 7

Ingredientes, cantidad, unidad

Detalle	frecuencia	%	Total
tazas	9	23	5
libras	10	25	5
almud	10	25	5
platos	11	28	6
total		100	20

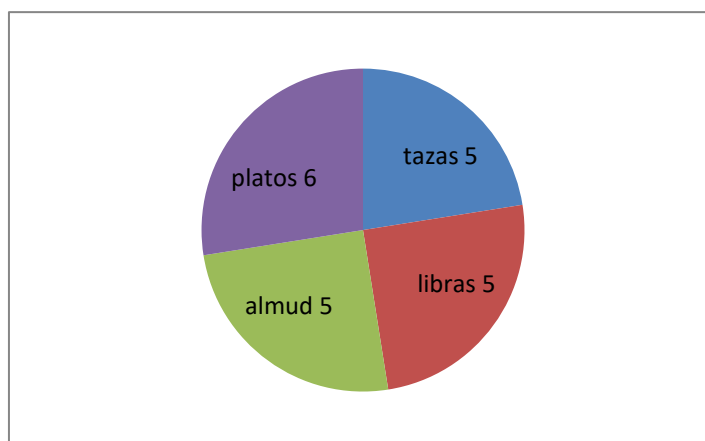


Gráfico 7 Ingredientes cantidad, unidad

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo
Elaborado por. Los autores

Análisis

La mayoría de las personas entrevistadas han manifestado utilizar las medidas de peso como: tazas, libras y arrobas que se utilizaban para realizar las preparaciones para su alimentación diaria, mientras que el almud y los platos han dejado de utilizarse como medidas caseras debido a la evolución alimenticia.

Según las costumbres la mayoría de personas usaban medidas caseras, (tazas, libras, arrobas, almud) que utilizaban para las deferentes preparaciones, las que han permitido generar un volumen de medida evitando un exceso de cantidad de los ingredientes para sus elaboraciones de su consumo diario.

8. Técnicas de elaboración

Tabla 8

Técnicas de Elaboración

Detalle	Frecuencia	%	Total
cocinado	9	13	3
hervido	10	14	3
tostado	10	14	3
fermentación	11	16	3
molido	12	17	3
asado	18	26	5
total		100	20



Gráfico 8 Técnicas de elaboración

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo
Elaborado por. Los autores

Análisis:

La mayoría de las personas entrevistadas utilizaban las diferentes técnicas para su elaboración de alimentos como: hervido, molido, fermentado y cocinado que han desarrollado cambios para la cocción de sus productos, mientras que el asado y tostado se lo ha venido realizando en ocasiones especiales.

Las técnicas mencionadas han sido de gran utilidad para diferentes preparaciones desde la antigüedad, las cuales todavía se siguen usando para la elaboración de productos alimenticios y que han sido la característica primordial para la hablan-dación de un producto crudo y una mayor absorción para el consumo humano.

9. ¿Qué utensilios se usan para elaborar comidas y bebidas?

Tabla 9

Utensilios que se utiliza para la preparación

pedra de moler	10	6	1
Pondo	10	6	1
Arnero	10	6	1
plato barro	11	7	1
escudilla de barro	12	8	2
Batea	12	8	2
cuchara madera	13	8	2
Pilches	13	8	2
calderas pequeñas	13	8	2
platos madera	13	8	2
vasos maderea	13	8	2
coladera madera	14	9	2
Cedazo	14	9	2
Total		100	20

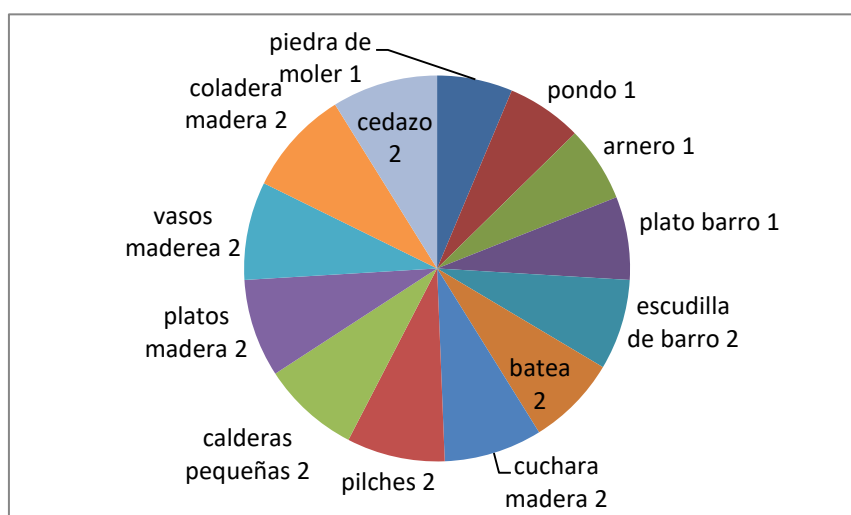


Gráfico 9 ¿Qué utensilios se usan para elaborar comidas y bebidas?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo del Lago
Elaborado por. Los autores

Análisis

La mayoría de los utensilios eran adquiridos según las clases sociales en que habitaban las personas, son: escudilla, piedra de moler, plato de barro, cuchara de madera, pilches, coladera de madera, pundos, calderas, platos de madera, vasos de madera, arneros, cedazos, bateas., las cuales eran elaboradas a base de madera, barro, aluminio, las mismas que eran utilizadas como instrumentos en la preparación de alimentos, y así facilitaba la cocción y servicio de los mismos.

10. ¿Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y en qué fecha se las realizan?

Tabla 10

Manifestaciones culturales

Detalle	Frecuencia	%	Total
fiestas de la Virgen del Quinche	9	15	3
semana santa	10	17	3
Gallo	11	18	4
san juan	12	20	4
fiestas del patrón San Pablo	18	30	6
Total		100	20

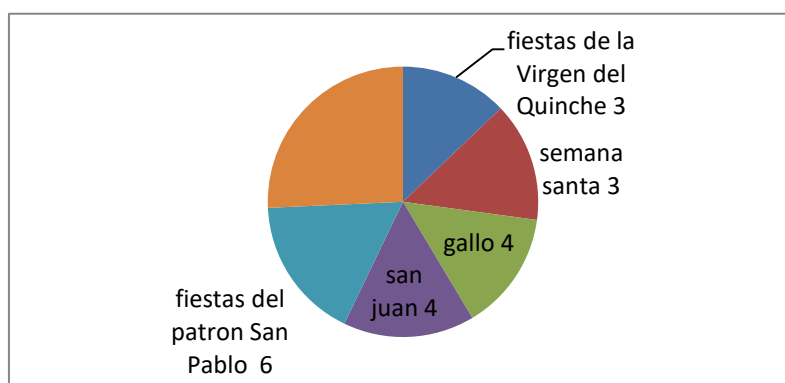


Gráfico 10 ¿Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y en qué fecha se las realizan?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo del Lago.
Elaborado por. Los autores

Análisis:

Las manifestaciones culturales se caracterizan por sus costumbres y tradiciones que tiene cada pueblo como lo religioso; entre ellas se destacan la fiestas de San Juan, misma que se realizan el 24 de junio, y los gallos el 28 de julio, fiestas en las cuales se realiza una ofrenda de todos los productos cosechados de todo el año en agradecimiento a la tierra y sol, entre ellos tenemos los más sobresalientes como el maíz que se siembra en la zona y, se prepara una variedad de productos como mote, champús, humitas, tostado.

El 24 de junio empieza el denominado San Juan que se lo realiza en diferentes lugares de la parroquia de San Pablo del Lago y se acaba el 28 de Junio y, los gallos que se los realiza en julio donde los priostes bailan con grupos por las calles y entregan el gallo y los de la comunidad les brindan un mediano que contiene cuy, gallina, papas, mote.

11. ¿Quiénes interviene en la preparación de los alimentos?

Tabla 11

Personas que intervienen en la preparación

Detalle	Frecuencia	%	Total
familia	3	17	3
cocinera	4	22	4
vecinos	5	28	6
servicio	6	33	7
total		100	20

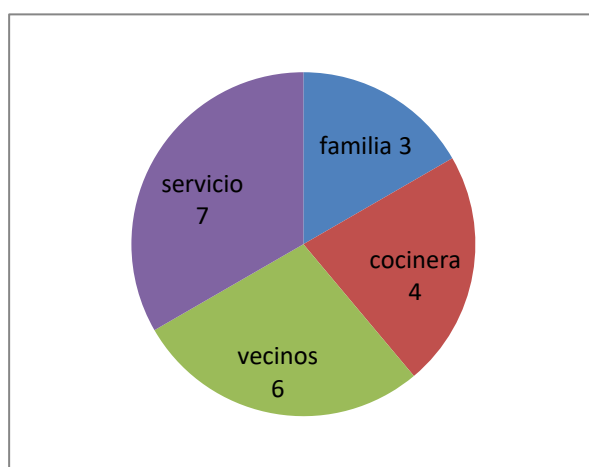


Gráfico 11 ¿Quiénes interviene en la preparación de los alimentos?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo del Lago.
Elaborado por. Los autores

Análisis

Las personas que intervienen en la preparación de los diferentes alimentos son los de servicio, familia, los vecinos, las cocineras, para la elaboración de las distintas preparaciones usan técnicas de cocción asado en leña, hornos de barro.

12. ¿Cómo o a quién se transmiten los conocimientos?

Tabla 12

Conocimientos transmitidos

Detalle	Frecuencia	%	Total
de generación en generación	10	100	20
Total		100	20

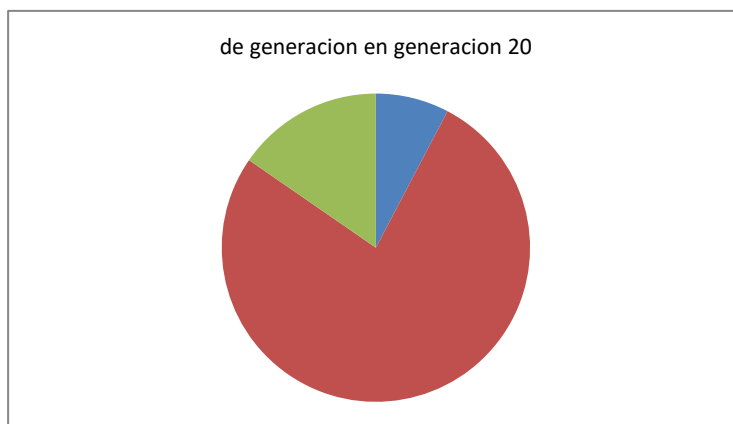


Gráfico 12 ¿Cómo o a quién se transmiten los conocimientos?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo del Lago.
Elaborado por. Los autores

Análisis

Todas las personas entrevistadas manifiestan que estos conocimientos se han ido transmitiendo de generación en generación, es decir, a vecinos, amigos y familiares quienes han sabido llevar estos conocimientos de generación en generación con la finalidad de hacer preservar su identidad cultural, por ende las actuales generaciones desconocen su origen por falta de conocimientos.

Al transcurso del tiempo los conocimientos adquiridos se vienen dando por nuestros antepasados, los cuales formaron una identidad cultural con respecto a la alimentación de cada ser humano, las cuales aún siguen sustentándose en cada uno de los hogares como un vínculo familiar.

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

Tabla 13

Como influyen las preparaciones en el comportamiento de la comunidad

Detalle	Frecuencia	%	Total
Cultura	20	100	20
Total		100	20

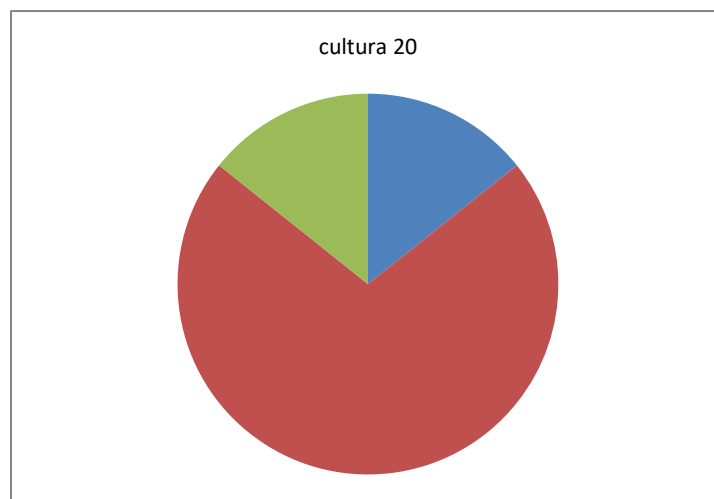


Gráfico 13 ¿Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo del Lago.
Elaborado por. Los autores

Análisis

Con los resultados obtenidos de las entrevistas se logró determinar que: la preparación de las comidas y bebidas se relacionan con las culturas y tradiciones que posee la parroquia, mismas que han logrado influir en el comportamiento de las personas en la preparación de estas recetas, dando así como resultado una mejor participación y valorización de compartir y convivir con personas propias y extrañas de la zona.

14. ¿Desde cuándo se prepara?

Tabla 14

¿Desde cuándo se prepara?

Detalle	Frecuencia	%	Total
desde el tiempo de nuestros padres	20	100	20
Total		100	20

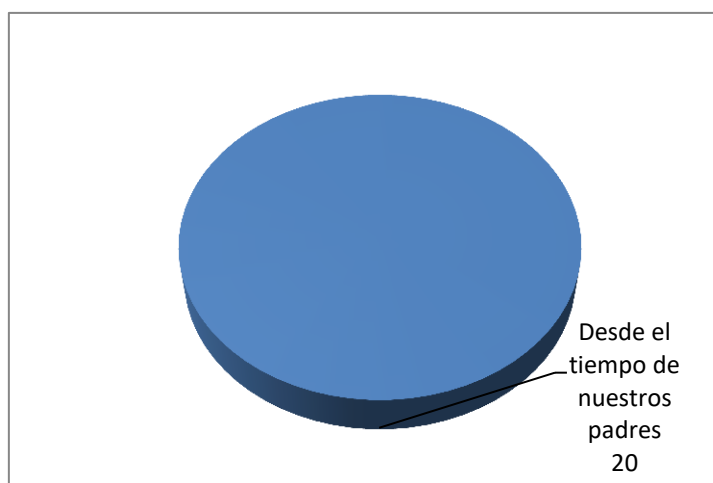


Gráfico 14 ¿Desde cuándo se prepara?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo del Lago.
Elaborado por. Los autores

Análisis

De las personas entrevistadas respondieron que las diferentes preparaciones se han caracterizado desde la antigüedad, sustentándose desde el tiempo de sus padres, dando así a conocer su propia cultura desde el vínculo familiar hasta la generación actual, siempre rescatando lo primitivo que se ha venido cultivando en esta zona, manteniéndose siempre identificados de los demás de la sociedad.

15. ¿En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve?

Tabla 15

Utensilios en los que se los sirve

Detalle	Frecuencia	%	Total
platos de barro	3	8	2
cucharas de madera	4	11	2
Pilches	5	13	3
Escudillas	6	16	3
Mates	11	29	6
Vasos	9	24	5
Total		100	20

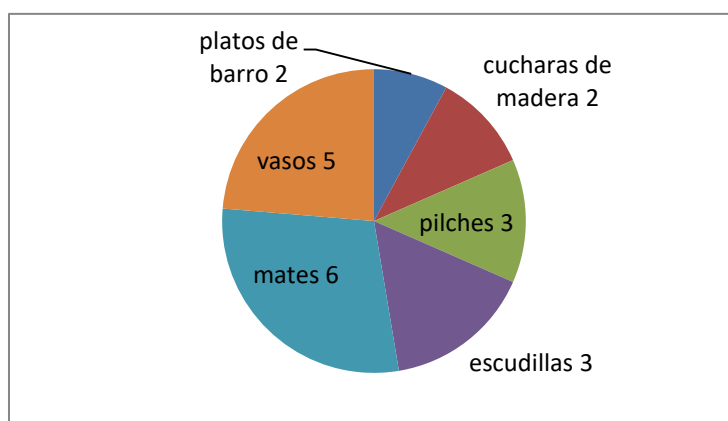


Gráfico 15 ¿En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo del Lago.
Elaborado por. Los autores

Análisis

Las personas entrevistadas manifiestan que: los utensilios más utilizados para servir los alimentos era vajilla de losa, la cual estaba conformado por platos de barro, vasos de barro, cucharas de madera, escudillas, mates, pilches, mismos que con el paso del tiempo se han ido perdiendo, dando origen a nuevas innovaciones de utensilios que han mejorado la calidad en el servicio de los alimentos por su fabricación, dando lugar a la utilización de la vajilla de porcelana.

16. ¿Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados?

Tabla 16
Recuerdos asociados

Detalle	Frecuencia	%	Total
tradiciones	4	13	3
fiestas populares	6	19	4
reunión familiar	9	28	6
no sabe	13	41	8
total		100	20

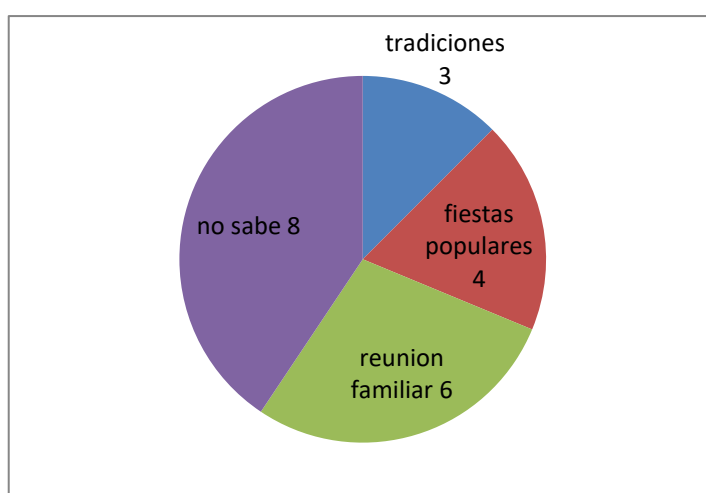


Gráfico 16 ¿Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo del Lago.
Elaborado por. Los autores

Análisis

Con la entrevistas obtenidas de las personas manifiestan que: los alimentos preparados se relaciona con las fiestas populares y tradiciones (gastronomía, tradicional, música, religión) que realizan en la parroquia, dando la primicia de cada producto cosechado durante un año en agradecimiento a la pacha mama dando como resultado un festejo de regocijo en las fiestas de San Pedro y San Juan, Virgen del Quinche entre todos los comuneros de la parroquia.

17. ¿Qué significado tiene el plato?

Tabla 17

Significado del plato

Detalle	Frecuencia	%	Total
orgullo	10	50	10
tradición	10	50	10
Total		100	20

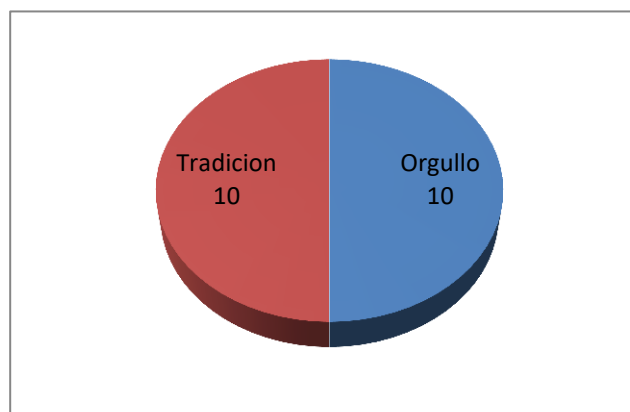


Gráfico 17 ¿Qué significado tiene el plato?

Fuente: Adultos mayores, Parroquia San Pablo del Lago.
Elaborado por. Los autores

Análisis

La mayoría de las personas entrevistadas desconoce el significado que tienen estas preparaciones, las cuales se han ido preparando durante una larga historia en toda la comunidad ya sea por tradiciones y costumbres entre todos los comuneros de esta parroquia.

4.2. Informe del análisis de datos

Alimentos ancestrales	Maíz
	Trigo
	Cebada
	Frejol

Estos alimentos son los productos más importantes y cultivados en toda la zona que, aparte de servir como sustento alimenticio para el ser humano se han visto relacionados en acontecimientos socio culturales como son en las fiestas tradicionales que se desarrollan dentro de la comunidad como: San Juan y San Pedro, donde se ofrece una variedad de preparaciones como: mote, coladas, bebidas.

Alimentos que se siembran actualmente	Maíz
	Quinoa
	Zambo
	Frejol
	Chochos

En la actualidad estos alimentos son sembrados y cosechados para su alimentación, los cuales han permitido verse sumergidos en el contexto socio cultural, generando diferentes alternativas en propuestas gastronómicas.

Métodos de conservación	Soberado
	Tachos
	Fundas plásticas
	Tendales

Estos métodos se han caracterizado desde la antigüedad como medios de conservación de todos los alimentos que sus tierras producían, en donde se guardaban y conservaban durante todo un año.

Canela

Tipos de especies y aliños	Panela
	Cebolla
	Ajo
	Cilantro
	Comino
	Achiote
	Sal

Estas especies y aliños han logrado ser parte del desarrollo en la combinación y en la preparación de los diferentes alimentos donde adquieren características particulares como: sabor, olor, contextura a la hora de su degustación.

Tipos de comidas	Sopas
	Coladas
	Bebidas
	Tortillas

La alimentación de la población se ha caracterizado desde la antigüedad por el uso de sus productos en las diferentes preparaciones, dando como resultado diferentes estilos de alimentación.

Técnicas de elaboración	Cocinado
	Asado
	Tostado
	Molido
	Fermentado

Estas técnicas se han ido transmitiendo con el transcurso de los tiempos con el objetivo de hacer preservar sus costumbres y tradiciones que han identificado a un pueblo de otro.

Manifestaciones culturales

Fiestas de:

San Juan

San Pedro

Virgen del Quinche

La gastronomía se ha visto vinculada con las diferentes manifestaciones culturales que posee cada pueblo como: sus fiestas populares, creencias religiosas, las que han permitido la unión de una sociedad y el fortalecimiento de su identidad cultural.

4.3. Discusión de resultados

(Almeida Maldonado, Pamela Alexandra, 2011) Manifiesta que nuestros ancestros lograron mantener una alimentación a base de granos como es el maíz, cebada, frejol preparando sopas, coladas y bebidas a bases de los mismos productos de sus siembras.

Es así como la parroquia ha logrado centralizar su alimentación en el consumo de diferentes productos que han formado su uso en la alimentación diaria, las cuales se relacionan a las épocas de fiestas, donde se preparaban diversas recetas a base de los mismos productos que existen actualmente.

Manifiestan que: la gastronomía, se ha incorporado como manifestación artística, expresando su cultura y arte como: la música, la danza o el teatro puedan conocerla, gustarla y aplaudirla donde poco a poco van apareciendo los platos, las recetas y las creaciones culinarias.

La gastronomía se enfoca en su cultura e historia donde se ve reflejado sus costumbres y tradiciones que caracterizan a un pueblo y, de esta manera ayuda a prevalecer el desarrollo

del turismo gastronómico, la parroquia San Pablo se encuentra dentro del contexto socio cultural, donde su alimentación hace relación al uso de sus productos que se siembran actualmente generando así nuevas alternativas de propuestas gastronómicas.

Con el descubrimiento del fuego, el hombre descubrió la cocción, por lo que carnes, pescados y frutos eran sometidos a las llamas para darles aquel gusto cocido y ahumado muy apetecido. (imchef)

Se afirma que en la actualidad se optó por construir los medios alternativos para la conservación de los diferentes alimentos, se puede observar en la parroquia San Pablo algunos métodos como: el soberado y secado en el sol entre otros, los cuales sirvieron para guardar los productos cosechados bien sean secos o frescos donde se lograban mantener en un buen estado durante mucho tiempo para después ser consumidos.

En la actualidad estos métodos de conservación se han ido perdiendo con el paso del tiempo optando por nuevas alternativas de conservación.

Es así como la gastronomía de la parroquia San Pablo del Lago se ha reflejado en la utilización de diferentes tipos de especias y aliños como: cebolla, ajo, cilantro, panela, canela, comino entre otros, los cuales se han ido difundiendo durante la larga historia de su alimentación.


(UNESCO, 2002) Manifiesta que las fiestas populares abarca obras colectivas de una cultura, donde se ha transmitido mediante: gestos, danza, folclor, lengua, vestimenta, que identifica a una sociedad donde se han ido modificando con el transcurso del tiempo a través de un proceso de relaciones colectivas y es así existen fiestas religiosas, folklóricas, patronales, fijas, agrarias, etc.

Dentro del contexto socio cultural la parroquia San Pablo se a identificado con las mínimas expresiones que se desarrollan dentro de la comunidad, misma que han permitido la unión de una sociedad y el fortalecimiento de su identidad cultural.

4.4. Recetas estándar

Tabla 18:


Receta sopa de quinua

Fecha:		27/06/2014		
Fuente:		Entrevistas		
Elaborado por:		Mayra Quinche-Jessica Sánchez		
Nombre de la preparación		Sopa-Quinua		
Tipo de preparación:		Plato fuerte		
Tiempo de preparación:		No. Pax 4		No. de ficha 1º
45 minutos				
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Quinua	Plato	225	g	Lavada
Papa pequeñas	Unidad	50	g	Pelada y Picada
Carne de cerdo	Libra	450	g	Corte en cubos
Cebolla blanca	Ramas	60	g	Picada en brunoise
Manteca de cerdo	cuchara	15	g	
Sal	cuchara	15	g	Al gusto
Comino	pizca	1	g	Al gusto
Cilantro	manejo	5	g	Picada en brunoise
Achote	cuchara	8	g	Al gusto
Ajo	dientes	5	g	Molido o picado
	Total	830		
Procedimiento :				
1.- Escoger la quinua y lavar hasta que el agua este transparente.				
1.- Realizar un refrito con manteca de cerdo, cebolla en brunoise, sal, comino, ajo finamente picado y cilantro.				
2.- Después añada dos litros de agua caliente y coloque la quinua.				
3.- Cuando la quinua este al-dente agregar la carne de cerdo cortada en cubos de 2cm x 2cm y dejar cocer durante 20 minutos				
4.- Luego añada papas peladas y cortadas en cubos de 2cm por 2cm, condimentar.				
5.-Servir caliente.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores


Tabla 19:**Receta sopa de arroz de cebada**

Fecha:		27/06/2014		
Fuente:		Entrevistas		
Elaborado por:		Mayra Quinche-Jessica Sánchez		
Nombre de la preparación		Sopa-Quinua		
Tipo de preparación:		Plato fuerte		
Tiempo de preparación:		No. Pax 4		No. de ficha 1º
45 minutos				
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Quinua	Plato	225	g	Lavada
Papa pequeñas	Unidad	50	g	Pelada y Picada
Carne de cerdo	Libra	450	g	Corte en cubos
Cebolla blanca	Ramas	60	g	Picada en brunoise
Manteca de cerdo	cuchara	15	g	
Sal	cuchara	15	g	Al gusto
Comino	pizca	1	g	Al gusto
Cilantro	manojito	5	g	Picada en brunoise
Achote	cuchara	8	g	Al gusto
Ajo	dientes	5	g	Molido o picado
	Total	830		
Procedimiento :				
1.- Escoger la quinua y lavar hasta que el agua este transparente.				
1.- Realizar un refrito con manteca de cerdo, cebolla en brunoise, sal, comino, ajo finamente picado y cilantro.				
2.- Después añada dos litros de agua caliente y coloque la quinua.				
3.- Cuando la quinua este al-dente agregar la carne de cerdo cortada en cubos de 2cm x 2cm y dejar cocer durante 20 minutos				
4.- Luego añada papas peladas y cortadas en cubos de 2cm por 2cm, condimentar.				
5.-Servir caliente.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores


Tabla 20:**Receta sopa de morocho**

Fecha:		27/06/2014		
Fuente:		Entrevistas		
Elaborado por:		Mayra Quinche-Jessica Sánchez		
Nombre de la preparación		Sopa-Quinua		
Tipo de preparación:		Plato fuerte		
Tiempo de preparación:		No. Pax 4		No. de ficha 1º
45 minutos				
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Quinua	Plato	225	g	Lavada
Papa pequeñas	Unidad	50	g	Pelada y Picada
Carne de cerdo	Libra	450	g	Corte en cubos
Cebolla blanca	Ramas	60	g	Picada en brunoise
Manteca de cerdo	cuchara	15	g	
Sal	cuchara	15	g	Al gusto
Comino	pizca	1	g	Al gusto
Cilantro	manejo	5	g	Picada en brunoise
Achote	cuchara	8	g	Al gusto
Ajo	dientes	5	g	Molido o picado
	Total	830		
Procedimiento :				
1.- Escoger la quinua y lavar hasta que el agua este transparente.				
1.- Realizar un refrito con manteca de cerdo, cebolla en brunoise, sal, comino, ajo finamente picado y cilantro.				
2.- Después añada dos litros de agua caliente y coloque la quinua.				
3.- Cuando la quinua este al-dente agregar la carne de cerdo cortada en cubos de 2cm x 2cm y dejar cocer durante 20 minutos				
4.- Luego añada papas peladas y cortadas en cubos de 2cm por 2cm, condimentar.				
5.-Servir caliente.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores


Tabla 21:**Receta quinua de culce**

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Quinua de Dulce			
Tipo de preparación:	Postre(bajativo)			
Tiempo de preparación:	30 minutos			No. de ficha 4º
	No. Pax 4			
Ingredientes	Unidad Autóctona	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Quinua	tasa	100	G	lavado
Leche	litro	250	MI	
Canela	astilla	1	und	
Panela	panela	50	G	
	Total:	400		
Procedimiento:				
1.-Escoger la quinua.				
2.- Colocar una olla con 2 litros de agua al fuego junto con la quinua dejar hervir por 30 min.				
3.- Antes de terminar su cocción 5 minutos antes añadir la leche, canela, panela y dejar terminar su cocción.				
4.- Servir caliente o frio.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

Tabla 22:**Receta arroz de cebada de dulce**

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Arroz de Cebada de Dulce			
Tipo de preparación:	Postre(Bajativo)			
Tiempo de preparación:	30 minutos			No. de ficha 5º
	No. Pax4			
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Arroz-cebada	tasa	150	G	Lavado
Leche	litro	250	MI	
Canela	Astilla	1	Und	
Panela	Panela	50	G	
	Total:	451		
Procedimiento:				
1.- Escoger el arroz de cebada.				
2.- Colocar una olla con 2 litros de agua al fuego junto con el arroz de cebada dejar hervir por 20 min.				
3.- Antes de terminar su cocción 5 minutos antes añadir la leche, canela, panela y dejar terminar su cocción.				
4.- Servir caliente o frío.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

Tabla 23:**Receta morocho de dulce**

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Morocho de Dulce			
Tipo de preparación:	Postre(Bajativo)			
Tiempo de preparación:	45 minutos			No. de ficha 6º
	No. Pax4			
Ingredientes	Unidad Autóctona	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Morocho	2 tasa	120	G	Remojado y lavado
Leche	1/4 litro	250	MI	
Canela	1 astilla	1	Und	
Panela	1 panela	50	G	
	Total:	420		
Procedimiento:				
<p>1.- Escoger el morocho y dejar remojando el día anterior.</p> <p>2.- Cocinar y dejar hervir por 30 minutos.</p> <p>3.- Añadir a la preparación canela, panela, leche y si tiene pasas y dejar hervir por 15 minutos más, servir caliente o frio.</p>				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

Tabla 24:**Receta humitas**

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Humitas de Dulce o Sal			
Tipo de preparación:	Plato fuerte			
Tiempo de preparación:	60 minutos			No. de ficha 7º
	No. Pax 4			
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Choclo cao	Und	150	G	Moler
Mantequilla	Libra	60	G	
Queso	Und	50	G	Rallado
Manteca-cerdo	Libra	30	G	
Hojas de Choclo	hojas	100	Und	Lavado
Huevos	Und	390	G	
Sal	cucharas	20	G	
Cebolla larga	rama	10	G	Corte en brunoise
	Total:	810		
Procedimiento:				
<p>1.-Separar las claras de huevo de las yemas y batir a punto de nieve.</p> <p>2.-Mezclar el choclo con la manteca, la mantequilla, el queso, el azúcar, polvo de hornear, las yemas y la sal. Cuando este mezclado todo se debe incorporar las claras batidas a punto de nieve con movimientos envolventes.</p> <p>3.-En las hojas de choclo poner una porción de masa y envolver.</p> <p>4.- Cocinar por 1 hora y servir con café.</p>				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago**Elaborado por:** Los autores

Tabla 25:**Receta habas con choclo**

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Habas con Choclo			
Tipo de preparación:	Entrada			
Tiempo de preparación:	30 minutos			No. de ficha 8º
	No. Pax 4			
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Habas	platos	150	G	Lavar
Choclo	unidad	80	G	Limpiar
Queso	manejo	120	G	
	Total:	350		
Procedimiento:				
<p>1.- limpiar los choclos y poner a cocinar por 15 minutos. 2.- Añadir las habas y dejar cocinar por 15 minutos más. 3.- Servir con un ají entero y queso cortado en cubos de 5cm x 5cm.</p>				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

Tabla 26:**Receta tostado en tiesto**


Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Tostado en tiesto			
Tipo de preparación:	Entrada			
Tiempo de preparación:	30 minutos			No. de ficha 9º
	No. Pax 5			
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Maíz seco	tasa	g	120	Lavado
Sal	Pisca	g	5	
		Total:	125	
Procedimiento:				
1.-Escoger el maíz.				
2.- Tostar el maíz en el tiesto hasta que este dorado.				
3.- Añadir sal y servir.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

Tabla 27


Receta tostado con chochos

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Chochos con tostado			
Tipo de preparación:	Entrada			
Tiempo de preparación:	60 minutos			No. de ficha 10º
	No. Pax 4			
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Chochos	platos	200	G	Cocinar y remojar
Tostado	plato	100	G	Lavar y tostar
Cebolla paiteña	unidad	30	G	Corte pluma
Tomate	unidad	40	G	Corte brunoise
Limón	Taja	20	G	Corte rodajas
Sal	Pisca	10	G	
Cilantro	Manojo	5	G	
	Total:	405		
Procedimiento:				
<p>1.- Lavar los chochos y añadir un poco de sal. 2.-Realizar un encebollado de cebolla paiteña en juliana y tomate en cuadritos de 2cm x 2cm añadir sal limón, cilantro, sal. 3.- Servir una cantidad de encebollado, tostado, chochos, y limón en rodajas.</p>				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores


Tabla 28:**Receta choclo mote.**

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Choclo Mote			
Tipo de preparación:	Plato Fuerte			
Tiempo de preparación:	45 minutos			No. de ficha 11º
	No. Pax 4			
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Frejol Tierno	Platos	500	g	Lavar y cocinar
Choclo Tierno	Plato	500	g	Desgranar, lavar y cocinar
Manteca de Chancho	cuchara	50	g	
Cebolla blanca	Ramas	30	g	Corte brunoise
Cilantro	manejo	20	g	Corte brunoise
Sal	Piscas	15	g	
Queso fresco	Taja	20	g	
	Total:	283		
PROCEDIMIENTO:				
1.- Desgranar el choclo y frejol.				
2.- Poner a cocinar el choclo tierno por 30 minutos.				
3.- Añadir a la cocción el frejol por 15 minutos más.				
4.- Realizar un refrito de manteca de cerdo, cebolla en brunoise, cilantro.				
5.- Escurrir el choclo y frejol y añadir a este el refrito y la sal.				
6.- Servir caliente acompañado de un pedazo de queso.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

Tabla 29:**Receta chapo de machica**

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Chapo de Machica			
Tipo de preparación:	Plato fuerte			
Tiempo de preparación:	10 minutos			No. de ficha 12º
	No. Pax 4			
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Harina de Machica	Tasa	250	G	Tamizar
Panela	Bloque	150	G	Rallar
Agua aromática		250	ml	Cocinar
	Total:	650		
Procedimiento:				
1.- Cernir la harina de machica.				
2.- realizar agua aromática de cualquier hierba con azúcar.				
3.- mezclar la harina conjuntamente con el agua de aromática hasta q esta espesa.				
4.- servir caliente.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores


Tabla 30:**Receta ají de pepa**

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Ají de Pepa de Zambo			
Tipo de preparación:	Acompañante de cualquier plato.			
Tiempo de preparación:	10 minutos			No. de ficha 13º
	Nro. Pax 4			
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Ají	Unidad	2	G	Moler o licuar
Pepa de zambo	Manojo	80	G	Tostar
Cebolla blanca	Ramas	60	G	Corte brunoise
Tomate	Unidad	60	G	Corte brunoise
Sal	Cucharita	10	G	
	Total:	212		
Procedimiento:				
1.- Lavar el ají entero y cortar en trozos y poner a moler un una piedra conjuntamente con la pepa de zambo y la sal, añadir poca agua si es necesario.				
2.- Cortar la cebolla larga y el tomate en brunoise.				
3.- Después añadir la cebolla y el tomate al ají.				
4.- Mesclar el ají molido con la cebolla y el tomate.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

Tabla 31**Receta habas calpo**


Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Habas Calpo			
Tipo de preparación:	Plato Fuerte			
Tiempo de preparación:	60 minutos			
	Nro. pax 3			No. de ficha 14º
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Habas secas	platos	500	G	Tostar
Papas	papas	300	G	lavar
Ají	Total:	800		lavar
Procedimiento:				
1.- Escoger las habas y poner en el tiesto mover hasta q estén doradas a fuego alto.				
2.-Poner a cocinar en abundante agua por 40 minutos hasta q esté suave.				
3.- Lavar las papas y poner en la preparación anterior. Servir caliente un ají entero.				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

Tabla 32:


Receta bebida de chicha de jora

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre de la preparación:	Chicha de jora			
Tipo de preparación:	Bebida- (Bajativa)			
Tiempo de preparación:			No. de ficha 15º	
1: 30 una hora y treinta minutos	Nro. pax 4			
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Harina de maíz (jora)	platos	500	g	Molido
Panela	panelas	500	g	
Canela	astillas	5	g	al gusto
Hierbas aromáticas	manojos	100	g	al gusto
Agua	litros	10	ml	
	Total:	1115		
Procedimiento:				
1.- Poner a nacer el maíz durante 15 días, en un saquillo tapado con hojas de achira.				
2.- Secar al sol durante 3 días, se recoge en un costal y dejar tapado durante 3 días a sombra, con un mantel de lana para que endulce.				
3.-Pasan los 3 días sacar al sol hasta que se seque bien, (reservar unos 80gr para tostarla, molerla y mezclarla para dar el color amarillento en la primera cocción a obtener), llevar al molino y moler a grano grueso y reservar unos 50gr de harina cruda para el final de la preparación				
4.- Hervir el agua, con las hierbas aromáticas, canela, panela, hasta que el agua tenga un excelente aroma luego cierna y reserva el agua.				
5.- Añadir la harina jora, luego mezcle con el agua anterior y ponga a cocinar hasta que tome una coloración media amarilla, retirar del fuego, vuelva a cernir y vierta todo el contenido en un pondo o barrica para que se fermente.				
6.- Acompañar con trocitos de frutas				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

Tabla 33**Receta Uchu jacu con Cuy o Colada de Maíz**

Fecha:	27/06/2014			
Fuente:	Entrevistas			
Elaborado por:	Mayra Quinche-Jessica Sánchez			
Nombre De la preparación:	Uchu jacu con Cuy			
Tipo de preparación:	Plato Fuerte			
Tiempo de preparación:	45 minutos			No. de ficha 16º
	Nro. pax 4			
Ingredientes	Unidad Ancestral	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Harina uchú jacu	Tasa	250	G	tamizada
Papas	Papas	240	g	lavar, pelar y cortar cubos
Sal	Cuchara	30	g	al gusto
Manteca de cerdo	cucharadita	10	g	al gusto
Ajo	Dientes	10	g	molido y picado
Comino	Pizca	5	g	al gusto
Cebolla blanca	Ramita	10	g	Brunoise
Cuy	Pedazos	1	und	
	Total:	556		
Procedimiento:				
<p>1.- Realizar un refrito de cebolla en brunoise, manteca de cerdo, ajo finamente picado dejar un momento y añadir agua, dejar cocinar por 10 minutos.</p> <p>2.- Mezclar la harina en agua hasta q no quede grumos y mezclar a la preparación moviendo constantemente dejar hervir 10 minutos.</p> <p>3.- Cortar las papas en cubos de 3cm x 3cm y añadir a la preparación cocinar 10 minutos más.</p> <p>4.- Servir con un pedazo de cuy.</p>				

Fuente: Grupo de Adulto Mayor de la parroquia San Pablo del Lago

Elaborado por: Los autores

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA

5.1. Introducción

Busca brindar a su población y a los visitantes una opción de conocer este pequeño rincón de la Parroquia de San Pablo del Lago tanto su tradición, costumbre, cultura, gastronomía y su turismo, se utilizara medios descriptivos como banners y trípticos los cuales se utilizara en ferias gastronómicas para el rescate de los productos ancestrales ya que estos contendrán una descripción relevante donde muestren todos los atractivos que posee la parroquia, tratando de despertar el interés para conocer la belleza natural y paisajística de este hermoso sector.

Esta propuesta será de difusión de una ruta de gran utilidad, no solo para la parroquia San Pablo del Lago sino también para el cantón Otavalo y la Provincia de Imbabura, pues permitirá conocer, promover el desarrollo y disfrutar en forma armónica el entorno turístico, manteniendo el equilibrio gastronómico y la aplicación de sus métodos y técnicas en las ferias gastronómicas que se realizaran para dar a conocer las diferentes preparaciones ancestrales.

La ruta turística gastronómica tiene varios puntos de visita donde se encuentra el convento San Francisco de Asís ya que se puede visitar a niños de escasos recursos y ala ves degustar una deliciosa colada con cuy. En el siguiente punto se encuentra el Monasterio Cusin donde se puede degustar morocho de dulce, sopa de arroz de cebada, sopa de morocho entre otros. En el siguiente punto se encuentra el Campo Santo donde cada año llegan varias personas y degustan platos como: choclo mote, chicha de jora, chapo entre otras.

Como siguiente punto tenemos al Mercado San Pablo del Lago, donde encontramos el plato chochos con tostado muy apetecido por todos. A continuación tenemos el Parque Acuático donde se puede apreciar platos como: habas con choco, ají de pepa de zambo, habas calpo y finalizando el recorrido se encuentra la Hostería Cabañas del Lago, donde encontramos platos como: sopa de quínoa, humitas de sal y de dulce.

5.2. Diseño de la ruta turística gastronómica

NOMBRE DE LA RUTA: Ruta Turismo-Gastronómica “San Pablo del Lago” MAPA:

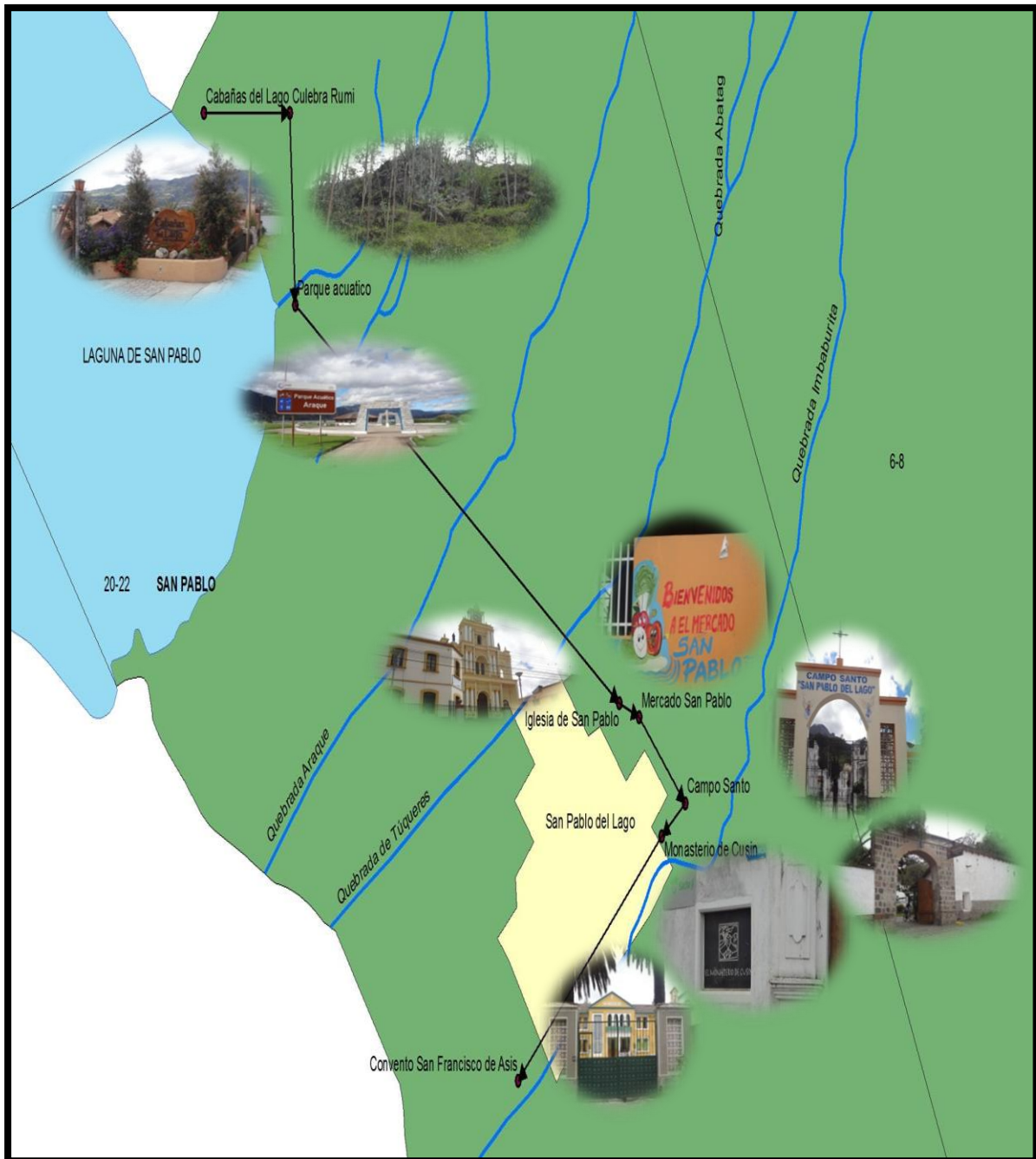


Gráfico 18 Diseño de la ruta turística gastronómica

5.3. Componentes turísticos



Foto 1 Parque Acuático

Fuente: Autor Parroquia San Pablo

El parque acuático de Araque está ubicado a seis kilómetros de la urbe del lago San Pablo, los visitantes ven de cerca la esencia de esta fuente lacustre conocida también como Imbakucha (en kichua); en tiempo pasado era un sitio de desagadero de chochos que es el principal producto que se expende en el mercado donde sus aguas calmadas transmiten una paz indescriptible. Sin alejarse mucho de la ciudad, en este sitio se puede practicar deportes, así como disfrutar de la gastronomía como: tilapias, caldo de gallina, colada morada, empanadas, entre otros platos recorriendo por el lago. Además, existen amplios espacios para practicar deportes y, además realizan la celebración de San Juan en honor del sol y la tierra.



Foto 2 Cabañas del Lago

Fuente: (Cadena, 2012)

Es una hostería con tradición en el Lago San Pablo. Es una empresa familiar con más de 30 años de experiencia en el mercado, ofrece servicios y actividades turísticas innovadoras que respetan el entorno y el medio ambiente y, una deliciosa gastronomía ecuatoriana conservando lo tradicional como locro de queso, habas con choclo y queso, fritada, jugos naturales, empanadas de morocho y viento entre otros deliciosos platos. Lo que ha cautivado a turistas nacionales como extranjeros es la calidez de su gente y el mágico paisaje. Hoy en día están orgullosos de haber podido construir, mantener y desarrollar este maravilloso complejo turístico para que los turistas puedan disfrutarlo.

Su misión es cosechar su cultura y con orgullo saberla combinar con las tendencias de hoy, con el simple fin de aportar a un mejor Ecuador.



Foto 3 Hacienda Cusín y Monasterio

Fuente: (Cadena, 2012)

La Hacienda Cusín ocupa una casa de estilo colonial del siglo XVII, sus habitaciones presentan techos con vigas de madera y una decoración de temática andina. Además, tienen calefacción, balcones privados, escritorios de madera antigua y camas con colchas tejidas a mano. Algunas habitaciones gozan de vista al jardín. Hoy es un exclusivo hotel que se encuentra en medio de la cordillera de los Andes y ha sido restaurado hace poco tiempo. Situada a 90 minutos de la ciudad de Quito y a tan solo 20 de los coloridos mercados artesanales de Otavalo. Desde algunas ventanas de las habitaciones del hotel y de las casitas de los jardines, se pueden contemplar los espectaculares nevados de la cordillera andina. Cada una está amoblada con una selección de refinadas artesanías, colchas tejidas a mano y escritorios antiguos, y cuenta con su chimenea de leña para abrigarse del frío de la noche.

El Monasterio cuenta con un comedor para atender a 70 invitados adicionales y, un área de comedor privado para 10 invitados y también servicio de bar. Para bodas y celebraciones especiales sus restaurantes pueden atender hasta 200 invitados.



Foto 4 Culebra Rummy

Fuente: (Cadena, 2012)

Culebra Rummy es una formación rocosa aproximadamente de 4 a 5 metros de altura y 3,50 de ancho, que asemeja a una serpiente. Este sitio es motivo de leyendas y mitos para la población, con una distancia desde San Pablo de 1.5 Km.

Cuenta la leyenda que en tiempos remotos dos culebras (serpientes) hembra y macho, se trasladaban desde Guayllabamba hasta el Valle del Chota, sin embargo, el clima se encontraba abrumado por lluvias y vientos. Al cruzar la loma del Atallaro, por un lugar muy rocoso la culebra hembra no soportó el frío y no pudo avanzar. Quedó muerta entre las rocas dejando un vestigio de su paso por aquel lugar, que ahora se le conoce como Culebra Rummy o Culebra de Piedra. En las noches de luna aparecía un pailón encadenado de agua hirviendo que significa que existe oro en dicho lugar, cuentan las personas mayores. Además el macho se encuentra en un lugar llamado la rinconada donde su clima es cálido donde hay frutos silvestres como: chirimoya, mandarinas, aguacate.



Foto 5 Iglesia de San Pablo del Lago

Fuente: Autor Parroquia San Pablo

La Iglesia fue construida con ayuda de los pobladores donde existen dos santos llamados: Patrón San Pablo y San Pedro donde todos los años festejan el 22, 23 y 24 de octubre al Patrón San Pablo al cual veneran los pobladores. Todos los años realiza el Capitán las festividades porque es prioste, sacando al Patrón San Pablo de la iglesia hacia afuera a dar una vuelta toda la parroquia San Pablo con todos los moradores cantando “Danos agua señor para las plantitas, perdona nuestros pecados señor”, para pedir que llueva en dicha procesión brindan los moradores pan, plátano, mote, dinero y huevo por los ruegos que se realiza.



Foto 6 San Francisco de Asís

Fuente: Autor Parroquia San Pablo

San Francisco de Asís es un albergue donde brinda un espacio de acogida para los niños abandonados, se creó hace más de 50 años por las madres salesianas con la ayuda de un extranjero, al pasar los años fue comprada por los padres Franciscanos con el fin de defender los derechos de los niños positivamente, donde pueden seguir adelante como niños para desarrollarse y, donde se les forma, se los capacita con talleres formativos y educativos de autoestima y se los acompaña, con amor, igualdad y respeto. Con la ayuda solidaria de instituciones públicas, privadas y extranjeros logran salir adelante.



Foto 7 Mercado San Pablo

Fuente: Autor Parroquia San Pablo

El Mercado San Pablo se creó hace 30 años como motivo de un lugar deportivo para jugar básquet y voley, pero, al ver a unas dos señoras que vendían chochos y papas con cuero los pobladores pensaron en que se realice un mercado ahí para que puedan vender sus productos dichas señoras, luego se incrementa más el mercado donde es posible comprar, pero al mismo tiempo permite que los productos que se ofertan puedan ser elegidos y consumidos, ofrece diversidad de productos y platos que las personas pueden degustar como hornado, chochos con tostado y arveja, caldos de gallina, secos de pollo, variedad de frutas en las que las personas pueden llegar y comprar.



Foto 8 Campo Santo “San Pablo del Lago”

Fuente: Autor Parroquia San Pablo

Fue construida hace 40 años por motivos de que el antiguo cementerio no alcanzaba más para los difuntos. Por lo cual compran el terreno al Sr. Rafael Pavón conocido como “El Quinde” para aumentar más el campo santo, realizan dos clases de misas las cuales son en la iglesia la primera da el padre, a las del 12 día es por los difuntos en donde todos los peregrinos dan al padre frutas, panes, huevos y dinero mismas que lleva el sacristán para el padre por el agradecimiento.

Las costumbres incluyen ritos, oraciones y la colocación de ofrendas florales e incluso alimentos en honor a los que ya partieron, estas todavía se realizan. También la tradición se adaptó al calendario católico y adquirió un nuevo significado: el de pedir por las almas de los muertos.

5.4. Análisis de impactos

5.4.1. Impacto turístico

Tabla 34

Impacto turístico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Afluencia de turismo nacional y receptivo							X
- Diversificación de destinos turísticos						X	
- Incremento de la actividad turística							X
- Difusión y promoción del sector						X	
TOTAL							10
$\Sigma = 10 / 4$							
Nivel de Impacto turístico = $\Sigma 2$							
Número de indicadores: 2.5 = 3 impacto Alto							

Fuente: Autor Macroproyecto Gastronomía de la Provincia de Imbabura

Análisis: El impacto turístico da como resultado impactos positivos en la Parroquia San Pablo del Lago. En la actualidad la actividad turística es buena ya que, existen lugares turísticos donde las personas pueden visitar turistas, nacionales y extranjeros visitan estos lugares que llaman mucho la atención y más aún porque está a la vista la laguna tan hermosa y resplandeciente. La mayoría de turistas extranjeros que llegan a visitar esta parroquia llegan para tomarse un descanso, para disfrutar de la naturaleza ya que están cansados de la ciudad, pero, a esta parroquia le hace falta un poco más de difusión de los lugares que existen. La parroquia San Pablo del Lago le hace falta unas vías en mejor estado para generar el turismo.

El proyecto quiere incrementar el turismo en esta parroquia, pero hay que trabajar conjuntamente con la población para así mejorar el servicio y mejorar la demanda turística.

Indicador	Análisis
<ul style="list-style-type: none"> - Afluencia de turismo nacional y receptivo 	<p>La parroquia San Pablo del Lago cuenta con lugares turísticos que las personas pueden visitar, pero no tiene una gastronomía muy definida, existen lugares de alimentación y hospedaje donde los turistas pueden llegar y disfrutar, los lugares de diversión para pequeños y grandes. Al aplicar el proyecto lo que se quiere es que haya una gastronomía definida de esta parroquia y, que exista una mejor difusión de los lugares turísticos que existen en la parroquia y mejorar ya que, esto causaría una mejor acogida como sitio turístico que mejorará cada uno de los lugares turísticos que ya existen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Diversificación de destinos turísticos 	<p>El proyecto pretende proponer nuevas alternativas de turismo, básicamente relacionado al turismo gastronómico. La diversificación de destinos turísticos alineados a las políticas estatales permitirán que ésta actividad sea un eje primordial en la economía de la parroquia.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Propuestas complementarias e innovadoras 	<p>Como propuestas innovadoras en el turismo gastronómico el proyecto quiere realzar o rescatar la comida típica ancestral de dicha parroquia, generando así mayor curiosidad para las personas e impulsando la calidad turística y económica para mejorar a la parroquia y a sus habitantes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Difusión y promoción del sector 	<p>Con la aplicación del proyecto y su ruta gastronómica a nivel de Imbabura se logrará una alta promoción debido a que se trabajara conjuntamente con empresas de turismo que ofrezcan planes turísticos como, la visita a todas las parroquias de Imbabura con degustación de cada uno de sus platos patrimoniales existentes. Esto ayudará a la difusión de todas y cada una de las parroquias.</p>

5.4.2. Impacto socio-cultural.

Tabla 35

Impacto socio-cultural

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Identidad cultural.							x
- Costumbres							x
- Familia						x	
- Nutrición					X		
- Participación comunitaria					X		
TOTAL							10
$\Sigma = 10/5$							
Nivel de Impacto Socio-Cultural= $\underline{\underline{\Sigma 2}}$							
Número de indicadores= 5				impacto medio positivo			

Fuente: Autor Macroproyecto Gastronomía de la Provincia de Imbabura

Análisis: El impacto socio-cultural da como resultado 2 impactos medios positivos en la parroquia San Pablo del Lago. Con la aplicación del proyecto el nivel de cultura y sociedad aumentará indefinidamente ya que, con la ejecución de este se pretende realzar las costumbres que con el pasar de los años se fueron perdiendo; su identidad cultural será primordial para la iniciación de la ruta turística gastronómica. La implementación de esta generara un mejoramiento socio-cultural y económico. Los habitantes de la parroquia obtendrán mejores conocimientos y así ofrecerán un servicio satisfactorio tanto turístico como gastronómico para los turistas que los visiten.

Indicador	Análisis
- Identidad cultural.	Se propone que los valores ancestrales tomen realcen su identidad cultural y no se pierdan con el pasar de los tiempos.
- Costumbres	Es un valor alto positivo porque cada una de sus costumbre ya sean gastronómicas, culturales, religiosas son el pilar fundamental para las personas.
- Familia	Se le asigna un valor medio alto ya que se considera que la alimentación y la familia deben estar relacionadas directamente en el desarrollo y convivencia de sus miembros.
- Nutrición	Lo que el proyecto quiere es demostrar que la nutrición tiene que ver con la calidad de vida de los habitantes y más que todo dar a conocer que el buen comer o el comer balanceado no quiere decir que se deje de comer lo tradicional.
- Participación comunitaria	El indicador es bajo positivo porque la presencia y la participación de la comunidad ayudarán a mejorar las relaciones de forma poco notoria. Pero de igual manera ayudará a realzar sus costumbres.

5.4.3. Impacto económico

Tabla 36

Impacto económico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Generación de micro empresa							X
- Reactivación de la producción agrícola					X		
- Mayores ingresos para empresarios del sector						X	
TOTAL							6
$\Sigma = 6/3$							
Nivel de Impacto Económico = $\Sigma 2$							
Número de indicadores: 3. Impacto medio positivo							

Fuente: Autor Macroproyecto Gastronomía de la Provincia de Imbabura

Análisis: El impacto económico da como resultado 2. Impacto medio positivo. La parroquia San Pablo del Lago, cuenta con solo una empresa organizada, la misma que está formada por mujeres que se encargan de brindar un servicio de alimentación en el chozón, un lugar turístico que lo visitan turistas nacionales y extranjeros en el cuales brindan diferentes tipos de platos como tilapia ,colada morada con empanadas, choclos con queso entre otras cosas Con este proyecto se generará un campo abierto en la innovación conformando micro-empresas que se dediquen al turismo gastronómico mejorando los ingresos económicos para los nuevos empresarios.

Indicador	Análisis
<ul style="list-style-type: none"> - Generación de micro empresa 	<p>La generación de micro empresas crecerá favorablemente ya que, actualmente solo existe una que está conformada por mujeres que se dedican a brindar una alimentación para propios y desconocidos. El proyecto estimulará la participación de la comunidad en el turismo gastronómico, y que hará un uso máximo de los bienes y servicios de producción local, como alimentos, materiales de construcción, decoración y mobiliario, arte y artesanía, giras y viajes organizados. Los bienes y servicios locales pueden hacer del turismo una zona con una experiencia más interesante e informativa para los turistas al transmitirles la impresión de estar en un lugar irrepetible.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Reactivación de la producción agrícola 	<p>Con la llegada de turistas la agricultura tendrá un crecimiento notable porque los pobladores de la parroquia San Pablo aun cultivan sus productos autóctonos y alimentos de otras partes que han sido adaptados al piso y al clima de esta parroquia. La agricultura es una tarea, la mayoría de las familias siembran y cosechan los productos para el consumo propio y de su familia y no para su</p>

	<p>venta. Es aquí en donde se puede incrementar la agricultura para satisfacer su alimentación y la de los turistas, también pueden ofertar a las empresas que ya formen su servicio.</p>
<p>- Mayores ingresos para empresarios del sector</p>	<p>Lo que el proyecto pretende es mejorar tanto la oferta turística gastronómica, así como mejorar los ingresos para los empresarios del sector; pero que a la vez el proyecto permita fomentar la responsabilidad empresarial del sector.</p>

5.4.4. Impacto educativo

Tabla 37

Impacto educativo

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Mayores conocimientos						X	
- Investigación						X	
- Capacitación							X
-							
TOTAL							
$\Sigma = 7/3$							
Nivel de Impacto Educativo = $\Sigma 2$							
Número de indicadores: 3. Impacto medio positivo							

Fuente: Autor Macroproyecto Gastronomía de la Provincia de Imbabura

Análisis: El impacto educativo da como resultado 2. Impacto medio positivo. La parroquia San Pablo del Lago, al ser un pueblo pequeño no cuenta con muchas personas que hayan realizado estudios profesionales, con la aplicación de este proyecto se contribuirá con la educación tanto en teoría y práctica, se trabajará conjuntamente con la junta de acción comunal de la parroquia para incrementar programas educativos y capacitaciones para todos los moradores de este sector.

Indicador	Análisis
- Mayores conocimientos	Las personas podrán recopilar información que permita mejorar sus conocimientos.
- Investigación	Se le ha asignado el valor 2 como nivel de impacto medio positivo ya que con el proyecto se fomentara la investigación que se podrá realizar, producirá también que se descubra lugares turísticos.
- Capacitación	Con la capacitación los habitantes de la parroquia podrán mejorar la calidad de atención del turismo.

5.5. Informe general de impacto

Con la investigación realizada a los diferentes impactos nos ha permitido conocer a la parroquia y promocionar sus atractivos turísticos y gastronómicos que poseen una variedad cultural, tradiciones y costumbres, ayudando a generar nuevas alternativas de turismo que impulsen a aquellas personas que quieran invertir en la creación de micro-empresas gastronómicas, permitiendo generar una mayor acogida al turista, obteniendo así mayores conocimientos de cómo puede influir la gastronomía en el turismo. Además, la diversificación de destinos turísticos alineados a las políticas estatales permitirán que ésta actividad sea un eje primordial en la economía de la zona. Y con esto realzar todas las costumbres que con el paso del tiempo han perdido su importancia.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- El presente proyecto ayudara aún más a potencializar el turismo y revalorizar los platos gastronómicos que posee la parroquia San Pablo del Lago, los cuales se han ido desvalorizando con el transcurso del tiempo por la nueva generación.
- Después de haber realizado un diagnóstico socio-cultural que se obtuvo mediante las entrevistas y los resultados de las tabulaciones se determinó que, los tres platos más representativos de la parroquia San pablo del Lago son los chochos con tostado por que han preparado desde tiempos antiguos y hasta hoy se siguen consumiendo en la parroquia y, con frecuencia se los encuentra en el mercado, los choclos con habas ya que antiguamente se los consumía y hoy en la actualidad también se los sigue consumiendo pero con una guarnición adicional, el queso, y darle un realce al este plato y, por último la colada con cuy que nuestros ancestros lo preparaban y lo siguen preparando en las diferentes fiestas y manifestaciones culturales como: San Juan, Gallo, Fiesta de la Virgen del Quinche, Patrón San Pedro y Semana Santa.
- Con la elaboración de la ruta turística se impulsará el desarrollo turismo gastronómico de esta parroquia, con la finalidad de crear un símbolo que lo identifique y potenciar el turismo en todas su áreas, creando así nuevas ofertas de turismo y gastronomía generando más plazas de empleo y mayor fluidez económico en este sector.
- Mediante las bases conceptuales del capítulo II se puede concluir que la gastronomía de San Pablo del Lago es ancestral y tradicional porque está basado en el contexto socio cultural pertenecieron sus antepasados: costumbres, tradiciones y de origen, dentro de este estudio se encontró un gran número de recetas como platos fuertes, sopas, coladas, postres o aperitivos. Hallamos recetas que se vinculan directamente

para fiestas religiosas, sociales y políticas; sin duda alguna son recetas que van de la mano a sus costumbres, tradiciones y creencias;

- Mediante los impactos generados en los niveles positivos de los indicadores de impactos: Turístico; socio cultural; económico; educativo; tratados en el Capítulo V, se concluye que la afluencia de mayor cantidad de turistas permitirá fortalecer, diversificar y promocionar los distintos lugares turísticos que posee la parroquia San Pablo del Lago del cantón Otavalo.
- Potencializará la socio - cultura, incidiendo directamente sobre la población a la valorización de sus tradiciones y costumbres dentro de esta comunidad, permitiendo así fomentar y fortalecer la cultura en las generaciones más jóvenes, desvinculando de culturas externas y dando mayor atención a lo propio.
- Esto conlleva a mejorar la calidad de vida como también incentiva el crecimiento económico de la parroquia debido a que se generará una mayor oferta y demanda de los diferentes componentes turísticos que beneficiarán a todos los habitantes en el ámbito del turismo-gastronómico.

RECOMENDACIONES

- Con esta investigación ayudaremos a fomentar el turismo de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador de la parroquia San de Pablo del Lago cantón Otavalo.
- Es un sitio turístico fantástico e inolvidable que ofrece a los habitantes y visitantes, cultura, tradiciones, leyendas, mitos, aventuras, aire puro y exquisita gastronomía; por ello, se recomienda la transmisión de estas recetas de generación en generación plasmadas en documentos que sirvan como fuente de información para que sean preservados para las personas.
- Quienes se dedican al negocio de la gastronomía deberían retomar los platos ancestrales que no se los encuentran en el mercado para mantener la identidad cultural de la parroquia, ayudando a incentivar a la juventud actual a que conserven sus raíces, especialmente en lo que se refiere a la gastronomía para que estas costumbres no se pierdan sino, ayuden a fomentar riqueza y la cultura en su población.
- Todas las personas deberíamos saber que la gastronomía es un punto fundamental para atraer a los turistas, por lo cual se debería transmitir por medios de comunicación como: radio, Tv, páginas web volantes, trípticos, afiches que permitan dar a conocer aquellas preparaciones típicas, tradicionales y lugares turísticos que existen en la parroquia para fortalecer la identidad y el mantenimiento de sus costumbres y desarrollo socio económico, turístico y gastronómico.
- Que las autoridades pertinentes se interesen por promover la gastronomía (Ministerio de Turismo, Ministerio de Cultura) nacionalidades del Ecuador para dar a conocer a nivel nacional e internacional, permitiendo la participación y difusión de todos los pueblos en las diversas actividades gastronómicas que vayan a desarrollar.

BIBLIOGRAFÍA

Almeida Maldonado, Pamela Alexandra. (Martes de Noviembre de 2011). *TÍTULO A OBTENER: ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO*. Obtenido de FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA:
<http://repositorio.ute.edu.ec/>

ASAMBLEA NACIONAL REPUBLICA DEL ECUADOR. (2008). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR*. QUITO: INSTITUTO GEOGRAFICO DEL ECUADOR.

Bachur, C. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito Ecuador: Julio Pazos Barrera.

Barrera, J. (2010). *Cocinas regionales Andinas*. Obtenido de <http://www.CocinasregionalesAndinas>

Barrera, J. P. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito Ecuador: Corporación Editora Nacional.

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.

Cadena, A. B.-M. (2012). <http://www.universidad central de ecuador.edu.ec>. Recuperado el Martes de Febrero de 2015, de <http://www.universidad central de ecuador.edu.ec>

Cazco, A. (martes de noviembre de 2014). sanpablodelago.gob.ec/index.php/gobierno-parroquial. Obtenido de sanpablodelago.gob.ec/index.php/gobierno-parroquial:
<http://www.sanpablodelago.gob.ec/index.php/gobierno-parroquial>

- Cecilla, H. C. (20015). *Gatronomia de la provincia de imbabura como patrimonio cultural inmaterial del ecuador. parroquia S.F.N. Ibarra.*
- César, C. J., & Ugenio, T. G. (20 de 09 de 2015). San Pablo del Lago. (M. Quinche, Entrevistador) Obtenido de <https://curlacavunah.files.wordpress.com/2010/04/el-cultivo-del-maiz.pdf>
- Contreras, A. T. (2010). Mexico: Unesco.
- Cordón, F. (1979). *Cocinar hizo al hombre; Los 5 sentidos.* Barcelona: Tusquets.
- Cornejo, H. (2010). *Cocinas regionales andinas.* Quito Ecuador: Julio Pazos Barrera.
- Cornejo, H. (Miercoles de Febrero de 2014). Recuperado el Miercoles de Febrero de 2014, de <http://es.scribd.com/doc/71231959/Horeca-Web-47>
- Cumbajín, Santiago Javier. (Mayo de 2014). Obtenido de <http://www.universidadtecnológicaequinoccial.edu.ec>
- Cuvi, P. (2001). *Recorrido por los sabores del ecuador.* Quito.
- Duccasse. (2004). *Planificacion del Turismo Gastronomico sostenible:Servicios, rutas, productos ,destinos.*
- Galindo, S. (19 de 07 de 2012). *Comercialización de platos típicos.* Obtenido de Gastronomía: <file:///E:/libros%20bibliografia/gastronomia%20local.pdf>
- Gomez. (1995). *Planificacion del Turismo Gastronomico sostenible:Servicios, rutas, productos ,destinos.*

- Gómez de Lunar, Vicdalia. (Martes de Noviembre de 2006). *GASTRONOMÍA Y DULCERÍA TÍPICA: LA "AREPA DE VIEJA"*. Obtenido de Universidad de Oriente, Núcleo de Nueva Esparta, Venezuela: <http://mingaonline.uach.cl/pdf/gestur/n9/art04.pdf>
- Gustavo, E. (2003). *Cocina Ecuatoriana e Internacional*. Bogota- Colombia: Zamora editores limitados.
- Historia, M. d. (2007). *Patrimonio Cultural Inmaterial*. Bogotá, Colombia.
- imchef*. (s.f.). Recuperado el 20 de 04 de 2015, de imchef: <http://www.imchef.org/historia-de-la-cocina-un-buen-resumen/>
- Jorda, M. J. (2010). *Diccionario Práctico de Gastronomía y Salud*. España.
- Leon, L. A. (2002). *Yamor de oto revista cincuentenaria* . Otavalo.
- Lujàn, N. (1971). *Viajes por las cocinas del mundo*. Salvat S.A.
- Luján, N. (1997). *Historia de la Gastronomía*.
- Maldonado, P. (2011). En UTE, *Gastronomía de la Provincia de Imbabura* (págs. PP 18,19). Quito.
- Mejia, Mario Hernan. (s.f.). *El Patrimonio Cultural: su Gestion y significado*. Recuperado el 15 de 06 de 20014
- Myhrold Nathan, Y. C. (2011). *Modernist Cuisine. El arete y la ciencia de la cocina*. Italia: Taschen.
- Myhuola, N., Young, C., & Bilet, M. (2011). *El arte y la ciencia de la cocina*. Seattle: Taschen.

Nazarea, V. (2006). *Recetas para la vida*. Quito.

Ochoa Estrada, J. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito-Ecuador: Julio Pazos Barrera.

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>

Ortiz. (1999). *Planificación del Turismo Gastronomico sostenible: Servicios, rutas, productos, destinos*.

Pantoja, S. (septiembre de 2012). *Análisis cultura ancestral*. Ibarra: UTN. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2315/4/TESIS%20TURISMO%20PANTOJA%20SANTIAGO.pdf>

Planificación, alternativa necesaria ante la improvisación en el desarrollo del turismo gastronómico. (s.f.).

Planteur. (2009). *Turismo, m.d.* Quito: Banco Interamericano de Desarrollo.

Posso, Y. M. (2011). Quito- Ecuador.

Posso, Y. M. (2013). *Proyectos, tesis, y marco lógico*. Quito Ecuador: Noción Imprenta.

Rodrigo, V. D. (1988). *Monografía de Ibarra*. Ibarra, Imbabura, Ecuador: Ediciones Culturales Imbabura.

Schluter, R. G. (2005). *Turismo y Patrimonio*. Buenos Aires Argentina, Cuenca .

Schluter, R. G. (2005). *Turismo y Patrimonio*. Buenos Aires.

Spaniway. (20 de 07 de 2013). *Duda: Soberao, Soberado O Sobrado*. Obtenido de Spaniway: <https://spaniway.wordpress.com/2013/07/30/duda-soberao-soberado-o-sobrado/>

- Téllez, A. C. (2010). *Formación del patrimonio gastronómico*. Mexico.
- Téllez, A. C. (2010). *Formación del patrimonio gastronómico*. Mexico.
- Torres, A. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. Mexico: CEGAHO.
- Torres, A. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. México: CEGAHO.
- Torres, A. M. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. México: CEGAHO.
- Torres, A. M. (s.f.). *Planificación del Turismo Gastronómico sostenible: Servicios, rutas, productos, destinos*.
- Torres, G. (2015). *El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural*.
- Torres, V. d. (2010).
- Turismo, M. d. (2007). *Plandetur*. Quito: Banco Interamericano de Desarrollo.
- turismo, M. d. (Jueves de Octubre de 2014). Obtenido de <http://www.turismo.gob.ec>
- Turismo, M. d. (Jueves de Octubre de 2014). Obtenido de <http://www.turismo.gob.ec>
- Turismo, M. d. (s.f.). Imbabura Guía Turística. *Imbabura Guía Turística*, 16-17.
- UNESCO. (2002). Obtenido de <http://www.unesco.org/culture/heritage/intangible>
- Yépez, M. Á. (2011). Quito-Ecuador.



ANEXO No 1 Levantamiento del inventario gastronómico

ENTREVISTA

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 bebidas

ANEXO No 2 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?

ANEXO No 3 Levantamiento de inventario turístico

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE GASTRONOMÍA								
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS										
1. DATOS GENERALES										
Encuestador:	Mayra Quicne y Jessica Sánchez					Fecha:				
Supervisor evaluador:	Ing. Santiago Falcón					No. Ficha	1			
Nombre del atractivo:	Parque Acuatico									
Propietario:										
Categoría:	Sitios Naturales		Tipo:	Ambientes Lacustres			Subtipo	Lagunas		
2. UBICACIÓN:										
	LONGITUD:	809465 E		LATITUD (UTM):	22334N					
Provincia:	Imbabura			Cantón:	Otavalo			Localidad	Araque	
Calle:	Sucre			Número:	S/N			Trasversal		
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO										
Nombre del poblado:	Araque							distancia(km):		
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO										
Altura (m.s.n.m.):	2682			Temperatura (°C):	12					
1	Tamaño:									
2	Calidad del Agua: El agua se encuentra en proceso de eutrofización por lo que es de color turbio con temperatura de 11									
3	Flora y Fauna: Baccharis spp. Chilcas. Eucaliptos spp.eucalipto. En ella tambien habitan patos, garzas,gavilanes, gorriones									
4	Descripción del paisaje: La lagun se encuentra ubicada en la zona baja del Volcan Imbabura.									
5	Descripción de sus riberas:									
6	Islas existentes									
7	Actividades varias: Se pueden realizar paseos en lanchas, esquí y paseo en motos acuáticos, kayak y natación.									
8	Puentes y puentes:									
9	Navegabilidad:									
10	Rápidos:									
11	Cañones:									
12	Vados:									
5. USOS (simbolismo)										
Ecoturismo, Fotografía, Turismo de Aventura										
ESTADO DE CONSERVACIÓN										
1	Alterado x									
2	No alterado									
3	Conservado x									
4	En proceso de deterioro									
5	Causas del deterioro									
6.	Ha sido declarado patrimonio									
	SI							Nombre		
	No							Fecha		
								Categoría		
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE	FRECUENCIAS				
		bueno	Regular	Malo		Diaría	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado		x		Automóvil	x				
	Empedrado				4x4	x				
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						

7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta		Frecuencia			Distancia				
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadia hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Red de suministro de agua potable publica									
Energía	Red publica de electricidad									
Alcantarillado	Red de alcantarillado publico									
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				1	carro propio, bus, agencia, grupos.				
Provincial	x				1	carro propio, bus, agencia, grupos.				
Nacional	x				1	carro propio, bus, agencia, grupos.				
Internacional	x				1	carro propio, bus, agencia, grupos.				
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía				Correo	Fax, fono, internet			
Señale si el atractivo turístico se difunde										
Local	x									
Provincial	x									
Nacional	x									
Internacional	x									
Observaciones	Es un sitio turistico donde puedes disfrutar de la naturaleza, pasear por canoas ademas disfrutar las variedades gastronomicas que ofrece el lugar los fines de semana									
Dibujar ruta	<p>Desde Quito (Entrada González Suárez) Tome la Panamericana norte 100 km hasta llegar a la Parroquia de González Suárez, donde encontrará una valla del Parque Acuático, indicando que debe virar a la derecha. Seguir la señalización por 5 km hasta llegar al Parque Acuático que está ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo</p> <p>Desde Ibarra (Entrada Eugenio Espejo) Tome la Panamericana sur 30 km hasta llegar a la Parroquia Eugenio Espejo onde encontrará una valla del Parque Acuático indicando que debe virar a la izquierda. Seguir la señalización por 5 km hasta llegar al Parque Acuático que esta ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo</p>									

Ficha para inventario de atractivos turísticos
Fuente: autor parroquia San Pablo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE		FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD			CARRERA DE GASTRONOMÍA					
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS										
1. DATOS GENERALES										
Encuestador:	Mayra Quicne	Jessy Sánchez			Fecha:					
Supervisor evaluador:	Ing. Santiago Falcón				No. Ficha	1				
Nombre del atractivo:	Parque Acuatico									
Propietario:										
Categoría:	Sitios Naturales	Tipo:	Ambientes Lacustres		Subtipo	Lagunas				
2. UBICACIÓN:										
		LONGITUD:	809465 E	LATITUD (UTM):	22334N					
Provincia:	Imbabura		Cantón:	Otavalo		Localidad	Araque			
Calle:	Sucre		Número:	S/N		Trasversal	Calle Lago			
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO										
Nombre del poblado:	Araque					distancia(km):				
4. CACARTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO										
Altura (m.s.n.m.):	2682			Temperatura (°C):	12					
1	Tamaño:									
2	Calidad del Agua:	El agua se encuentra en proceso de eutrofización por lo que es de color turbio con temperatura de 11								
3	Flora y Fauna:	Baccharis spp. Chilcas. Eucaliptos spp.eucalipto. En ella tambien habitan patos, garzas,gavilanes, gorriones								
4	Descripción del paisaje:	La laguan se encuentra ubicada en la zona baja del Volcan Imbabura.								
5	Descripción de sus riberas:									
6	Islas existentes									
7	Actividades varias:	Se pueden realizar paseos en lanchas, esquí y paseo en motos acuáticos, kayak y natación.								
8	Puentes y puertos:									
9	Navegabilidad:									
10	Rápidos:									
11	Cañones:									
12	Vados:									
5. USOS (simbolismo)										
Ecoturismo, Fotografía, Turismo de Aventura										
ESTADO DE CONSERVACIÓN										
1	Alterado	x								
2	No alterado									
3	Conservado	x								
4	En proceso de deterioro									
5	Causas del deterioro									
6.	Ha sido declarado patrimonio					Nombre				
	Si					Fecha				
	No					Categoría				
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE	FRECUENCIAS				
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado		x		Automóvil	x				
	Empedrado				4x4	x				
Acuático	Sendero				Tren					
	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
				Avión						
				Avioneta						
				Helicóptero						

7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta		Frecuencia		Distancia					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento						x				
Alimentación					x					
Esparcimiento										
Tarifa promedio					x					
por hotel \$					x					
Promedio días					x					
Tarifa promedio					x					
en alimentación					x					
estadía hotel					x					
Infraestructura básica										
Agua	Red de suministro de agua potable publica									
Energía	Red publica de electricidad									
Alcantarillado	Red de alcantarillado publico									
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	carro propio, bus, grupos.				
Provincial	x				3	carro propio, bus, grupos.				
Nacional	x				2	carro propio, bus, agencia, grupos.				
Internacional	x				4	carro propio, bus, agencia, grupos.				
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	Cabañas construidas con materiales de la zona como: troncos de madera, paja, jampa y la tradicional estera del Lago San Pablo. Son cabañas rústicas contemporáneas.									
Dibujar ruta	<p>Desde Quito (Entrada González Suárez) Tome la Panamericana norte 100 km hasta llegar a la Parroquia de González Suárez, donde encontrará una valla de Hostería Cabañas del Lago, indicando que debe virar a la derecha. Seguir la señalización por 7 km hasta llegar a la hostería que está ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo</p> <p>Desde Ibarra (Entrada Eugenio Espejo) Tome la Panamericana sur 30 km hasta llegar a la Parroquia Eugenio Espejo donde encontrará una valla de Hostería Cabañas del Lago indicando que debe virar a la izquierda. Seguir la señalización por 7 km hasta llegar a la hostería que esta ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo</p>									

Ficha para inventario de atractivos turísticos

Fuente: autor parroquia San Pablo



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

1. DATOS GENERALES										
Encuestador:	Mayra Quicne	Jessica Sánchez	Fecha:	14/02/2015						
Supervisor evaluador:	Ing. Santiago Falcón		No. Ficha	3						
Nombre del atractivo:	Hacienda Cusin									
Propietario:										
Categoría:	Manifestaciones Culturales	Tipo:	Históricas	Subtipo	Arquitectura Civil					
2. UBICACIÓN:										
	LONGITUD:	809465 E	LATITUD (UTM)	22334N						
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Otavalo	Localidad	San Pablo					
Calle:	Chiriboga	Número:	S/N	Trasversal						
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO										
Nombre del poblado:	San Rafael	distancia(km):	6.2							
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO										
Altura (m.s.n.m.):	2706	Temperatura	12							
1	Tamaño:									
2	Calidad del Agua:	El agua es de buena calidad								
3	Flora y Fauna:	Chilcas, eucalipto.								
4	Descripción del paisaje:	Es una verdadera joya. Su arquitectura estilo colonial es muy acogedora y jardines son espectaculares								
5	Descripción de sus riberas:									
6	Islas existentes									
7	Actividades varias:									
8	Puentes y puertos:									
9	Navegabilidad:									
10	Rápidos:									
11	Cañones:									
12	Vados:									
5. USOS (simbolismo)										
		Ecoturismo, Fotografía, Turismo de Aventura								
ESTADO DE CONSERVACIÓN										
1	Alterado	x								
2	No alterado									
3	Conservado	x								
4	En proceso de deterioro									
5	Causas del deterioro									
6.	Ha sido declarado patrimonio								Nombre	
	Si								Fecha	
	No								Categoría	
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE		FRECUENCIAS			
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado		x		Automóvil	x				
	Empedrado				4x4	x				
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					

7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta			Frecuencia			Distancia			
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación						x				
Esparcimiento						x				
Tarifa promedio por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio en alimentación										
estadia hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Red de suministro de agua potable publica									
Energía	Red publica de electricidad									
Alcantarillado	Red de alcantarillado publico									
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				1		carro propio, bus, agencia, grupos.			
Provincial	x				1		carro propio, bus, agencia, grupos.			
Nacional	x				1		carro propio, bus, agencia, grupos.			
Internacional	x				1		carro propio, bus, agencia, grupos.			
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía			Correo			Fax, fono, internet			
Señale si el atractivo turístico se difunde										
Local	x									
Provincial	x									
Nacional	x									
Internacional	x									
Observaciones										
Dibujar ruta										
	Desde Quito									
	(Entrada González Suárez)									
	Tome la Panamericana norte 100 km hasta llegar a la Parroquia de González Suárez, donde encontrará una valla de la Hacienda Cusin , indicando que debe virar a la derecha.									
	Seguir la señalización por 3 km hasta llegar a la Hacienda Cusin que está ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo									
	Desde Ibarra									
	(Entrada Eugenio Espejo)									
	Tome la Panamericana sur 30 km hasta llegar a la Parroquia Eugenio Espejo donde encontrará una valla de la Hacienda Cusin indicando que debe virar a la izquierda.									
	Seguir la señalización por 8 km hasta llegar a la Hacienda Cusin que esta ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo									

Ficha para inventario de atractivos turísticos
Fuente: autor parroquia San Pablo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE GASTRONOMÍA



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

1. DATOS GENERALES										
Encuestador:	Mayra Quicnhe	Jessica Sánchez				Fecha:	14/02/2015			
Supervisor evaluador:	Ing. Santiago Falcón					No. Ficha	4			
Nombre del atractivo:	Mercado San Pablo de Lago									
Propietario:										
Categoría:	Tipo:				Subtipo					
2. UBICACIÓN:										
LONGITUD:			LATITUD (UTM):							
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Otavalo	Localidad	San Pablo					
Calle:	Sucre	Número:	S/N	Trasversal	Eugenio Espejo					
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO										
Nombre del poblado:	San Pablo				distancia(km):					
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO										
Altura (m.s.n.m.):			Temperatura (°C):							
1	Tamaño:									
2	Calidad del Agua:	Potable								
3	Flora y Fauna:									
4	Descripción del paisaje:									
5	Descripción de sus riberas:									
6	Islas existentes									
7	Actividades varias:									
8	Puentes y puertos:									
9	Navegabilidad:									
10	Rápidos:									
11	Cañones:									
12	Vados:									
5. USOS										
(simbolismo)	Ecoturismo, Fotografía, Turismo de Aventura									
ESTADO DE CONSERVACIÓN										
1	Alterado									
2	No alterado									
3	Conservado									
4	En proceso de deterioro									
5	Causas del deterioro									
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre					
	Si				Fecha					
	No	x				Categoría				
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE	FRECUENCIAS				
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado				4x4	x				
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					

7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde		Hasta		Frecuencia		Distancia				
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Red de suministro de agua potable publica									
Energía	Red publica de electricidad									
Alcantarillado	Red de alcantarillado publico									
8.TURISMO										
Tipo de turistas que recibe el turista			Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista				
Local						carro propio, bus, agencia, grupos.				
Provincial						carro propio, bus, agencia, grupos.				
Nacional						carro propio, bus, agencia, grupos.				
Internacional										
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía			Correo		Fax, fono, internet			
Señale si el atractivo turístico se difunde										
Local	x									
Provincial										
Nacional										
Internacional										
Observaciones	En el mercado se puede deleitar de una gran variedad de platos gastronomicos.									
Dibujar ruta										
Desde Quito										
(Entrada González Suárez)										
Tome la Panamericana norte 100 km hasta llegar a la Parroquia de González Suárez, donde encontrará una valla del Mercado San Pablo de Lago , indicando que debe virar a la derecha.										
Seguir la señalización por 1km hasta llegar al Mercado San Pablo de Lago que está ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo										
Desde Ibarra										
(Entrada Eugenio Espejo)										
Tome la Panamericana sur 30 km hasta llegar a la Parroquia Eugenio Espejo donde encontrará una valla del Mercado San Pablo de Lago, indicando que debe virar a la izquierda.										

Ficha para inventario de atractivos turísticos
Fuente: autor parroquia San Pablo



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

1. DATOS GENERALES												
Encuestador:	Mayra Quicne	Jessica Sánchez						Fecha:	14/02/2015			
Supervisor evaluador:	Ing. Santiago Falcón					No. Ficha	6					
Nombre del atractivo:	Iglesia San Pablo de Lago											
Propietario:												
Categoría:						Tipo:					Subtipo	Arquitectura Civil
2. UBICACIÓN:												
			LONGITUD:				LATITUD (UTM):					
Provincia:	Imbabura			Cantón:	Otavalo			Localidad	San Pablo			
Calle:	Sucre			Número:	S/N			Trasversal				
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO												
Nombre del poblado:	San Rafael					distancia(km):						
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO												
Altura (m.s.n.m.):						Temperatura (°C):						
1	Tamaño:											
2	Calidad del Agua:											
3	Flora y Fauna:											
4	Descripción del paisaje:											
5	Descripción de sus riberas:											
6	Islas existentes											
7	Actividades varias:											
8	Puentes y puertos:											
9	Navegabilidad:											
10	Rápidos:											
11	Cañones:											
12	Vados:											
5. USOS												
(simbolismo)	Ecoturismo, Fotografía, Turismo de Aventura											
ESTADO DE CONSERVACIÓN												
1	Alterado										x	
2	No alterado											
3	Conservado										x	
4	En proceso de deterioro											
5	Causas del deterioro											
6.	Ha sido declarado patrimonio										Nombre	
	Sí										Fecha	
	No										Categoría	
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO												
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE	FRECUENCIAS						
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna		
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x						
	Lastrado		x		Automóvil	x						
	Empedrado				4x4	x						
	Sendero				Tren							
Acuático	Marítimo				Barco							
	Fluvial				Bote							
					Canoa							
					Otros							
					Avión							
				Avioneta								
				Helicóptero								

7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta		Frecuencia		Distancia					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio en alimentación										
estadia hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Red de suministro de agua potable publica									
Energía	Red publica de electricidad									
Alcantarillado	Red de alcantarillado publico									
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					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Provincial	x					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Nacional	x					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Internacional	x					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía			Correo		Fax, fono, internet			
Señale si el atractivo turístico se difunde										
Local	x									
Provincial	x									
Nacional	x									
Internacional	x									
Observaciones	En la parroquia hay personas que les gusta ir a misa a lavar a Dios con sus oraciones									
Dibujar ruta	<p>Desde Quito (Entrada González Suárez) Tome la Panamericana norte 100 km hasta llegar a la Parroquia de González Suárez, donde encontrará una valla de la Iglesia, indicando que debe virar a la derecha. Seguir la señalización por 1km hasta llegar. Que está ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo</p> <p>Desde Ibarra (Entrada Eugenio Espejo) Tome la Panamericana sur 30 km hasta llegar a la Parroquia Eugenio Espejo donde encontrará una valla de la Iglesia.</p>									

Ficha para inventario de atractivos turísticos
Fuente: autor parroquia San Pablo



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

1. DATOS GENERALES										
Encuestador:	Mayra Quicne	Jessica Sánchez				Fecha:	14/02/2015			
Supervisor evaluador:	Ing. Santiago Falcón					No. Ficha	8			
Nombre del atractivo:	Culebra Rummy									
Propietario:										
Categoría:		Tipo:	Rocoso			Subtipo				
2. UBICACIÓN:										
		LONGITUD:				LATITUD (UTM):				
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Otavalo			Localidad	San Pablo			
Calle:	Sucre	Número:	S/N			Trasversal				
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO										
Nombre del poblado:	Araque					distancia(km):				
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO										
Altura (m.s.n.m.):						Temperatura (°C):				
1	Tamaño:									
2	Calidad del Agua:									
3	Flora y Fauna:					Chilcas, eucalipto. En ella tambien habitan mariposas, aves				
4	Descripción del paisaje:					Es una roca en forma de culebra				
5	Descripción de sus riberas:									
6	Islas existentes									
7	Actividades varias:									
8	Puentes y puentes:									
9	Navegabilidad:									
10	Rápidos:									
11	Cañones:									
12	Vados:									
5. USOS										
(simbolismo)		Ecoturismo, Fotografía, Turismo de Aventura								
ESTADO DE CONSERVACIÓN										
1	Alterado									
2	No alterado									
3	Conservado									
4	En proceso de deterioro									
5	Causas del deterioro									
6.	Ha sido declarado patrimonio					Nombre				
	Si					Fecha				
	No					Categoría				
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE	FRECUENCIAS				
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado		x		Automóvil	x				
	Empedrado				4x4	x				
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					

7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta		Frecuencia		Distancia					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Red de suministro de agua potable publica									
Energía	Red publica de electricidad									
Alcantarillado	Red de alcantarillado publico									
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					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Provincial	x					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Nacional	x					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Internacional	x					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía				Correo	Fax, fono, internet			
Señale si el atractivo turístico se difunde										
Local	x									
Provincial	x									
Nacional	x									
Internacional	x									
Observaciones	Es una formación rocosa donde existe una leyenda y mitos									
Dibujar ruta										
Desde Quito										
(Entrada González Suárez)										
Tome la Panamericana norte 100 km hasta llegar a la Parroquia de González Suárez, donde encontrará una valla de Comunidad Araque, indicando que debe virar a la derecha.										
Seguir la señalización por 1km hasta llegar a la hostería que está ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo										
Desde Ibarra										
(Entrada Eugenio Espejo)										
Tome la Panamericana sur 30 km hasta llegar a la Parroquia Eugenio Espejo donde encontrará una valla de Hostería Cabañas del Lago indicando que debe virar a la izquierda.										
Seguir la señalización por 1 km hasta llegar a la Culebre Rummy que esta ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo										

Ficha para inventario de atractivos turísticos

Fuente: autor parroquia San Pablo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE GASTRONOMÍA



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

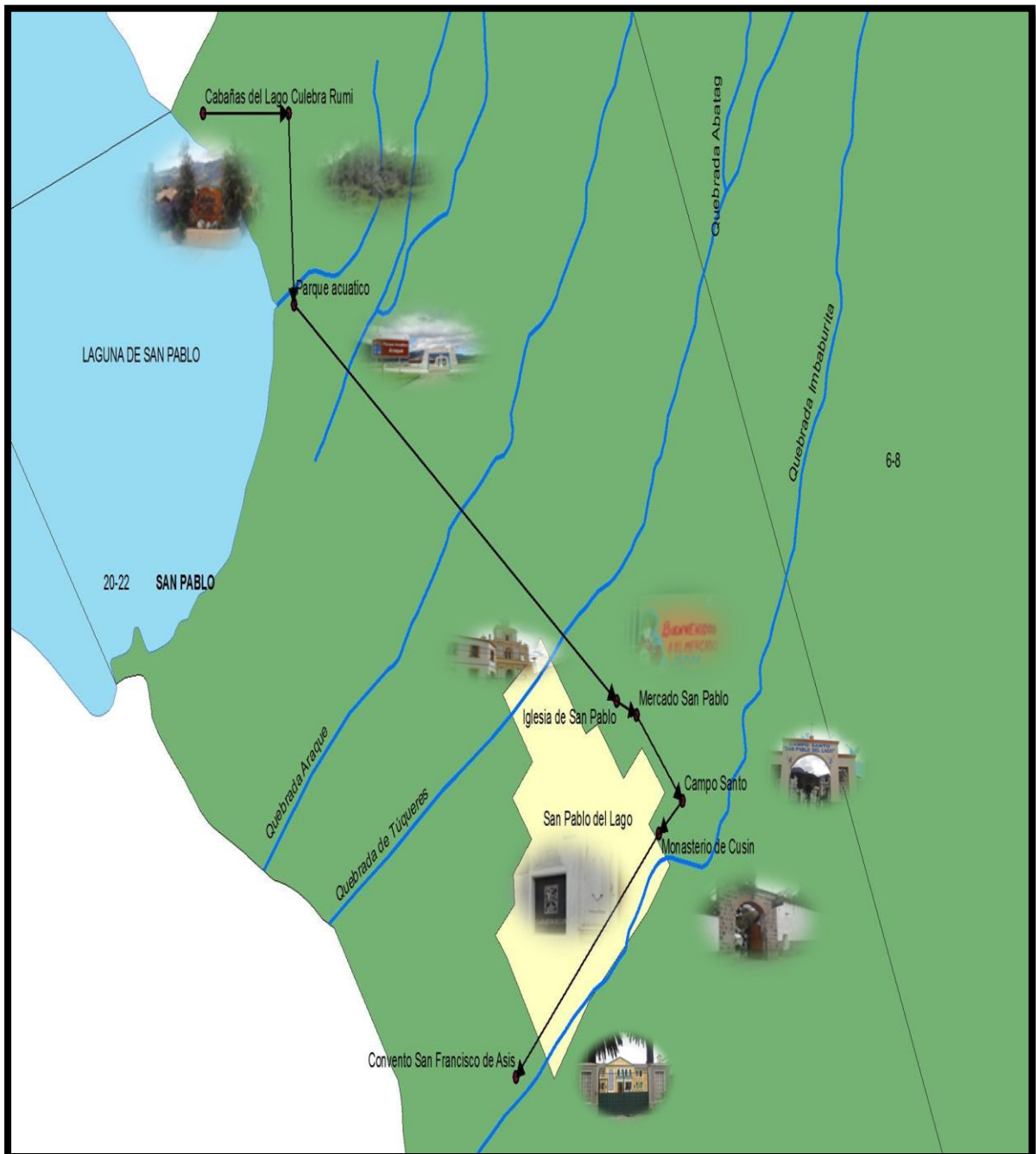
1. DATOS GENERALES											
Encuestador:	Mayra Quicne	Jessica Sánchez						Fecha:	14/02/2015		
Supervisor evaluador:	Ing. Santiago Falcón					No. Ficha	7				
Nombre del atractivo:	San Francisco de Asís										
Propietario:											
Categoría:	Tipo:					Subtipo					
2. UBICACIÓN:											
LONGITUD:			LATITUD (UTM 22334N)								
Provincia:	Imbabura		Cantón:	Otavalo			Localidad	San Pablo			
Calle:	Marco Hinojosa		Número:	S/N			Trasverasal				
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO											
Nombre del poblado:	Gonzales Suares					distancia(km):					
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO											
Altura (m.s.n.m.):			Temperatura (°C):								
1	Tamaño:										
2	Calidad del Agua:		Potable								
3	Flora y Fauna:										
4	Descripción del paisaje:		Es un albergue de ñinos que necesitan mucha ayuda								
5	Descripción de sus riberas:										
6	Islas existentes										
7	Actividades varias:										
8	Puentes y puertos:										
9	Navegabilidad:										
10	Rápidos:										
11	Cañones:										
12	Vados:										
5. USOS (simbolismo) Ecoturismo, Fotografía, Turismo de Aventura											
ESTADO DE CONSERVACIÓN											
1	Alterado										
2	No alterado										
3	Conservado										
4	En proceso de deterioro										
5	Causas del deterioro										
6.	Ha sido declarado patrimonio					Nombre					
	Si					Fecha					
	No					Categoría					
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO											
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE		FRECUENCIAS				
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna	
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x					
	Lastrado		x		Automóvil	x					
	Empedrado				4x4	x					
	Sendero				Tren						
Acuático	Marítimo				Barco						
	Fluvial				Bote						
					Canoa						
					Otros						
					Avión						
					Avioneta						
					Helicóptero						

7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta		Frecuencia		Distancia					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Red de suministro de agua potable pública									
Energía	Red pública de electricidad									
Alcantarillado	Red de alcantarillado público									
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					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Provincial	x					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Nacional	x					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Internacional	x					carro propio, bus, agencia, grupos.				
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía			Correo		Fax, fono, internet			
Señale si el atractivo turístico se difunde										
Local	x									
Provincial	x									
Nacional	x									
Internacional	x									
Observaciones	Es un albergue donde puedes ayudar con un granito de arena para que estos niños sean felices									
Dibujar ruta										
Desde Quito										
(Entrada González Suárez)										
Tome la Panamericana norte 100 km hasta llegar a la Parroquia de González Suárez, donde encontrará una valla de San Francisco de Asís.										
Seguir la señalización por 1km hasta llegar. Que está ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo										
Desde Ibarra										
(Entrada Eugenio Espejo)										
Tome la Panamericana sur 30 km hasta llegar a la Parroquia Eugenio Espejo donde encontrará una valla de San Francisco de Asís indicando que debe virar a la izquierda.										
Seguir la señalización por 7 km hasta llegar a San Francisco de Asís que esta ubicada en las faldas del volcán Imbabura a orillas del Lago San Pablo										

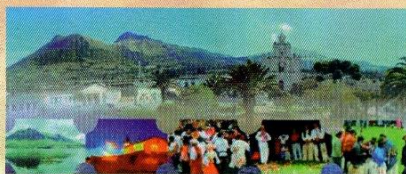
Ficha para inventario de atractivos turísticos

Fuente: autor parroquia San Pablo

ANEXO No 4 Ruta turística



ANEXO No 5 Díptico



La Parroquia de San Pablo de Lago, se encuentra ubicada en la Cuenca del Lago San Pablo Imbakucha, al suroriente de la ciudad de Otavalo, a una distancia de 95 km de Quito y 40 Km de la capital provincial. Está situado en la hoya central occidental del Chota, entre los nudos de Boliche al norte y el Mojanda Cajas al sur. La cadena volcánica de Mojanda-Cusin y el grupo volcánico de Imbabura son los factores de relieve más importantes de la zona, a una altura de 2697 m. sobre el nivel del mar, su temperatura oscila entre los 12°C. y los 19°C.

Es un hermoso ojo de agua custodiado por el volcán Imbabura, entre la vegetación que rodea la laguna predomina la Totora como también la fauna es bastante también variada, siendo posible observar especies de aves y anfibios que llenan la laguna y sus alrededores de vida.

Los aspectos son: promover la participación activa de la población, facilitando el intercambio cultural, la gastronomía y los sitios de interés histórico o natural.

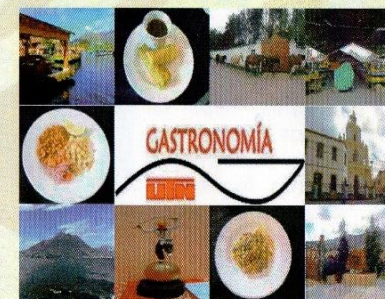
NOMBRES:

Mayra Quinche
Jessica Sanchez

BIBLIOGRAFIA

- El Libro Cia. Ltda. (2003). Cocina ecuatoriana e internacional. Bogota: Quebecor World.
- Gomez. (1995). Planificación del Turismo Gastronomico sostenible: Servicios, rutas, productos, destinos.
- Graciela, T. (s.f.). El alimento, la cocina etnica, la gastronomía nacional Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural.
- ICOMOS, P. d. (2006). Los Valores Intangibles del Patrimonio, El Patrimonio Intangible. España.
- Néstor, L. (1997). Historia de la Gastronomía.
- Ochoa, J. E. (2010). Cocinas regionales andinas. Quito Ecuador: Julio Pazos Barrera.
- Torres, A. M. (s.f.). Planificación del Turismo Gastronomico sostenible: Servicios, rutas, productos, destinos.

“Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador Parroquia San Pablo Cantón Otavalo”





GASTRONOMIA ANCESTRAL

Es la forma de salvaguardar los saberes que han identificado a una región de nuestros antepasados, la cual encierra un conjunto diferentes tipos de alimentación.



Se cocina en tupiza o fogón de leña, usando tradicionalmente ollas de barro, harneros, lavacaras, cedazos, piedras de moler, tiestos de barro, baldes, tazas, cucharas de palo, bateas, cuchillos, existen platos ancestrales como el



cuy, el champus, sopa de chuchuca, sopa de zapallo, ocas de dulce el conocimiento ancestral de los ingredientes de la cocina prehispánica nos ha



concedido de un orgullo que si bien existía ahora es el eje de nuestra identidad. Era la costumbre de utilizar diferentes granos y



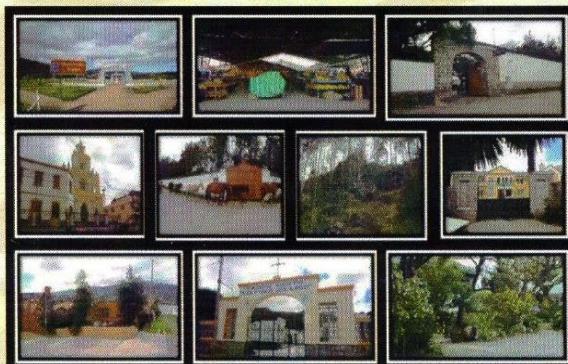
preparar sopas con abundantes ingredientes como: el nabo, la quinua, el maíz, las habas, los chochos, los productos integrales, la panela, etc.



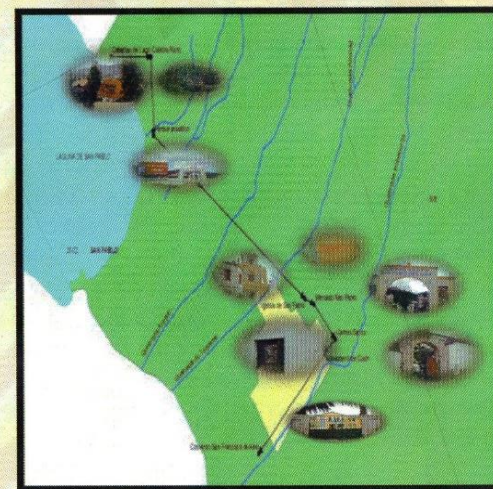
SITIOS TURISTICOS

Como principales atractivos turísticos se puede mencionar: el Parque Acuático, Cabañas de Lago San Pablo, La Culebra Rummy, Hacienda Cusin y Monasterio, La iglesia de San Pablo de Lago y Mercado San Pablo que lo convierten en un lugar digno de admirar por turistas nacionales e internacionales.

San Pablo del Lago es un lugar que invita a conocer y disfrutar de sus paisajes. En un ambiente colonial y tranquilo, San Pablo se abre al mundo para cobijarlos con su grandeza



ruta de turismo GASTRONÓMICO



Se caracteriza por sus sitios turísticos de gran valor natural, donde se puede realizar turismo ecológico, etnográfico y de aventura como : deportes acuáticos, cabalgatas, paseos en mini crucero, etc. Cuenta con una apreciable infraestructura turística como son la Hostería Cusín, Las Cabañas del Lago, complejos turísticos que tienen servicios de alojamiento, comida y bar. En sus antiguas haciendas y confortables hosterías podrá disfrutar de la más variada cocina nacional e internacional.



“Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia San Pablo de Lago Cantón Otavalo.”



Autores: Mayra Elizabeth Quinche Alba y Jessica Margoth Sánchez Alba
Afilación: Universidad Técnica del Norte UTN. Ibarra Ecuador

INTRODUCCIÓN

La gastronomía se enfoca en sus costumbres y tradiciones que caracterizan a un pueblo y de esta manera ayuda a prevalecer el desarrollo del turismo gastronómico

Esta investigación tiene como finalidad valorar la gastronomía, y salvaguardar los conocimientos ancestrales.

OBJETIVOS

General

Valorar la Gastronomía de la Parroquia de San Pablo del Cantón Otavalo de la Provincia de Imbabura.

Específico

- Realizar el inventario gastronómico de la Parroquia de San Pablo del Lago y su contexto socio cultural.
- Analizar la relación de la gastronomía de la parroquia de San Pablo del Lago
- Analizar técnica y prospectivamente los impactos que el proyecto genere en el área gastronómica.
- Diseñar la ruta gastronómica de la Parroquia de San Pablo.

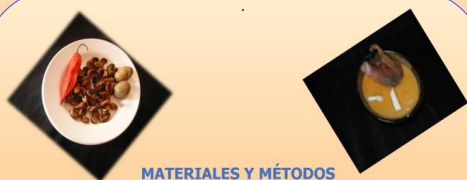
RESULTADOS ESPERADOS

Pregunta directriz de la investigación

El rescate de la gastronomía ancestral diseñando una ruta turística gastronómica que permitirá mejorar la actividad y, fomentar el desarrollo del ámbito Gastronómico de la parroquia San Pablo del Lago del cantón Otavalo.

Resultados:

Los resultados obtenidos son satisfactorios ya que se diseñó una parte de la ruta turística gastronómica en la parroquia San Pablo de Lago cantón Otavalo, además permitió conocer aspectos socio culturales, sociales, turístico, económico y educativo a la población, además los platos mas representativos en lo cual se creó un inventario gastronómico



MATERIALES Y MÉTODOS

Permitió formular las conclusiones a partir del marco teórico a través de la investigación dentro del campo gastronómico patrimonial de la parroquia San Pablo de Lago.

Los instrumentos utilizados son: (levantamiento de datos, entrevistas, fichas de recetas estándar y contexto socio cultural recopilación bibliográfica)



Bibliografía:

- ASAMBLEA NACIONAL REPUBLICA DEL ECUADOR. (2008). CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR. QUITO: INSTITUTO GEOGRAFICO DEL ECUADOR.
- Bachur, C. (2010). Cocinas regionales andinas. Quito Ecuador: Julio Pazos Barrera.
- Barrera, J. P. (2010). Cocinas regionales andinas. Quito Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- 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.