



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS ECONOMICAS**

**ADMINISTRATIVAS**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

Trabajo de grado para la previa obtención del título de Licenciatura en Gastronomía.

TEMA:

“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DE SIGSIPAMBA CANTÓN PIMAMPIRO”

**AUTORES:** Amparo Conlago

Erika Tabango

**DIRECTOR DE TESIS:** Lic. Ángel Ortega

Ibarra – 2016

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como tema: Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial de la parroquia San Francisco de Sigsipamba cantón Pimampiro. Para lo cual se planteó como objetivos el inventario gastronómico de la parroquia, el diseño de una ruta gastronómica y el análisis de impactos. La metodología fue la aplicación de fichas de atractivos y recetarios para el inventario gastronómico; se aplicó una muestra a nivel parroquial y los informantes fueron seleccionados a través de un muestreo intencionado, finalmente con un criterio objetivo se determinó el impacto del presente proyecto. Por medio de la presente investigación se logra identificar platos gastronómicos entre estos: 7 entradas, 19 sopas, 14 platos fuertes, 10 postres y 8 bebidas. Las preparaciones más identificadas en manifestaciones culturales son: habas, tostado de dulce, locro de sambo, sopa de berro, habas tostadas con papas y ají, jugo de chilguacán y chicha. Finalmente se diseñó una ruta propuesta para conocer y apreciar la gastronomía de duración de un día.

## **ABSTRACT**

The present research work has as its theme: Gastronomy of the province of Imbabura as intangible cultural heritage of the parish of San Francisco Sigsipamba Pimampiro canton. For this purpose, the parish gastronomic inventory, the design of a gastronomic route and the analysis of impacts were considered as objectives. The methodology was the application of attractive and recipe cards for the gastronomic inventory; A sample was applied at parish level and the informants were selected through an intentional sampling, finally with an objective criterion the impact of the project was determined. By means of the present investigation it is possible to identify gastronomic dishes among these: 7 entrances, 19 soups, 14 strong dishes, 10 desserts and 8 drinks. The most identified preparations in cultural events are: beans, sweet toast, sambo loco, watercress soup, roasted beans with potatoes and chili, chilguacan juice and chicha. Finally, a proposed route was designed to know and appreciate the gastronomy of a day's duration.

**AUTORÍA**

Nosotras, Erika Alexandra Tabango Espinoza portadora con la cedula de ciudadanía Nro. 100332880-2, Celia Amparo Conlago Farinango con la cedula de ciudadanía Nro. 172443271-9 declaramos que el trabajo que presentamos sobre el tema: "Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia San Francisco de Sigsipamba cantón Pimampiro" previo a la obtención del Título del Licenciada en Gastronomía, es auténtico, original y las ideas y comentarios de este trabajo de investigación, son de responsabilidad exclusiva del autor.



Erika Alexandra Tabango Espinoza

CI: 100332880-2



Celia Amparo Conlago Farinango

CI: 172443271-9

**CERTIFICADO DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor del trabajo, presentado por los estudiantes Erika Alexandra Tabango Espinoza y Celia Amparo Conlago Farinago para optar por el Título de Licenciadas en Gastronomía, cuyo tema es **“GASTRONOMIA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA SAN FRANCISCO DE SIGSIPAMABA, CANTON PIMAMPIRO”**.

Doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para hacer sometido a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 15 de Febrero de 2016



Lic.: Ángel Ortega

DIRECTOR DEL 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, Erika Alexandra Tabango Espinoza portadora con la cedula de ciudadanía Nro. 100332880-2, Celia Amparo Conlago Farinango con la cedula de ciudadanía Nro. 172443271-9, manifestamos nuestra voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la ley de propiedad intelectual del Ecuador, 4,5 y 6 , en calidad de autor del trabajo de grado denominado **“GASTRONOMIA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA SAN FRANCISCO DE SIGSIPAMABA , CANTON PIMAMPIRO”**.

Que ha sido desarrollada para optar el Título de Licenciada en Gastronomía en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad Facultada para ejercer plenamente el derecho cedido anteriormente mencionado.

En nuestra condición de autor 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.

  
Erika Alexandra Tabango Espinoza

CI: 100332880-2

  
Celia Amparo Conlago Farinango

CI: 172443271-9

Imbabura, 12 de Septiembre de 2016

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### 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 dejamos sentada nuestra voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100332880-2		
APELLIDOS Y NOBRES:	Tabango Espinoza Erika Alexandra		
DIRECCIÓN:	La Magdalena- Parroquia Angochagua		
EMAIL:	e-ilove@hotmail.es		
TELÉFONO FIJO.		TELÉFONO MÓVIL:	0990311902
DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	172443271-9		
APELLIDOS Y NOBRES:	Conlago Farinango Celia Amparo		
DIRECCIÓN:	Cayambe - Santo Domingo 1		
EMAIL:	staramp@gmail.com		
TELÉFONO FIJO.	022148019	TELÉFONO MÓVIL:	0959587883

**DATOS DE LA OBRA**

TÍTULO:	“Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia San Francisco de Sigsipamba Cantón Pimampiro”
AUTORES:	Erika Alexandra Tabango Espinoza y Celia Amparo Conlago Farinango
FECHA:	Ibarra, 12 de Septiembre de 2016
POGRAMA:	PREGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Gastronomía.
ASESOR/ DIRECTOR: (E)	Lic. Ángel Ortega

**2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD**

Nosotras, Erika Alexandra Tabango Espinoza portadora con la cedula de ciudadanía Nro. 100332880-2, Celia Amparo Conlago Farinango con la cedula de ciudadanía Nro. 172443271-9, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, Investigación y extensión; en concordancia con la ley de Educación Superior Artículo 144.

**3. CONSTANCIAS**

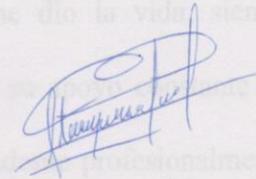
El Autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo que la obra es original y que son los titulares de

los derechos patrimoniales, asumimos la responsabilidad sobre el contenido de la misma saldremos en defensa de la universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra a los 12 días de Septiembre del 2016

**LAS AUTORAS:**

  
Firma.....  
Erika Tabango  
CI: 1003328802

  
Firma.....  
Amparo Conlago  
CI: 1724432719

Facultado por resolución de Consejo Universitario

## **DEDICATORIA**

Con mucho amor dedico este trabajo a Dios, a mi abuelita que está en el cielo a ella por ser mi ángel guardián, a mi padre Rogelio Pulamarin y es especial a mi madre Libia Farinango, ser maravilloso que me dio la vida, siendo fuente de mi inspiración quien con su apoyo constante me motivó para seguir adelante superándome profesionalmente. A todos ellos que con su amor y sacrificio supieron apoyarme y guiarme por el camino del éxito. A mis hermanos Freddy, Nayeli, Jampier y Susana por darme su apoyo moral e incondicional, a Franklin Criollo por ser mi fortaleza por estar conmigo en buenos y malos momentos. Finalmente a mi compañera y amiga Erika Tabango quien contribuyó a la realización de la presente investigación, a ellos gracias por ser parte de mi superación.

Amparo Conlago Farinango

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo especialmente a Dios, a mi padre Gonzalo Tabango, a mi madre Zoila Espinoza y hermanos Daniel, Wladimir, Rony, quienes con tanto sacrificio, motivación, consejos y ayuda moralmente, me han impulsado a seguir en la lucha constante hasta obtener mí meta final. De igual manera a mi compañera Amparo Conlago quien aportó con la realización de la presente investigación.

Gracias a mis padres por guiarme a través del camino del éxito y hacer realidad mis sueños.

Erika Alexandra Tabango Espinoza

## AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte, pilar fundamental del desarrollo intelectual, moral y ético que vio realizarnos como mujeres de bien, así como a todos los señores docentes que forman y preparan jóvenes profesionales para integrarles a la sociedad.

A los maestros de Gastronomía quienes supieron transmitir sus conocimientos, enseñanzas y saberes para así afrontar a futuro los retos del campo laboral, formando así personas de bien, con principios y valores.

De manera muy especial al Lic. Ángel Ortega tutor de la Tesis quien compartió y brindó sus conocimientos para culminar exitosamente esta investigación.

Al Ingeniero Santiago Falcón, por su valiosa participación en este trabajo investigativo.

A nuestros lectores: Ing. Roberto Molina, Ing. Mónica Buenaño y Mcs. Guadalupe Rosero por ser pilares fundamentales para la culminación de la investigación.

A la comunidad de San Francisco de Sigsipamba por brindarnos la oportunidad de realizar esta investigación.

A nuestros familiares, amigos y demás personas que de una u otra manera brindaron su apoyo para la finalización de este trabajo de grado.

Amparo Conlago

Erika Tabango

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN .....	ii
ABSTRACT.....	iii
AUTORÍA.....	iv
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	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
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	vii
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	viii
CONSTANCIAS.....	viii
DEDICATORIA .....	x
DEDICATORIA .....	xi
AGRADECIMIENTO .....	xii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	xiii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xvii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xix
INTRODUCCIÓN .....	xx
CAPÍTULO I .....	22
PLAN DE INVESTIGACIÓN.....	22
Tema .....	22
Contextualización del problema .....	22
Planteamiento del problema.....	23
Objetivos .....	23
General.....	23
Específicos .....	23
Pregunta directriz .....	24
Justificación .....	24
CAPÍTULO II.....	26
MARCO TEÓRICO.....	26
Gastronomía.....	26
Antigua Roma .....	26

Edad media.....	26
Renacimiento .....	27
Edad moderna .....	27
Gastronomía de Imbabura.....	28
Otavalo.....	28
Cotacachi.....	29
Pimampiro.....	29
Gastronomía ancestral.....	30
Gastronomía típica .....	30
Gastronomía tradicional.....	31
Cultura y patrimonio .....	31
Cultura.....	31
Patrimonio.....	32
Patrimonio Cultural.....	32
Patrimonio intangible.....	32
Patrimonio gastronómico .....	32
Ruta turística .....	33
Marco legal .....	33
Glosario.....	37
CAPÍTULO III.....	41
METODOLOGÍA.....	41
Diseño .....	41
Temporalidad .....	41
Cualitativo.....	41
Naturaleza .....	41
Cuantitativa.....	42
Población.....	42
Muestra .....	42
Métodos.....	45
Teórico .....	45
Inductivo .....	45
Deductivo.....	45
Analítico.....	45
Empírico.....	46

Matemático .....	46
Estrategias, técnicas e instrumentos.....	46
Observación .....	46
Entrevista .....	46
Instrumentos.....	47
Cuestionario .....	47
Fichas de inventario .....	47
Video – Grabadora.....	47
CAPÍTULO IV.....	48
ANÁLISIS DE DATOS.....	48
Plan de procesamiento de datos .....	48
Contexto socio cultural .....	61
Informe.....	70
Discusión.....	71
Receta estándar .....	73
CAPÍTULO V.....	95
PROPUESTA.....	95
Introducción .....	95
Ruta turística .....	95
Componentes turísticos.....	97
Río Amaguaña .....	98
Río blanco .....	99
Psicola el retorno.....	100
Iglesia el Carmelo .....	100
Mirador El Carmelo .....	101
Impactos.....	101
Impacto turístico .....	103
Impacto socio-cultural .....	105
Impacto económico .....	107
Impacto educativo.....	108
Informe de impactos .....	109
CONCLUSIONES .....	110
RECOMENDACIONES.....	111
RECOMENDACIONES.....	112

BIBLIOGRAFÍA .....	113
ANEXOS .....	117
Anexo 1: Formato para el diseño de ruta .....	118
Anexo 2: Formato estándar de recetas .....	119
Anexo 3: Ficha para inventario de atractivos turísticos.....	120
Anexo 4: Fotos de entrevistas a moradores de la parroquia San Francisco de Sigsipamba	121
Anexo 5: Encuesta y entrevista 1 levantamiento del inventario gastronómico .....	122
Anexo 6: Ficha para inventario de atractivos turísticos.....	123

## ÍNDICE DE TABLAS

1. Muestra .....	43
2. 1 Qué alimentos ancestrales existían en la zona? .....	49
3. 2 Qué productos se producen actualmente? .....	50
4. 3 Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían? .....	51
5. 4Cuál es la temporada en la que se cosechan los alimentos? .....	52
6. 5 ¿Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas o bebidas de la zona? .....	53
7. 6 ¿Cuáles son las entradas que se preparan en la zona? .....	54
8. 7 Cuáles son las sopas que se preparan en la zona? .....	55
9. 8. Cuáles son los platos fuertes que se preparan en la zona? .....	56
10. 9 Cuales son los postres que se sirven en la zona? .....	57
11. 10 Cuáles son las bebidas que se preparan en la zona? .....	58
12. 11 Técnicas de elaboración? .....	59
13. 12 Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas? .....	60
14. 1 Cuáles (incluir fechas) son las manifestaciones culturales de la zona y qué alimentos o bebidas se relacionan con estas? .....	61
15. 2 Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos? .....	62
16. 3 Cómo o a quien se transmiten los conocimientos? .....	63
17. 4 Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad? .....	64
18. 5 Qué tiempo dura la preparación para realizar una fiesta? .....	65
19. 6 En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve? .....	66
20. 7 Qué recuerdos asociados tienen con relación a los alimentos preparados? .....	67
21. 8 La preparación que realizan es por costumbre o por tradición? .....	68
22. Tostado de sal .....	73
23. Habas cocinadas .....	74
24. Tortillas de maíz .....	75
25. Tostado de dulce .....	76
26. Habas de dulce .....	77
27. Chapo de máchica .....	78
28. Sopa de berro .....	79
29. Sopa de quinua .....	80

30. Sopa de mote pelado .....	81
31. Locro de sambo .....	82
32. Arveja seca tostada con papas y ají.....	83
33. Habas tostadas en tiesto con papas en cascara .....	84
34. Trucha frita con papas.....	85
35. Arroz con berro .....	86
36. Colada de romo .....	87
37. Champús .....	88
38. Arroz de cebada con leche .....	89
39. Quinua con leche.....	90
40. Chicha arroz de cebada .....	91
41. Chicha de quinua.....	92
42. Jugo de chiguacán .....	93
43. Chicha de jora .....	94
44. Ruta Turística para visitar la parroquia San Francisco de Sigsipamba.....	95
45. Impacto Turístico .....	103
46. Impacto socio-cultural .....	105
47. Impacto económico .....	107
48. Impacto educativo .....	108

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráficos 1. Alimentos ancestrales existían en la zona .....	49
Gráficos 2. Productos que se producen actualmente .....	50
Gráficos 3. Métodos de conservación de alimentos que existían .....	51
Gráficos 4. Temporada en la que se cosechan los alimentos .....	52
Gráficos 5. Tipos de especias que se usan en las preparaciones de comidas o bebidas de la zona .....	53
Gráficos 6. Comidas y bebidas que se preparan en la zona (entradas) .....	54
Gráficos 7. Comidas y bebidas que se preparan en la zona (sopas) .....	55
Gráficos 8. Comidas y bebidas que se preparan en la zona (platos fuertes).....	56
Gráficos 9. Comidas y bebidas que se preparan en la zona(postres) .....	57
Gráficos 10. Comidas y bebidas que se preparan en la zona (bebidas) .....	58
Gráficos 11. Técnicas de elaboración .....	59
Gráficos 12. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas .....	60
Gráficos 13. Manifestaciones culturales de la zona y alimentos o bebidas que se relacionan con estas.....	61
Gráficos 14. Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos .....	62
Gráficos 15. Cómo o a quien se transmiten los conocimientos .....	63
Gráficos 16. Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad .....	64
Gráficos 17. Desde cuándo se prepara .....	65
Gráficos 18. Utensilios o características en las que se los sirve .....	66
Gráficos 19. Recuerdos asociados que tienen con relación a los alimentos preparados.....	67
Gráficos 20. Significado que tiene el plato .....	68
Gráficos 21. Historia que se conoce del plato.....	69
Gráfico22. Reserva ecológica Cayambe-Coca .....	97
Gráfico23. Río Amaguaña .....	98
Gráfico24. Río Blanco .....	99
Gráfico25. Psicola el Retorno .....	100
Gráfico26. Iglesia el Carmelo .....	100
Gráfico27. Mirador El Carmelo .....	101

## INTRODUCCIÓN

La Parroquia San Francisco de Sigsipamba en la Provincia de Imbabura está ubicada al norte del país, limitada al norte con Pimampiro y la parroquia Chuga; al sur y al este con la parroquia de El Reventador, cantón Gonzalo Pizarro y al oeste con la parroquia Mariano Acosta; conformada por 12 comunidades que son: Shanshipamba, San Antonio, La Floresta, San Isidro, La Merced, Bellavista, San Miguel, Ramos Danta, El Carmelo, San José, San Vicente y La Esperanza. Cada zona en toda su extensión posee lugares de atractivos naturales y riqueza cultural (Pimampiro, 2013).

El proyecto se enmarca en estudiar y valorar la gastronomía de San Francisco de Sigsipamba. Los habitantes de esta zona se dedican a la agricultura y la mayoría de los productos que se generan son de consumo propio. No obstante, ofrecen gastronomía, atractivos, tradiciones y costumbres identificándose como una comunidad, donde resalta la solidaridad.

La tradición gastronómica ancestral es esencial para mantener aquellos platos que no están siendo difundidos actualmente en la dieta alimentaria, la misma que identifica un sitio ayudando a impulsar productos autóctonos como: maíz, trigo, habas, cebada, berro, quinua, sambo, arvejas, papas, ají, los mismos que se encuentran en riesgo de desaparecer y son de poca productividad.

El capítulo 1 se basa en el plan de investigación, tema, contextualización del problema, formulación del problema, objetivos, pregunta directriz y justificación.

En el capítulo 2 abarca conceptos esenciales que aportan a la investigación tales como: gastronomía, gastronomía de Imbabura, ancestral, típica, tradicional, cultura, patrimonio, patrimonio intangible, gastronómico, trayecto turístico y marco legal.

En el capítulo 3 se identifica métodos, diseño, población, estrategias, técnicas e instrumentos.

En el capítulo 4 se analiza la tabulación de datos, plan de proceso, argumento sociocultural, informe, discusión y recetas estándar.

En el capítulo 5 para difundir los sitios turísticos y gastronómicos, se realiza la propuesta de la ruta turística, introducción, componentes turísticos, impactos, conclusiones y recomendaciones.

La mayoría de los platos ancestrales que se preparan, poseen ingredientes que se encuentran en torno a ellos. Estos alimentos son sometidos a una cocción en leña mediante la utilización de recipientes de barro, con la finalidad de que a través de este método simple, la comida aporte sabores únicos. Algunos utensilios antiguos que se utilizaban son: ollas de barro, pondos, cucharas de palo, bateas, horno de leña, platos de barro, mates, pilches y piedra de moler.

Antiguamente los habitantes de esta zona conservaban y todavía conservan sus productos a través de algunos métodos como: secado y salazón, con el propósito de que sus productos tengan mayor durabilidad para ser consumidos en un lapso largo de tiempo y así evitar la descomposición de los mismos.

También posee atractivos naturales como la flora y fauna, siendo así un lugar ideal para difundir el turismo y la gastronomía, con el fin de generar fuentes de ingreso económico y empleo para las familias del sector.

# CAPÍTULO I

## PLAN DE INVESTIGACIÓN

### 1.1 Tema

Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural e inmaterial del Ecuador en la parroquia San Francisco de Sigsipamba, cantón Pimampiro.

### 1.2 Contextualización del problema

*Pimampiro cuenta con una población de 12.970 habitantes y 1269 habitantes pertenecientes a San Francisco de Sigsipamba, se encuentran geográficamente en una zona irregular y sus vías de acceso no están en buen estado lo que provoca que no puedan movilizarse con sus productos agrícolas hacia el mercado mayorista del cantón (INEC, Poblacion y demografía, 2010, pág. 1).*

La parroquia se caracteriza por tener una gastronomía variada de productos andinos tales como: mashua, ocas, chochos, habas, maíz frejol, arveja entre otros, siendo estos utilizados en el consumo diario, así como también estos alimentos eran presentados antiguamente en: ollas de barro, vasijas, pundos, platos de palo, bigshas, armeros, piedras de moler, su técnica de cocción y conservación eran cocinado a leña, fermentado, salazón representando así su identidad.

El escaso desarrollo gastronómico se está perdiendo por la falta de producción agrícola, falta de recursos económicos y sustentables, al igual que las costumbres y tradiciones de estas comunidades han ido cambiando con el paso del tiempo.

### **1.3 Planteamiento del problema**

El problema se radica en el sector, por la falta de interés de autoridades en turno, la distancia, la poca y mala accesibilidad; sin duda son factores que inciden para que se esté perdiendo la identidad gastronómica y turística de la Parroquia.

Actualmente existe inactividad agrícola debido al cambio laboral que realizan las personas del lugar, dejando de lado la agricultura y gastronomía. Viéndose estos evidenciados por la gran cantidad de migración a las diferentes ciudades, su cultura y tradición se ve en decadencia; la gente joven ha buscado nuevas alternativas de subsistencia olvidando así su lugar de nacimiento, lo que conlleva a que la identidad de estos lugares desaparezcan o sencillamente ya no se manifieste. Las personas en mucho de los casos adquieren nuevos hábitos y costumbres el cual se ve reflejado en la alimentación; anteriormente se consumía habas calpo con papas, arroz de cebada con leche, champus, arvejas secas tostadas con papas y ají, locro de sambo, sopa de mote pelado, sopa de berro, chapo de machica, entre otros y en la actualidad se ha dejado su alimentación habitual por comida rápida provocando la depreciación gastronómica cultural.

### **1.4 Objetivos**

#### **1.4.1 General**

Rescatar las preparaciones gastronómicas propias del lugar mediante una ruta turística de la Parroquia San Francisco de Sigsipamba, Cantón Pimampiro.

#### **1.4.2 Específicos**

- Realizar el inventario gastronómico de las preparaciones tradicionales de la parroquia San Francisco de Sigsipamba y su contexto socio cultural.

- Diseñar la ruta gastronómica de la parroquia San Francisco de Sigsipamba.
- Rescatar las preparaciones tradicionales de la Ruta Gastronómica
- Analizar las preparaciones tradicionales de la Ruta Gastronómica
- Examinar técnica y prospectivamente los impactos que el proyecto genere en el área gastronómica y cultural.

### **1.5 Pregunta directriz**

El rescate de la gastronomía ancestral, típica, tradicional y la propuesta de la ruta gastronómica ayudará a impulsar el sistema de producción y el desarrollo gastronómico en la Parroquia San Francisco de Sigsipamba?

### **1.6 Justificación**

En San Francisco de Sigsipamba existe actividad turística pero por falta de vías de acceso, infraestructura hotelera y al no estar conectada a una ruta; se puede realizar turismo de excursión; por ser comunidades de zonas andinas y tener gran diversidad de flora y fauna. Su gastronomía, tradiciones, costumbres, fiestas, cosmovisión y formas de vivir hacen de este lugar un destino turístico gastronómico de convivencia.

El presente plan de investigación ayudará a difundir los productos nativos del lugar con el fin fomentar el consumo de alimentos propios de la zona, su gastronomía, técnicas de preparación, utensilios, métodos de conservación, sabidurías ancestrales impulsaran a la mejora comunitaria y comercialización de los mismos.

Los favorecidos de este proyecto serán los moradores de la zona que sepan alimentar y guiar al turista en el ámbito gastronómico, también podría ser una alternativa de turismo gastronómico a futuro.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Gastronomía

*La gastronomía es el arte de preparar los insumos y convertirlos en algo agradable para el gusto, expresando la cultura y el interés de plasmar su arte en la comida, por ende es indispensable la conservación a través del cual su eje principal es todo aquello que alimenta al ser humano; relacionándose con la agricultura, ganadería, el comercio, la industria de alimentos estudiando así las diferentes costumbres tradiciones que identifica a un pueblo (Alva, 2012).*

##### 2.1.1 Antigua Roma

*La cocina existe desde muchos años atrás con la aparición del fuego las personas pudieron sumergir los alimentos en agua hirviendo dando como resultado productos suaves y blandos, antiguamente las personas vivían de la caza, pesca, recolección de frutos, agricultura y ganadería. De igual manera la agricultura y la domesticación de animales permitieron una alimentación saludable y variada para la sociedad. Nuestros ancestros se enmarcaron en estos principios, por ende se puede decir que la alimentación, antes era sana y nutritiva, de sabor único y especial en relación a la comida actual (Villegas Becerril, 2014).*

##### 2.1.2 Edad media

*Según” (Curtius, E. R., Alatorre, M. F., & Alatorre, A, 2007) “la edad media se caracteriza por el empobrecimiento de la cocina y la hambruna surgiendo la caída del imperio romano y división de tierras, por ende se perdió comunicación y el comercio. En general, la alimentación fue pobre para la mayoría de la población, basada en pan, hortalizas y embutidos. La comida de los nobles*

*era abundante aunque de mala calidad sobre todo carnes, pescados y frutas. Ya no se usaban cubiertos y las carnes eran consumidas con dedos”.*

La gastronomía en esta época era abundante pero no tenía productos de buena calidad. Por otro lado las decoraciones de los banquetes fueron implementando mantelería fina y vajilla; los nobles estaban al tanto de la evolución de la gastronomía los mismos que apreciaban los mejores vinos para sus comidas. El servicio en esta época era especial porque se rendía más tributo a las personas de alta sociedad, obteniendo así cada vez el mejoramiento en el área gastronómica.

### **2.1.3 Renacimiento**

*Durante esta época, las comidas eran preparadas de una manera especial, por lo que los alimentos eran condimentados con diferentes especias naturales aportando un sabor y aroma indescriptible. Los nobles eran muy privilegiados y poseían un gran paladar; mientras que la mayoría de la población pasaba hambre y eran explotados laboralmente. Gracias al descubrimiento de América se logró el aporte de nuevos productos de refinamiento y sofisticación en el país, se puede deducir que la gastronomía ecuatoriana posee gran diversidad de estos productos, siendo muchos de ellos no utilizados en la mesa de algunos hogares (Villegas Becerril, 2014, pág. 1).*

### **2.1.4 Edad moderna**

*La identificación de la edad moderna se da por la electricidad ya que da un cambio radical en la forma de alimentarse y también facilito las operaciones de producción el cual provoco la disminución de personal. En la edad moderna también se otorga el nombre de “chefs” (persona que estudió y adquirió conocimientos gastronómicos) al gastrónomo, a la vez surgen los restaurantes más prestigiosos de la época; empezando así las críticas a la comida rápida por parte de los comensales, haciendo que cada vez vaya mejorando la alimentación y a la vez*

*aporte nutrientes al cuerpo humano. Por otra parte la conservación de alimentos contribuye con grandes beneficios en el campo gastronómico, de esta manera se puede alargar la vida útil de un producto (Villegas Becerril, 2014, pág. 1).*

También es importante recalcar que antiguamente nuestros ancestros conservaban sus productos a través de la salazón y el secado; siendo estos métodos más utilizados para guardar los alimentos. De igual manera se puede destacar que la carne disecada expuesta al aire permitía concentrar un sabor especial y único a la hora de consumir; por ende los platos ancestrales son preparados con ingredientes básicos y se descubre que la comida es más deliciosa.

## **2.2 Gastronomía de Imbabura**

*La ubicación geográfica hace de estas tierras que sean ricas por sus distintos climas, microclimas y ecosistemas como el bosque tropical y páramo, la temperatura oscila entre los 8°C y 28°C. Es conocida como la provincia de los lagos. Imbabura se caracteriza principalmente por tener gran variedad de productos andinos como son: habas, papas, mellocos, quínoa, chocos, maíz, tomate de árbol, frejol etc. Los cuales representan a la gastronomía de cada cantón de igual manera conviven armónicamente varias culturas como: Kichwas Otavalos, Karankis, Kayambis, Afro descendientes, Mestizos, que han dado identidad y vida a esta provincia de contrastes. Esta diversidad cultural natural ha ido fortaleciendo a Imbabura como uno de los principales destinos del país (Achig J. &, 2014, pág. 1).*

### **2.2.1 Otavalo**

*Tierra de tradición y cultura, es una ciudad que cautiva a propios y extraños; su gente es amable y llena de talentos. Otavalo se caracteriza por su gastronomía, costumbres y tradiciones que están más inmersas en sentidos espirituales (rituales) y fechas especiales; la cocina es un*

*compendio de sabores, olores, colores, textura que se suma a un conjunto de técnicas y utensilios a los sabores autóctonos propios del lugar (Anrango, F., & Adela, C., 2013).*

### **2.2.2 Cotacachi**

*Cotacachi, cantón que tiene una importante riqueza cultural con personas de diversos grupos étnicos: indígenas, mestizos y negros se representa por su gastronomía, tradición, costumbres, artesanías y gran variedad de productos que posee este sector. Además se puede destacar que el rescate de algunos productos como: el amaranto, quínoa y chocho constituyen una fuente sostenible para muchas familias. Por ende se ha dado importancia a estos productos debido a grandes beneficios que aportan a la alimentación y medicina. Como también es imprescindible destacar que en el área gastronómica es muy apreciado por los turistas que se radican en el lugar; los mismos que han ayudado a impulsar estos productos en mercados internacionales, haciendo de Cotacachi un pueblo patrimonial para propios y extraños que lo visitan (Sara Baez, 1999, pág. 1).*

### **2.2.3 Pimampiro**

*Según” (Andrade, 2016, pág. 1)“Pimampiro, tierra de promisión, y de tradición agrícola, porque como en Pimampiro no hay otro lugar del país donde se produzca el tomate riñón, grande y arenoso; la frutilla rojita y abundante; las olorosas mandarinas; el fréjol de varias clases; la cebolla paiteña; y años atrás, el oloroso anís del país, la caña de azúcar. Tierra “pródiga y jugosa” de ricas frutas, especialmente las mandarinas, los nísperos, las guabas, las chirimoyas. Tierra del afrodisíaco aguacate, ahora guatemalteco, tiempos atrás el delicioso aguacate nacional”.*

También conocido como la tierra del sol, su gente es amable, posee costumbres, tradiciones y gastronomía representada por la variedad de productos que se producen en la zona por tener un clima cálido. Cabe mencionar que cuenta con una gastronomía variada, preparada y elaborada con productos propios de la zona.

### **2.3 Gastronomía ancestral**

*Según” (Coque, 2013, pág. 1)”Los indígenas del último periodo aborigen también, como sus ancestros los valdivianos, hacían cerámicas; los arqueólogos recuperan juegos formales de jarras, copas y platos que servían antiguamente para presentar la comida en reuniones familiares, festines políticos, ceremonias públicas y, para ofrendar a los difuntos y otros espíritus. O sea preparar y servir comida fue una parte central en la vida social y religiosa de estos grupos en el periodo aborigen”.*

La gastronomía ancestral es la herencia prehispánica que nuestros ancestros nos ha heredado dotándonos de una riqueza gastronómica autentica y única de cada lugar. La gastronomía al igual que el hombre va evolucionando, permitiendo establecer nuevos platos que tratan de ser innovados; mientras que los platos ancestrales van desapareciendo sin darnos cuenta que tienen un gran valor nutritivo y cultural. La manera en cómo se preparaban y servían hace que sean valorados hasta la actualidad.

Este concepto ayuda a revalorizar nuestra gastronomía ancestral, siendo estos platos preparados con métodos de cocción simple, a través de la utilización de recipientes de barro identificando así la gastronomía del lugar y recuerdos asociados que se generan en la niñez de cada persona.

### **2.4 Gastronomía típica**

*La cocina típica, se refiere a platos preparados especialmente en cada lugar, con productos naturalmente cultivados en tierras ecuatorianas, identificándose con una variedad de platos autóctonos de cada pueblo. Es decir, permiten identificar la cultura, tradición y costumbres de un lugar específicamente (Rosales, M., 2009, pág. 1).*

## 2.5 Gastronomía tradicional

*“La comida ecuatoriana es también conocida como “comida criolla”.*

*“Es una variada forma de preparar platos, que se ve enriquecida por las aportaciones de las diversas regiones que componen el país. Los distintos platos típicos y los ingredientes principales varían en función de estas condiciones naturales” (Zapata Acha, 1996).*

La gastronomía tradicional en sí, es una combinación de productos de cada país, región y pueblo, que es identificada como comida criolla en el Ecuador, y a la vez es transmitida de padres a hijos con el fin de mantener las enseñanzas inculcadas por los mayores.

## 2.6 Cultura y patrimonio

### 2.6.1 Cultura

*Según” (González L. A., 2006)“Cultura es aquello que una comunidad ha creado y lo que ha llegado a ser gracias a esa creación; lo que ha producido en todos los dominios donde ejerce su creatividad y el conjunto de rasgos espirituales y materiales que, a lo largo de ese proceso, han llegado a modelar su identidad y a distinguir de otras”.*

*Según” (Canals, 1999) “Abarca costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestimenta, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias. Además también podemos decir que la cultura es toda la información y las habilidades que poseemos los seres humanos y nos permiten integrarnos en una sociedad o colectivo”.*

Todos los seres humanos poseen cultura y por ende abarca una disciplina en cada una de las personas ante la sociedad. Haciendo que seamos únicos, identificados por cómo nos caracterizamos, mostrándonos con principios, valores y costumbres.

### **2.6.2 Patrimonio**

*“Conjunto de bienes materiales e inmateriales heredados de nuestros antepasados que han de ser transmitidos a nuestros descendientes asentados” (Canals, 1999, pág. 17).*

Patrimonio en sí, es todo aquello que ayuda a determinar la identidad de un pueblo o lugar, heredado de sus antepasados y transmitidos de generación en generación.

### **2.6.3 Patrimonio Cultural**

*Es la herencia de objetos que van dejando nuestros ancestros, que definen a un lugar siendo parte de un pueblo, llegando a identificarse y ser parte de la cultura. (Canals, 1999, pág. 1).*

### **2.7 Patrimonio intangible**

*Se constituye un patrimonio intangible a las tradiciones que se transmiten oralmente, mediante gestos o conocimientos espirituales que poseen algunas personas y se modifican con el tiempo. Se incluyen en ellas las tradiciones orales, las costumbres, las lenguas, la música, los bailes, los rituales, las fiestas, la medicina tradicional, las artes culinarias y todas las habilidades especiales relacionadas con los aspectos materiales de la cultura, tales como las herramientas y el habita (Riveras M. , 2015, pág. 1).*

### **2.8 Patrimonio gastronómico**

*La gastronomía patrimonial está inmersa en factores históricos memoriales y culturales para conocer a un pueblo, puesto que la gastronomía no cumple únicamente con la función de alimentar; no obstante proporciona un deleite a todos los sentidos. Es decir constituye una nueva demanda por parte de los turistas que se interesan en la comida que ofrece un pueblo; de modo que los platos a ofrecer van a estar preparados con ingredientes nativos, fortaleciendo la gastronomía del Ecuador (Álvarez, 2002, pág. 1)*

## 2.9 Ruta turística

*Ruta turística es una propuesta estandarizada de lugares y actividades a realizar en una zona. Es una modalidad de actividades que está basada en un itinerario previo de destinos turísticos, horarios, distancias basadas generalmente en mapas, por lo que facilita la orientación del pasajero hacia el destino. De igual forma se define como caminos y lugares que tienen paisajes y excelentes atractivos que relajan a los turistas (Baud, M. & Zoomers, A., 2016, pág. 1).*

## 2.10 Marco legal

Constitución del Ecuador 2008

Derechos del buen vivir

Agua y alimentación

*Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.*

*Cultura y ciencia*

*Art. 21.- Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a la libertad estética; a conocer la memoria histórica de sus culturas y a acceder a su patrimonio cultural; a difundir sus propias expresiones culturales y tener acceso a expresiones culturales diversas. No se podrá invocar la cultura cuando se atente contra los derechos reconocidos en la Constitución.*

*Art. 22.- Las personas tienen derecho a desarrollar su capacidad creativa, al ejercicio digno y sostenido de las actividades culturales y artísticas, y a beneficiarse de la protección de los*

*derechos morales y patrimoniales que les correspondan por las producciones científicas, literarias o artísticas de su autoría.*

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

#### *Soberanía alimentaria*

*Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente 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 otros recursos productivos.*
- 5. Establecer mecanismos preferenciales de financiamiento para los pequeños y medianos productores y productoras, facilitándoles la adquisición de medios de producción.*

6. *Promover la preservación y recuperación de la agro- biodiversidad y de los saberes ancestrales vinculados a ella; así como el uso, la conservación e intercambio libre de semillas.*

7. *Precautelar que los animales destinados a la alimentación humana estén sanos y sean criados en un entorno saludable.*

8. *Asegurar el desarrollo de la investigación científica y de la innovación tecnológica apropiada para garantizar la soberanía alimentaria.*

9. *Regular bajo normas de bioseguridad el uso y desarrollo de biotecnología, así como su experimentación, uso y comercialización.*

10. *Fortalecer el desarrollo de organizaciones y redes de productores y de consumidores, así como la de comercialización y distribución de alimentos que promueva la equidad entre espacios rurales y urbanos.*

11. *Generar sistemas justos y solidarios de distribución y comercialización de alimentos. Impedir prácticas monopólicas y cualquier tipo de especulación con productos alimenticios.*

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

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

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

*Art. 282.- El Estado normará el uso y acceso a la tierra que deberá cumplir la función social y ambiental. Un fondo nacional de tierra, establecido por ley, regulará el acceso equitativo de campesinos y campesinas a la tierra. Se prohíbe el latifundio y la concentración de la tierra, así*

*como el acaparamiento o privatización del agua y sus fuentes. El Estado regulará el uso y manejo del agua de riego para la producción de alimentos, bajo los principios de equidad, eficiencia y sostenibilidad ambiental.*

## **PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR**

Objetivo 3: mejorar la calidad de vida de la población

*Mejorar la calidad de vida de la población es un reto amplio que demanda la consolidación de los logros alcanzados en los últimos seis años y medio, mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social.*

Objetivo 5: construir espacios de encuentro común y fortalecer la identidad nacional, las identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad

*El compromiso del Estado es promover políticas que aseguren las condiciones para la expresión igualitaria de la diversidad. La construcción de una identidad nacional en la diversidad requiere la constante circulación de los elementos simbólicos que nos representan: las memorias colectivas e individuales y el patrimonio cultural tangible e intangible.*

Objetivo 10: impulsar la transformación de la matriz productiva

*Los desafíos actuales deben orientar a la conformación de nuevas industrias y a la promoción de nuevos sectores con alta productividad, competitivos, sostenibles, sustentables y diversos, condición territorial y de la inclusión económica en los encadenamientos que genere. Se debe impulsar la gestión de recursos financieros y no financieros, profundizar la inversión pública como generadora de condiciones para la competitividad sistemática, impulsar la contratación pública y promover la inversión privada (Caiza., 2013).*

## 2.11 Glosario

**Acervo:** Se trata de un vocablo que describe a un conjunto de bienes o de un haber que resulta común a numerosos individuos. Un acervo puede acumularse y atesorarse por acopio, tradición o por herencia, según sea su origen y las motivaciones de quien lo mantiene a resguardo (Barreiro, 1885, pág. 1).

**Avicultura:** Es la rama de la agricultura con la práctica de cuidar y criar aves como animales domésticos con diferentes fines, y la cultura que existe alrededor de esta actividad de crianza. La avicultura se centra generalmente no solo en la crianza de aves, sino también en preservar su hábitat y en las campañas de concienciación (Jull M. A., Avicultura, 1962, pág. 1).

**Batalla:** Corte irregular (Sanz J. L., 2006, pág. 1).

**Banco:** expresión antigua que se le da a la forma del dulce (Emilia, R., & Carola, G., 1988, pág. 22).

**Batea:** Recipiente grande de madera usada para mezclar harina o guardar alimentos (Barreiro, 1885, pág. 66)

**Brunoise:** Forma de cortar muy utilizada en cocina que consiste en obtener pequeños cubos de 3mm, aproximadamente (Ramirez, F. D., 1993, pág. 44).

**Chiffonade:** Corte en tiras finas o en juliana de lechuga, endibias o acederas (Millan, 2006, pág. 55).

**Cocaví:** Provisión de víveres que llevan quienes viajan a caballo (Urquieta, 1973, pág. 34).

**Condimentar:** Sazonar (Ramirez, F. D., 1993, pág. 143).

**Cotas:** Número con que se indica en un plano las dimensiones de una figura (Gompertz, 2010, pág. 74).

**Cultura:** Conjunto de costumbres y tradiciones que caracterizan a un pueblo, lugar, sitio (Gompertz, 2010, pág. 96).

**Etno-gastronómico:** Engloba, por tanto, una amplia variedad de productos turísticos, donde se interrelacionan diversos elementos (turismo, cultura, paisaje, naturaleza, salud, gastronomía y vinos). Así, se encuentran productos como rutas en gastronómicas, maridajes, visitas a centros productores (bodegas de vinos), y otros productos que combinan los tres elementos anteriores con otros tan variados como el golf, el yoga, los cruceros, las actividades en la naturaleza, etc (Montecinos, 2013, pág. 1).

**Gastronomía:** es preparar e innovar platos de comidas para saborear con los sentidos del gusto, la vista y el olfato (Vallejo, T., & Mercedes, T. , 2010, pág. 1).

**Horno de leña:** es un infraestructura pequeña oblicua realizada con ladrillo y tierra la misma que permite realizar preparaciones ancestrales como son: el pan, hornado y otros. Su característica principal es que sus alimentos aportan un sabor único (Jones, 2001, pág. 1).

**Inherente:** Esencial y permanente en un ser o en una cosa o no se puede separar de él por formar parte de su naturaleza y no depender de algo externo (HerVada, J. , 1991, pág. 1).

**Juliana:** Corte en finos bastoncitos (Millan, 2006, pág. 333).

**Lavacara:** Recipiente o bowl grande (Zurita, 2012, pág. 94).

**Manojo:** expresión antigua que se le denomina a una cantidad no especificada en las manos (Thomas, 1798, pág. 78).

**Mama bigsha:** llamada también mama cuchara, que se utilizaba en las comidas de sal, de dulce, las coladas; hasta la más pequeña para el ají (Zurita, 2012, pág. 96).

**Mates:** es un recipiente de la corteza de coco usada usualmente para brindar chicha (Zurita, 2012, pág. 96).

**Medieval:** Adjetivo que hace referencia a todos aquellos sucesos, fenómenos, individuos u objetos que hayan tomado lugar en el periodo histórico (Lopez, 2001, pág. 508).

**Olla de barro:** También conocida como marmita, es una olla elaborada en cerámica a la que se ha dado forma mediante técnicas de alfarería. Puede ser de muy diversos tamaños. El barro suele estar cocido en un horno entre los 1000 °C y 1100 °C. Las ollas de barro están asociadas en las gastronomías modernas a la elaboración de comida y bebida de una forma clásica y tradicional (Valdés, 1992, pág. 1).

**Patrimonio:** Cosa material o inmaterial que es propia de algo o de alguien (Muñoz, 2008, pág. 125).

**Piedra de moler:** El mortero se utilizó para moler pequeñas cantidades de alimentos, por ejemplo, el ají. Las formas más primitivas de estos artefactos son piedras encontradas en los ríos que, ahuecadas por la erosión o largas y pulidas, se emplean como mortero con su respectiva mano. Se la conoce actualmente como guagua piedra (Zurita, 2012, pág. 98).

**Pilche:** Recipiente de coco cortado por la mitad; sirve para tomar alguna bebida (Muñoz, 2008, pág. 216).

**Pondo:** recipiente grande de barro, empleado principalmente para guardar granos secos y para fermentar la chicha (Moncayo, 2006, pág. 174).

**Rociar:** Es la acción de verter o esparcir en gotas pequeñas agua u otro líquido (Harped, 1822, pág. 68).

**Ruta:** Camino o itinerario de un viaje (Muñoz, 2008, pág. 325).

**Soberado:** lugar que se encuentra en el techo de la casa usado para guardar granos secos (Moncayo, 2006, pág. 180).

**Tiesto:** Conocido también como kallana, que según González Holguín significa “tiesto o cazuela llana”, cuya forma es ovoide, con una abertura oblicua que no permite que los granos salten cuando se les tuesta; también servían para la preparación de una tortilla o pan de maíz (Zurita, 2012, pág. 98).

**Típica:** Que es característica o representativa de un lugar (Muñoz, 2008, pág. 343).

**Tostar:** Acción de dorar un alimento por medio del horno, gratinadora o plancha (Cachimuel, F., 2010, pág. 114).

**Tradicional:** se refiere a la identidad de cada pueblo las mismas que son transmitidas de generación en generación (Barrenechea, 1963, pág. 1).

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Diseño**

##### **3.1.1 Temporalidad**

El desarrollo de la propuesta se realizó en la comunidad San Francisco de Sigsipamba en la Provincia de Imbabura, localizada en la Sierra Norte del país. Con una duración de 10 meses aproximadamente iniciando desde el mes de junio del 2014 a mayo del 2015 distribuidos en recolección y levantamiento de información.

##### **3.1.2 Cualitativo**

Es cualitativo, porque a través de la aplicación de las entrevistas a los moradores de San Francisco de Sigsipamba, se logró detallar mediante matrices por lo que se analizó el contenido y se especificó la descripción de los platos ancestrales que existían y existen en la actualidad.

##### **3.1.3 Naturaleza**

Se recolectó información a través del estudio no experimental y descriptivo que hizo la investigación descriptiva especificar características y rasgos importantes de la gastronomía, costumbres, tradiciones, atractivos naturales y culturales de la zona.

Se entrevistó a personas adultas entre 45 a 70 años, quienes son los indicados que proporcionaron información relevante acorde a la investigación. La misma proporcionó ayuda a dicha investigación. Las principales fuentes de información fueron sitios bibliográficos, encuestas y entrevistas a los adultos mayores y la comunidad en sí.

### 3.1.4 Cuantitativa

Mediante el nivel de conocimiento de los moradores, se visualizó que algunos platos ancestrales se están perdiendo por falta de prácticas y costumbres representadas estadísticamente.

## 3.2 Población

El universo de estudio hace referencia a la población de la provincia de Imbabura del macro proyecto “Gastronomía de la Provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador Parroquia San Francisco de Sigsipamba Cantón Pimampiro” esta fue estratificada para determinar la muestra para los 260 habitantes de la comunidad de San Francisco de Sigsipamba.

### 3.2.1 Muestra

*La presente investigación es de tipo descriptivo transversal. La población de estudio está conformada por 32227 adultos mayores de los 6 cantones de la provincia de Imbabura, de acuerdo al censo de población y vivienda del año 2010 (Atlas mundial de cocina y gastronomía, 1995).*

En base a esta población se calculó una muestra usando la población finita con un margen de error del 5%.

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

Dónde:

n= Es el tamaño de la muestra a determinarse

N= Universo o población

Z= Nivel de confianza 1.95

P y Q=Constante de la variable, 50

e =Margen de error, 5

$$2^2 \times 50 \times 50 \times 32227$$

n=-----

$$5^2 \times (32227 - 1) + 2^2 \times 50 \times 50$$

$$322270000$$

n =-----

$$815650$$

n = 395 encuestas

**Tabla 1**

**Muestra**

CANTÓN	Parroquias Urbanas	Parroquias Rurales	PARROQUIA	POBLACIÓN	MUESTRA
Antonio Ante	2	4	Atuntaqui	23.299	9
			Imbaya	1.279	9
			San Frnacisco de Natabuella	5.651	9
			San Jose de Chaltura	3.147	9
			San Roque	10.142	9
				43.518	45
Cotacachi	2	8	6 de Julio de cuellaje	1.780	9
			Apuela	1.834	9
			Cotacachi	17.139	9
			Garcia Moreno	5.060	9
			Imantac	4.941	9
			Peñaherrera	1.644	9
			Plaza Gutierrez	496	9
			Quiroga	6.454	9
			Vacas Galindo	698	9
				40.036	81
Ibarra	5	7	Ambuqui	5.477	9

			Angochagua	3.263	9
			Carolina	2.739	9
			Ibarra	139.721	9
			La Esperanza	7.363	9
			Lita	3.349	9
			Salinas	1.741	9
			San Antonio	17.522	9
				180.175	72
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
<b>Pimampiro</b>	1	3	Chuga	1.080	11
			Mariano Acosta	1.544	11
			Pimampiro	9.077	11
			<b>San Francisco de Sigsipamba</b>	<b>1.269</b>	<b>20</b>
				12.970	
San Miguel de Urcuquí	1	5	Cahuasqui	1.813	9
			La merced de Buenos aires	1.893	9
			Pablo Arenas	2.118	9
			San Blas	3.015	9
			Tumbabiro	1.627	9
			Urcuqui	5.205	9
			total	15.671	54
	13	36	<b>TOTAL</b>	<b>32227</b>	<b>395</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>49</b>			

La muestra calculada redondeada es de 400 adultos mayores que fueron distribuidos en 49 parroquias de la provincia de Imbabura en forma equitativa; es decir en cada una de las parroquias se realizaron alrededor de 20 entrevistas y encuestas con los instrumentos

diseñados. Con el fin de obtener información certera y el trabajo de investigación sea más factible.

### **3.3 Métodos**

#### **3.3.1 Teórico**

En este trabajo de grado se aplicó este método porque permitió conocer de cerca el patrimonio gastronómico, turístico, agricultura, costumbres y tradiciones que se mantienen en la parroquia.

#### **3.3.2 Inductivo**

Porque ayudo a formular los desenlaces generales a partir de los antecedentes específicos proporcionados desde el marco teórico, que suministro los segmentos de la investigación dentro del campo turístico, gastronómico y patrimonial de la parroquia San Francisco de Sigsipamba, cantón Pimampiro, provincia de Imbabura.

#### **3.3.3 Deductivo**

Este método proporciono conocimientos específicos de los productos como son: utilización, forma de preparar, métodos de conservación y cocción, de acuerdo a las costumbres y tradiciones de la Parroquia San Francisco de Sigsipamba, partiendo de conocimientos generales.

#### **3.3.4 Analítico**

Esta técnica permitió resumir y examinar la información recopilada en la indagación documental de la parroquia, para luego ser evaluada.

Asimismo se utilizó como herramienta principal imágenes con formas que ayudan a la interpretación de la información investigada.

### **3.3.5 Empírico**

A través de las fichas de observación, se logró recolectar información necesaria para llevar a cabo la investigación, de igual manera se realizó entrevistas a adultos mayores de 45 a 70 años; formulando preguntas claras y aptas para su comprensión.

### **3.3.6 Matemático**

Se realizó gráficos en forma de pastel, con el fin de detallar información precisa para poder interpretar de la mejor manera.

## **3.4 Estrategias, técnicas e instrumentos**

### **3.4.1. Observación**

Para el levantamiento de la información, se observaron los principales lugares. La población donde se pudo recopilar datos de platos tradicionales se interpretó en fichas de inventario cultural.

### **3.4.2. Entrevista**

Se encontró toda la información necesaria de las entrevistas estructuradas, las mismas que fueron realizadas a los adultos mayores de la Parroquia San Francisco de Sigsipamba, cantón Pimampiro provincia de Imbabura, las cuales permitieron analizar y aplicar ordenadamente datos exactos recopilados en la investigación.

## **3.5 Instrumentos**

### **3.5.1 Cuestionario**

Preguntas apropiadas, que fueron formuladas en las entrevistas dirigidas a aquellas personas que contribuyeron con información exacta para la ejecución de la investigación.

### **3.5.2 Fichas de inventario**

Se utilizó una ficha de recolección de datos gastronómicos, propuesta por el Ministerio de Turismo para la inclusión de datos técnicos, culturales, tradicionales, modos de vida, etc.

### **3.5.3 Video – Grabadora**

Fue imprescindible usar estas herramientas para recopilar los datos proporcionados por los entrevistados.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS DE DATOS**

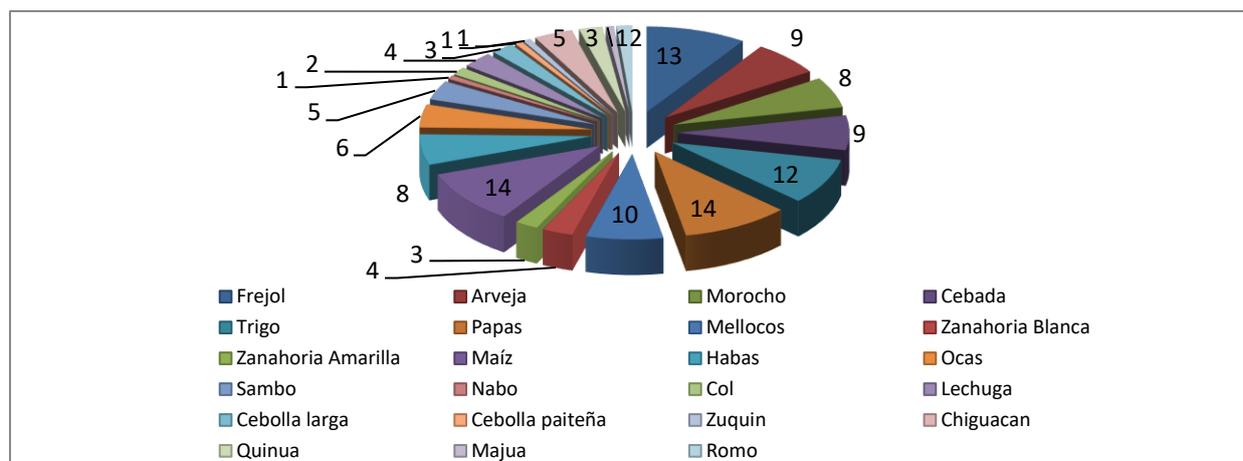
#### **4.1. Plan de procesamiento de datos**

La tabulación y análisis de datos fueron previamente evaluados de acuerdo al resultado final ejecutado durante la recolección de datos obtenidos a través de las encuestas a los adultos mayores. Por lo que el análisis fue efectuado por cada pregunta dando así una síntesis concreta de la información antes mencionada.

Tabla 2

## 1 Qué alimentos ancestrales existían en la zona?

Productos	Frecuencia	%
Frejol	13	9
Arveja	9	7
Morocho	8	6
Cebada	9	7
Trigo	12	9
Papas	14	10
Mellocos	10	7
Zanahoria blanca	4	3
Zanahoria amarilla	3	2
Maíz	14	10
Habas	8	6
Ocas	6	4
Sambo	5	4
Nabo	1	1
Col	2	1
Lechuga	4	3
Cebolla larga	3	2
Cebolla paiteña	1	1
Zuquini	1	1
Chiguacán	5	4
Quinua	3	2
Majua	1	1
Romo	2	1
<b>Total</b>	<b>138</b>	<b>100</b>



Gráficos 1. Alimentos ancestrales existían en la zona

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

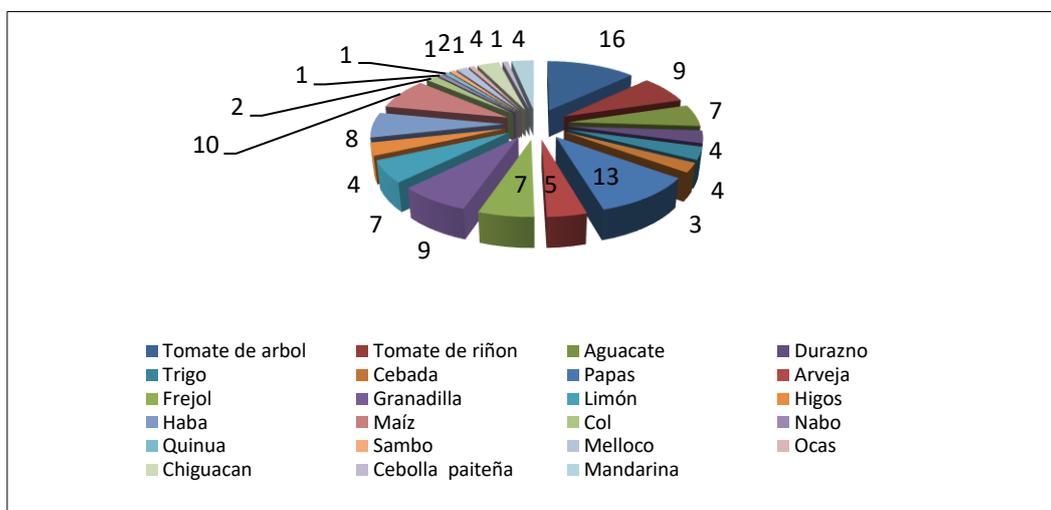
## Análisis:

Las personas de estas comunidades mencionaron que los alimentos descritos en la tabla aún existen pero en menor cantidad, y que ellos ya no están en condiciones saludables de sembrar por su edad avanzada, falta de dinero y la migración. Las generaciones actuales ya no dan importancia a la agricultura, debido a que no es muy rentable para su economía.

Tabla 3

## 2 Qué productos se producen actualmente?

Productos	Frecuencia	%
Tomate de árbol	16	13
Tomate de riñón	9	7
Aguacate	7	6
Durazno	4	3
Trigo	4	3
Cebada	3	2
Papas	13	11
Arveja	5	4
Frejol	7	6
Granadilla	9	7
Limón	7	6
Higos	4	3
Haba	8	7
Maíz	10	8
Col	2	2
Nabo	1	1
Quinua	1	1
Sambo	1	1
Mellico	2	2
Ocas	1	1
Chiguacán	4	3
Cebolla Paiteña	1	1
Mandarina	4	3
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100</b>



Gráficos 2. Productos que se producen actualmente

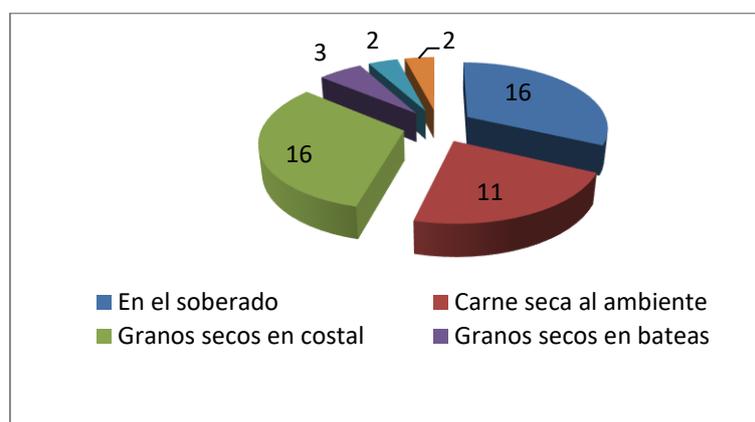
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

## Análisis:

Actualmente se produce el tomate de árbol, tomate *Solanum lycopersicum* (riñón) los mismos que son producidos a través de sistemas de invernaderos familiares. Ellos mencionan que es una fuente de ingreso económico la cual les ayuda a subsistir.

**Tabla 4****3 Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían?**

<b>Conservación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
En el soberado	16	32
Carne seca al ambiente	11	22
Granos secos en costal	16	32
Granos secos en bateas	3	6
Frutos en canastas	2	4
Tendal en madera	2	4
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Gráficos 3. Métodos de conservación de alimentos que existían**

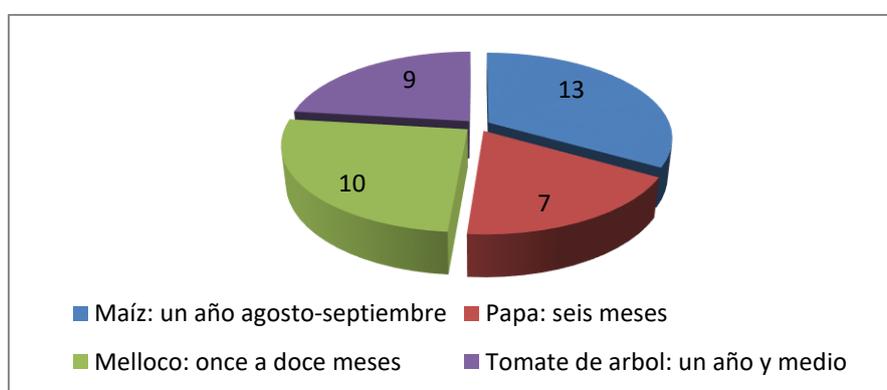
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

Los métodos que más se utilizaban para conservar sus alimentos eran el secado y salazón. Comentan que alimentos como cereales son los que más guardaban, debido a que adquirirían mayor durabilidad; las mismas que brindaban una gran ventaja de poder conservarlos por varios meses o años hasta ser consumidos dentro de la familia.

**Tabla 5****4 Cuál es la temporada en la que se cosechan los alimentos?**

Tiempo	Frecuencia	%
Maíz: un año agosto – septiembre	13	33
Papa: seis meses	7	18
Mellocos: once a doce meses	10	26
Tomate de árbol: un año y medio	9	23
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

**Gráficos 4. Temporada en la que se cosechan los alimentos**

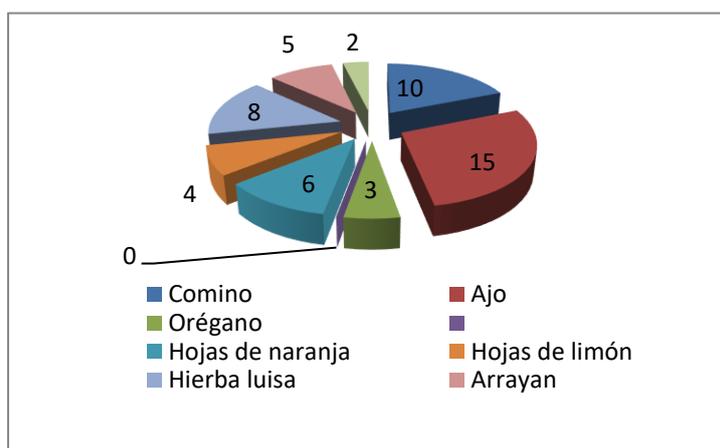
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

Al ser una comunidad rica en tierra fértil y buen clima, no hay una temporada específica, los pocos productos son cosechados en diferentes periodos del año: en agosto el maíz, en año y medio el tomate de árbol, dentro de seis meses las papas, dentro de un año los mellocos, siendo estos los pocos productos que se producen en la zona.

**Tabla 6****5 ¿Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas o bebidas de la zona?**

<b>Especies</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Comino	10	19
Orégano	3	6
Hojas de naranja	8	15
Hierba luisa	6	11
Pimienta	2	4
Ajo	15	28
Hojas de limón	4	8
Hojas de arrayán	5	9
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

**Gráficos 5. Tipos de especias que se usan en las preparaciones de comidas o bebidas de la zona**

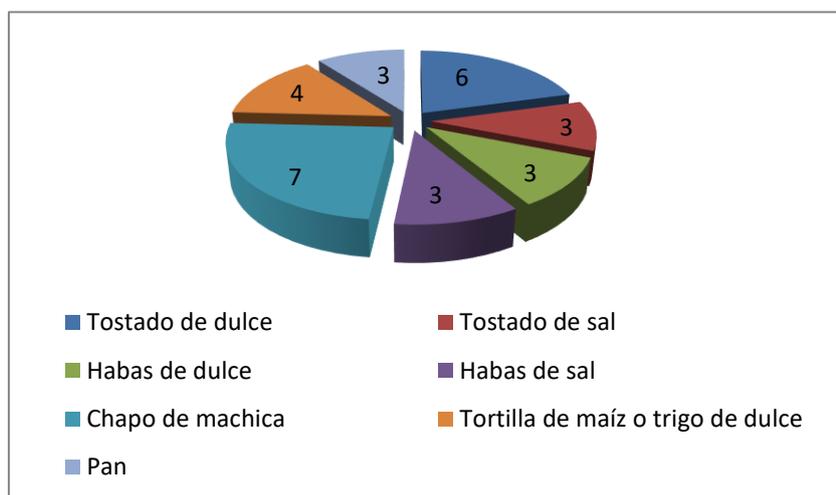
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

Los condimentos más utilizados son: ajo, comino, cedrón, canela, arrayan debido a que las personas no cuentan con dinero suficiente para adquirir otros. Suelen decir que son los más esenciales, y están acostumbrados a la comida sencilla y natural, por ende piensan que mientras más condimentos le agreguen a la comida deja de tener el sabor que la caracteriza.

**Tabla 7****6 ¿Cuáles son las entradas que se preparan en la zona?**

<b>Entradas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Tostado de dulce	6	21
Tostado de sal	3	10
Habas de dulce	3	10
Habas de sal	3	10
Chapo de machica	7	24
Tortilla de maíz o trigo	4	14
Pan	3	10
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**Gráficos 6. Comidas y bebidas que se preparan en la zona (entradas)**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

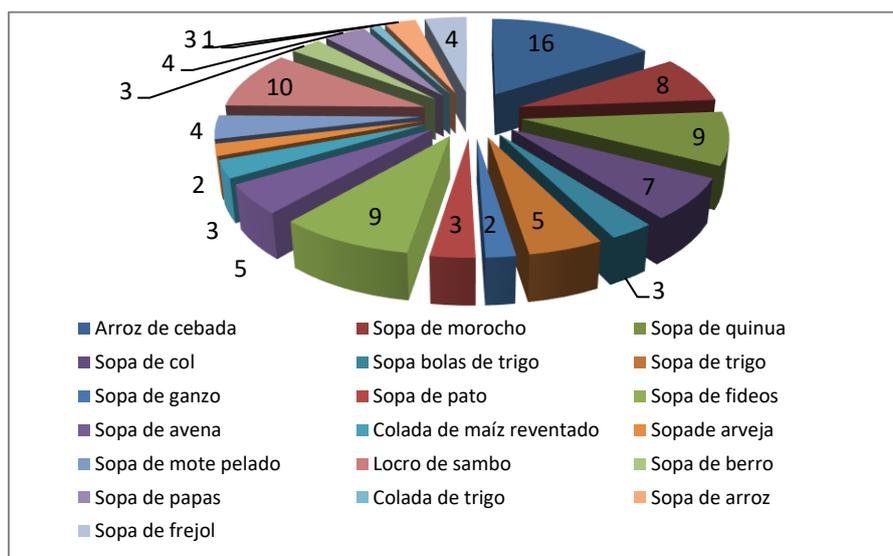
**Análisis:**

En las comunidades indígenas la entrada puede ser cualquiera de los platos antes mencionados. Atienden a los visitantes, familiares y amigos con lo poco que tienen, porque sus recursos económicos escasos no les permiten dar más. Por lo general mencionan que para ellos es indispensable tener en la mesa el tostado de dulce y de sal para brindar.

Tabla 8

## 7 Cuáles son las sopas que se preparan en la zona?

Sopas	Frecuencia	%
Arroz de cebada	16	16
Sopa de morocho	8	8
Sopa de quinua	9	9
Sopa de col	7	7
Sopa bolas de trigo	3	3
Sopa de trigo	5	5
Sopa de ganzo	2	2
Sopa de pato	3	3
Sopa de fideos	9	9
Sopa de avena	5	9
Colada de maíz	3	3
Sopa de arveja	2	2
Sopa de mote pelado	4	4
Locro de sambo	10	10
Sopa de berro	3	3
Sopa de papas	3	3
Sopa de trigo	1	1
Sopa de arroz	3	3
Sopa de frejol	4	4
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>



Gráficos 7. Comidas y bebidas que se preparan en la zona (sopas)

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

## Análisis:

Las sopas más consumidas son el arroz de cebada y locro de sambo, identificándose a estos platos como el menú diario. Los alimentos indispensables y muy comunes en sus preparaciones son: la papa, berro, nabo, arveja ya que disponen de estos en sus propios huertos y riveras.

Tabla 9

## 8. Cuáles son los platos fuertes que se preparan en la zona?

Platos fuertes	Frecuencia	%
Frejol con papas y arroz	13	16
Arveja con papas	6	7
Papas en cascara con ají	6	7
Arveja seca tostada con papas y ají	3	4
Ocas con melloco y choclo	6	7
Habas tostadas en tiesto con papas en cáscara	2	2
Trucha frita con papas	4	5
Col con zanahoria	4	5
Arroz con papa	7	9
Arroz con berro	5	6
Arroz con frejol	9	11
Arroz con arveja	7	9
Seco de gallina	7	9
Seco de chivo	3	4
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100</b>



Gráficos 8. Comidas y bebidas que se preparan en la zona (platos fuertes)

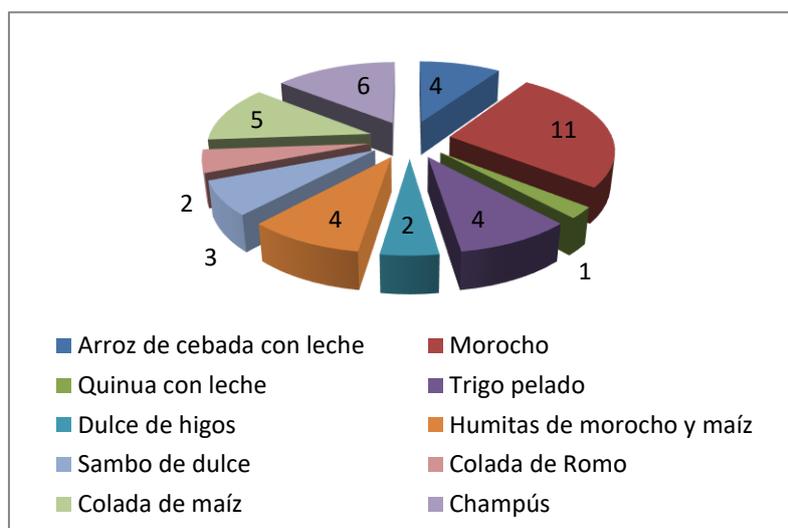
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

## Análisis:

El plato fuerte más consumido por las personas de estas comunidades es el arroz con frejol y papas. Afirman que este plato es muy rico por lo que brinda energía para poder trabajar. Por otro lado comentan que no consumen mucha carne en los platos fuertes porque no tienen dinero para adquirir, simplemente consumen esporádicamente ya que disponen de cría de animales pequeños.

**Tabla 10****9 Cuales son los postres que se sirven en la zona?**

Postres	Frecuencia	%
Arroz de cebada con leche	4	10
Quinua con leche	1	3
Dulce de higos	2	5
Sambo de dulce	3	8
Colada de maíz	3	8
Morocho	11	28
Trigo pelado	4	10
Humitas de morocho y maíz	4	10
Colada de romo	2	5
Champús	6	15
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Gráficos 9. Comidas y bebidas que se preparan en la zona (postres)**

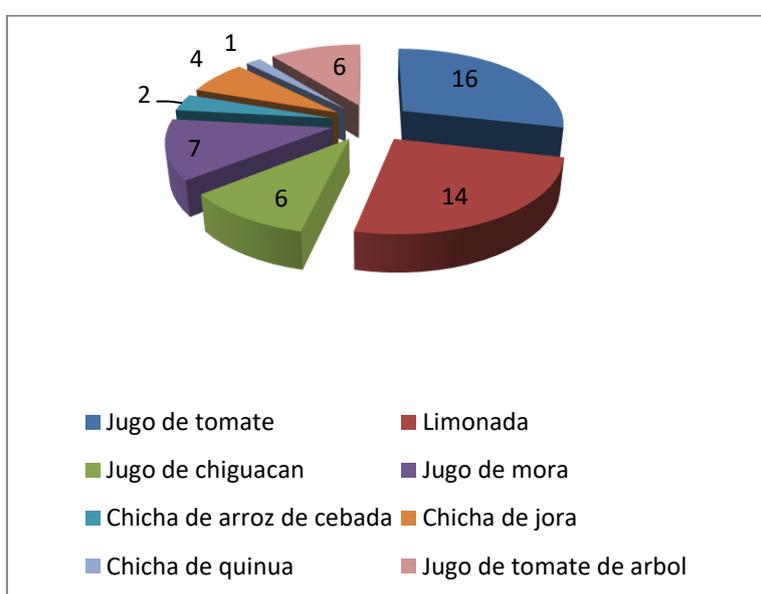
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

Las personas se sirven preferentemente el morocho con leche, el arroz de cebada, colada de maíz o champús también se sirven porque es lo que más tienen al alcance para poder consumir, por lo que no los identifican como postre sino como bebidas.

**Tabla 11****10 Cuáles son las bebidas que se preparan en la zona?**

<b>Bebidas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Jugo de tomate	16	29
Limonada	14	25
Jugo de chiguacán	6	11
Jugo de mora	7	13
Chicha de arroz de cebada	2	4
Chicha de jora	4	7
Chicha de quinua	1	2
Jugo de tomate de árbol	6	11
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

**Gráficos 10. Comidas y bebidas que se preparan en la zona (bebidas)**

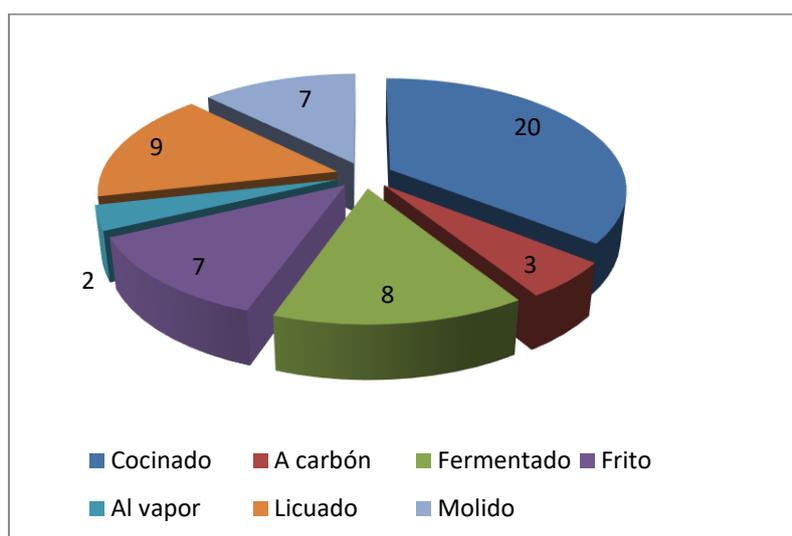
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

El jugo más consumido en este sector es el de tomate riñón y la limonada, producidos en huertos per el jugo de chilguacán, es producido naturalmente en torno a la naturaleza. Por otro lado se puede decir que la chicha es específicamente elaborada para fechas especiales, tales como: bautizos, confirmaciones, fiestas del Niño Jesús, parroquialización, fin de año y primero de enero.

**Tabla 12****11 Técnicas de elaboración?**

<b>Técnicas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Cocinado	20	36
A carbón	3	5
Fermentado	8	14
Frito	7	13
Al vapor	2	4
Liculado	9	16
Molido	7	13
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

**Gráficos 11. Técnicas de elaboración**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

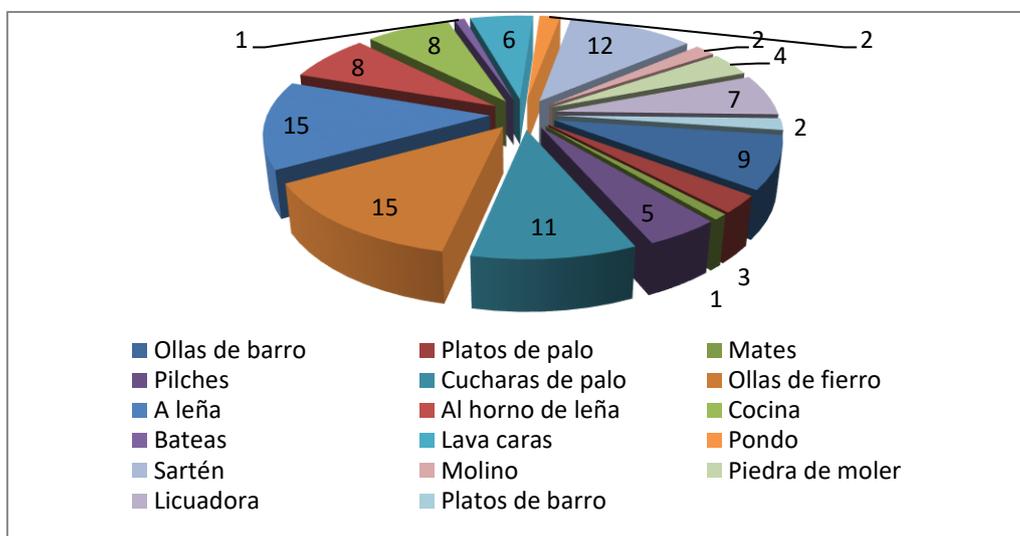
**Análisis:**

La técnica más utilizada para la preparación de los alimentos es la cocinada, los productos son sometidos a la cocción en leña, por ende se puede afirmar que lo realizan por costumbre; es así que no pueden cambiar la cocina eléctrica por la tulpa. Otra técnica muy utilizada es la de fermentación principalmente empleada en la chicha.

Tabla 13

*12 Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas?*

Utensilios	Frecuencia	%
Ollas de barro	9	8
Platos de palo	3	3
Mates	1	1
Pilches	5	5
Cucharas de palo	11	10
Ollas de fierro	15	14
A leña	15	14
A horno de leña	8	7
Cocina	8	7
Bateas	1	1
Lavacarar	6	5
Pondo	2	2
Sartén	12	11
Molino	2	2
Piedra de moler	4	4
Licuadora	7	6
Platos de barro	2	2
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100</b>

**Gráficos 12. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

## Análisis:

Los utensilios más utilizados son: la cuchara de palo, ollas de barro, platos de barro y lavacarar. Afirman que son indispensables para poder preparar y servirse los alimentos.

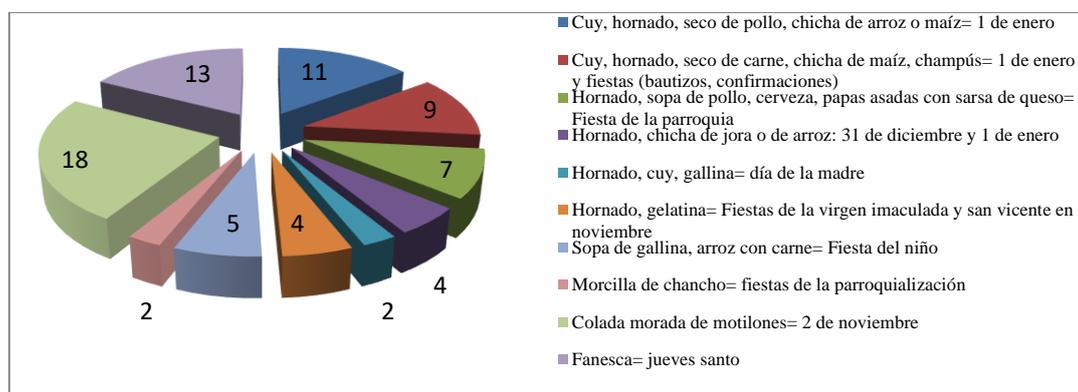
## 4.2. Contexto socio cultural

### ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

**Tabla 14**

**1 Cuáles (incluir fechas) son las manifestaciones culturales de la zona y qué alimentos o bebidas se relacionan con estas?**

Fecha	Preparación	Fiesta	Frecuencia	%
1 de enero	Cuy, hornado, seco de pollo. Chicha de arroz o maíz.	Año nuevo	11	15
9 de diciembre	Cuy, hornado, seco de carne, chicha de maíz, champús.	Bautizos, confirmaciones.	9	12
31 de diciembre y 1 de enero	Hornado, sopa de pollo, cerveza, papas asadas, salsa de queso.	Fiesta de la parroquia	7	9
8 de mayo	Hornado, chicha de jora o arroz, hornado, cuy y gallina.	Año viejo y año nuevo.	4	5
15 de noviembre	Hornado, gelatina.	Día de la madre	2	3
24 de diciembre	Sopa de gallina, arroz con carne.	Fiesta de la virgen inmaculada y san Vicente.	4	5
9 de diciembre	Morcilla de chancho	Fiesta del niño.	5	7
2 de noviembre	Colada morada	Día de los difuntos	2	3
18 de marzo	Fanesca	Jueves santo	18	24
		<b>Total</b>	75	100



**Gráficos 13. Manifestaciones culturales de la zona y alimentos o bebidas que se relacionan con estas**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

### Análisis

La mayoría de los habitantes de la parroquia San Francisco de Sigsipamba consumen platos y bebidas muy comunes por su tradición y costumbre de acuerdo a las fechas establecidas, con la finalidad de no perder las enseñanzas inculcadas por sus mayores. Predominan el hornado, el cuy y la gallina de campo.

**Tabla 15****2 Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos?**

<b>Descripción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Familia	13	30
Colaboración de toda la comunidad	9	21
Vecinos	11	26
Priostes	10	23
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

**Gráficos 14. Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos**

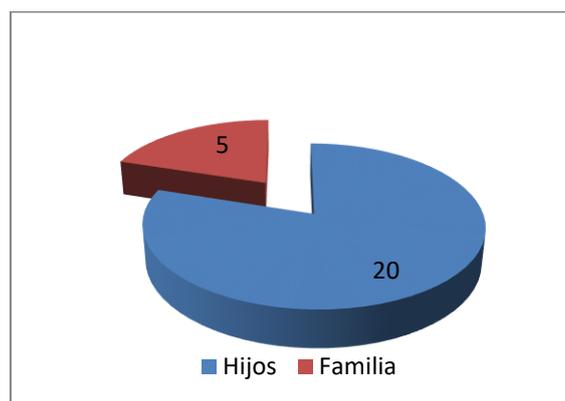
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

En la preparación de los alimentos interviene preferentemente la familia, pero también lo hacen todas las personas que residen en el mismo lugar, la colaboración de toda una comunidad es imprescindible en fechas especiales, para que lo previsto salga de la mejor manera.

**Tabla 16****3 Cómo o a quien se transmiten los conocimientos?**

<b>Familiares</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Hijos	20	80
Familia	5	20
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

**Gráficos 15. Cómo o a quien se transmiten los conocimientos**

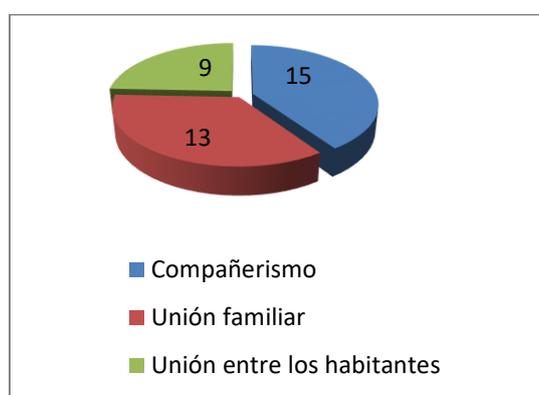
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

Los conocimientos son transmitidos dentro de la familia en especial de padres a hijos, que van inculcando sus saberes ancestrales ya que es parte de sus costumbres y tradiciones manteniendo su identidad el cual los caracteriza.

**Tabla 17****4 Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad?**

<b>Detalle</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Compañerismo, solidaridad	15	41
Unión familiar	13	35
Unión entre los habitantes	9	24
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

**Gráficos 16. Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

La solidaridad y el compañerismo influyen de manera positiva cuando hay mingas y sesiones dentro de la comunidad. Los comuneros relatan que suelen llevar el cocaví, por lo que de esta manera se intercambian y brindan alimentos con sus compañeros donde se puede apreciar que la familiaridad es relevante.

**Tabla 18****5 Qué tiempo dura la preparación para realizar una fiesta?**

<b>Tiempo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Mucho antes	1	5
3-5 antes de la fiesta	11	52
2 días antes de lo previsto	3	14
8-10 días antes de la fiesta	6	29
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

**Gráficos 17. Desde cuándo se prepara**

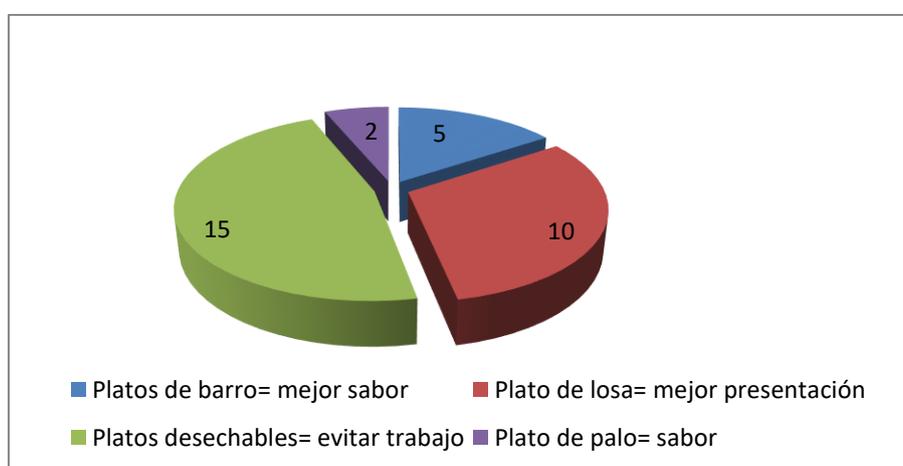
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

En la comunidad cuentan que para preparar un evento lo realizan con 3-5 días de antelación, para que todo compromiso salga de la mejor manera y así quedar bien con ellos mismos. Su planificación es realizada en una reunión y se designan las actividades que deben cumplir cada uno de ellos, en caso que no realicen se aplica una multa o sanción con la finalidad de evitar la ausencia de algún compañero.

**Tabla 19****6 En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve?**

Utensilios	Frecuencia	%
Platos de barro=mejor sabor	5	14
Platos de losa= mejor presentación	10	29
Platos desechables= evita trabajo	15	43
Plato de palo= sabor	5	14
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

**Gráficos 18. Utensilios o características en las que se los sirve**

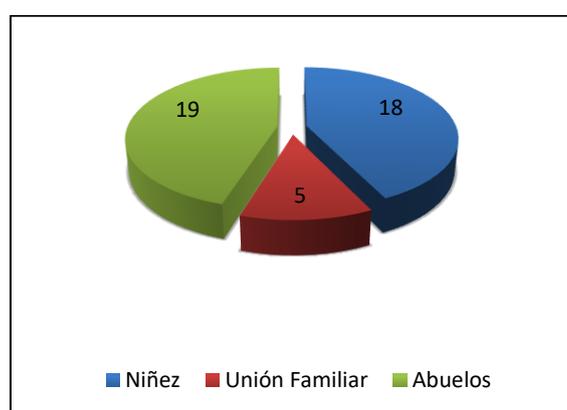
Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

Las personas que supieron contestar a las preguntas explicaron que en las fiestas de la parroquia se sirve en platos desechables y en eventos familiares en platos de porcelana; anteriormente ellos consumían en platos de palo o barro donde decían que el sabor era más rico pero la costumbre se ha perdido.

**Tabla 20****7 Qué recuerdos asociados tienen con relación a los alimentos preparados?**

Descripción	Frecuencia	%
Niñez	18	43
Unión familiar	5	12
Abuelos	19	45
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

**Gráficos 19. Recuerdos asociados que tienen con relación a los alimentos preparados**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

El recuerdo asociado es por medio de abuelos quienes están al tanto de la forma tradicional de preparar los alimentos y ellos son quienes transmiten hacia los pocos niños que viven en San Francisco de Sigsipamba.

**Tabla 21****8 La preparación que realizan es por costumbre o por tradición?**

<b>Descripción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Tradicición	15	58
Costumbre	11	42
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

**Gráficos 20. Significado que tiene el plato**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

Cada plato que ellos consumen es realizado por costumbre en fechas especiales tales como la fanesca, dando a este un sentido religioso que no se perderá por el simple hecho de que es la tradición de cada pueblo.

**Tabla 22****9 Conoce el significado de alguna preparación**

<b>Descripción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Ninguno	17	85
Se brinda en fechas especiales	3	15
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Gráficos 21. Historia que se conoce del plato**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango (Datos obtenidos de 20 entrevistas)

**Análisis:**

Las personas del sector explican que ninguno conoce la historia del plato, simplemente le dan significado a los platos en fechas especiales como por ejemplo: la fanesca y la colada morada, por sentido religioso.

### 4.3 Informe

A través de las encuestas realizadas a las personas de San Francisco de Sigsipamba se obtuvo la información necesaria para llevar a cabo la investigación. Gracias a la colaboración y respuesta de los moradores se logró rescatar algunos platos ancestrales del sector. Mediante las entrevistas recopiladas nos permitió conocer de cerca la parroquia, la misma que posee un clima templado de 12°C, sus costumbres, tradiciones, agricultura, modos de conservación y preparación de alimentos y bebidas, así como también la flora y fauna que posee dicho sector.

Las costumbres y tradiciones están arraigadas a los conocimientos y saberes de los ancestros, siendo estos inculcados de padres a hijos, mantenidos hasta la actualidad de generación en generación tales como: viernes santo, día de los difuntos, fiestas de la parroquialización, fin de año y misas del niño Jesús. Posee una agricultura rica y variada con productos autóctonos de la zona como son: tomate de árbol, riñón, limón, granadilla, chilguacán, maíz, habas, papas, entre otros.

Los métodos de conservación más usados son el secado y salazón, permitiendo alargar la vida útil de estos productos con el fin de consumir en un periodo posterior; la preparación de estos son realizados mediante la cocción a leña debido a que adquiere un sabor único. Las más consumen son: chapo de machica, habas tostadas en tiesto con papas, arveja tostada con papas y ají, sopa de berro entre otras.

En la actualidad muchos de estos platos se están desapareciendo por la falta de cultivos, los habitantes que viven en la parroquia, la mayoría son adultos mayores, por ende se establece que ya no pueden realizar trabajos de agricultura y en consecuencia existe poca productividad de algunas semillas, tales como: maíz, arveja, habas, mellocos, papas y otros, dejando así de venderlos en plazas o mercados del centro de Pimampiro, reduciendo a la vez su economía.

#### 4.4 Discusión

Los resultados obtenidos en este proyecto muestran que efectivamente si existen lugares donde los turistas nacionales y extranjeros puedan conocer y apreciar las maravillas que posee este sector, tanto turístico como también gastronómico de la provincia de Imbabura. Por otro lado se comprueba que la ruta turística gastronómica dará en un futuro una posible apertura económica en San Francisco de Sigsipamba.

*Según (Gutierrez de Alva, C., 2012, págs. 6-7) la gastronomía es el interés de plasmar su arte en la comida, por ende es indispensable la conservación a través del cual su eje principal es todo aquello que alimenta al ser humano; relacionándose con la agricultura, ganadería, el comercio, la industria de alimentos estudiando así las diferentes costumbres tradiciones que identifica a un pueblo. De acuerdo al inventario gastronómico cumple con todo lo que menciona el autor existiendo una correlación en ámbito gastronómico que ofrece el sector como posible atractivo para difundir la cultura y vivencia en las comunidades de cómo se cultiva, cosecha, prepara, y se sirve los distintos productos sembrados dentro del lugar haciendo de este un lugar de diversidad gastronómica*

Según (Jones, 2001, pág. 1) “Pimampiro, tierra de promisión, y de tradición agrícola, porque como en Pimampiro no hay otro lugar del país donde se produzca el tomate riñón, grande y arenoso; la frutilla rojita y abundante; las olorosas mandarinas; el fréjol de varias clases; la cebolla paiteña; y años atrás, el oloroso anís del país, la caña de azúcar. Tierra “pródiga y jugosa” de ricas frutas, especialmente las mandarinas, los nísperos, las guabas, las chirimoyas. Tierra del afrodisíaco aguacate, ahora guatemalteco, tiempos atrás el delicioso aguacate nacional”. Existe una similitud con el autor ya que en las entrevistas realizadas en San Francisco de Sigsipamba se identificó sus principales productos agrícolas como son: tomate de árbol, riñón, limón, granadilla, chilguacán, maíz, habas, papas, durazno, mellocos y arveja.

Dando así una gastronomía autóctona propia del lugar identificando su gastronomía ancestral y tradicional.

*Según (Valdés, 1992, pág. 14) Estamos de acuerdo con el autor porque los platos ancestrales recatados en la entrevista son transmitidos de generación en generación con la finalidad de mantener viva la cultura y tradición, hoy en día estos son transmitidos de padres a hijos.*

*Según (Ponce, I., 2011, págs. 24,25) Comparando con el concepto del autor y las entrevistas se determina que en fechas especiales se realizan las siguientes preparaciones tales como: en marzo la fanesca, en noviembre la colada de morada, en diciembre el caldo de gallina y hornado. Siendo estos preparados a través de métodos de cocción simple a leña y horno, que aportan un sabor único a cada preparación, presentados anteriormente en utensilio de barro y palo usados estos por costumbre y hoy en día en platos de porcelana. Algunos de estos son asociados con recuerdos únicos de la infancia manteniendo así la cultura y tradición.*

El convivir con las personas de esta comunidad, ayudó a darnos cuenta que estamos en un ambiente sano y natural en donde existe: respeto, seguridad y aceptación con el trabajo desarrollado. También es importante mencionar que, en estudios posteriores se realice mejoras en proyectos con los propietarios de las rutas y que se note su evolución dentro del campo turístico, con la finalidad de averiguar si los cambios que obtuvieron fueron de beneficio para ellos. A la vez que se pueda ofertar turismo comunitario, realizando actividades como alojamiento en cabañas, conducción en rutas y senderos, para de esta manera, en un futuro potenciar la economía.

## 4.5 Receta estándar



Tabla 23

*Tostado de sal*

Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		Rosa Erazo		
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Tipo de preparación:		Entrada	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1:10 minutos		No. de ficha 1
Ingredientes	Unidas Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Maíz amarillo	1 taza	gramos	200	
Sal	1 pisca	gramos	7	
Cebolla larga	1 unidad	gramos	5	Julianas
Manteca de chanco	5 cucharas	gramos	50	
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una olla incorpore la manteca de chanco, cuando esté bien caliente proceda a tostar el maíz hasta que se doré.</li> <li>• Colocar la cebolla hasta que desprenda su sabor y aroma.</li> <li>• Una vez listo sacar y añadir sal.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en recipiente de tiesto</p>				

Tabla 24

*Habas cocinadas*

Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Elaborado por:		Aida Espinoza		
Tipo de preparación:		Entrada	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		40 minutos		No. de ficha 2
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Habas tiernas	1 plato	gramos	500	
Queso	1	gramos	10	Tajas
Sal	1 pisca	gramos	5	
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar las habas en agua cuando esté en ebullición</li> <li>• Dejar cocer por media hora.</li> <li>• Cuando presenten una textura blanda están listas para ser servidas con sal y queso.</li> </ul> <b>Método de cocción ancestral:</b> Aleña en utensilio de barro				

Tabla 25

## Tortillas de maíz



Fecha:		15 de noviembre del 2014			
Fuente:		Nibia Delgado			
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango			
Tipo de preparación:		Entrada	Pax: 4		
Tiempo de preparación:		1:30 minutos			No. de ficha 3
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Harina de maíz	1 libra	gramos	454		
Huevos	1	gramos	20		
Azúcar	½ taza	gramos	200		
Agua	1taza	ml	75		
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una batea colocar la harina.</li> <li>• Formar un volcán y en el centro añadir el azúcar, huevos y mezclar, e ir añadiendo poco a poco el agua.</li> <li>• Dejar reposar la masa (10´), luego proceder a formar tortillas.</li> <li>• Freírlas en aceite caliente hasta que estén doradas.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en recipiente de tiesto</p>					

Tabla 26

## Tostado de dulce



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		María Gonzales		
Elaborado por:		Erika Tabango, Amparo Conlago		
Tipo de preparación:		Entrada	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1 hora		No. de ficha 4
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Maíz	½ lavacara	gramos	1816	Tostar
Dulce	2 bancos	gramos	300	diluir hasta que esté en su punto
Procedimiento				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caliente el tiesto.</li> <li>• Agregue el maíz previamente lavado.</li> <li>• Tueste y remueva constantemente.</li> <li>• Una vez listo, se retira del fuego y rociar con panela previamente diluida.</li> <li>• Mezclar bien.</li> <li>• Dejar enfriar y servir con queso fresco.</li> </ul>				
<b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en recipiente tiesto				

Tabla 27

## Habas de dulce



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		Antonio Erazo		
Elaborado por:		Erika Tabango, Amparo Conlago		
Tipo de preparación:		Entrada	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1:20 minutos		No. de ficha 5
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Habas (secas)	3manojos	gramos	860	Tostar
Dulce	2 bancos	gramos	300	Diluir hasta que esté en su punto
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remojar las habas en agua, por un día.</li> <li>• Luego proceder a pelarlas.</li> <li>• Incorporar las habas en el tiesto caliente y remover constantemente.</li> <li>• Ya listas, retirar del fuego y rociar con panela previamente diluida.</li> <li>• Mezclar bien.</li> <li>• Dejar enfriar y degustar.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en recipiente de tiesto</p>				

Tabla 28

## Chapo de máchica



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto	
Fuente:		Nibia Delgado			
Elaborado por:		Erika Tabango, Amparo Conlago			
Tipo de preparación:		Entrada	Pax: 4		
Tiempo de preparación:		30 minutos		No. de ficha 6	
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Máchica	un plato	gramos	250		
Agua	1 taza	ml	250		
Hierba luisa	Poquito	gramos	5	para aromatizar el agua	
Dulce	2 cucharas	gramos	30		
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar un agua aromática y añadir el dulce.</li> <li>• Poner la máchica en un recipiente.</li> <li>• Luego agregar el agua aromática a su gusto.</li> <li>• Mezclar y servir.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en utensilio de barro</p>					

Tabla 29

## Sopa de berro



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto
Fuente:		María Magdalena Canchola		
Elaborado por:		Erika Tabango, Amparo Conlago		
Tipo de preparación:		Sopa	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		45 minutos		No. de ficha 7
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz	3 bigshas	gramos	900	
Sal	2 cucharas	gramos	30	
Manteca	½ cuchara	gramos	15	
Cebolla Larga	1 ramita	gramos	10	Brunoise
Berro	2 manojos	gramos	200	Chiffonade
Papas	½ balde	gramos	1200	Batalla
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleve a fuego medio una olla con agua y harina.</li> <li>• Remueva continuamente hasta que hierva y adicione el berro, sal, manteca, cebolla.</li> <li>• Añada las papas y remueva constantemente.</li> <li>• Rectifique y sirva.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro</p>				

Tabla 30

## Sopa de quinua



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		Rosa Benavidez		
Elaborado por:		Erika Tabango, Amparo Conlago		
Tipo de preparación:		Sopa	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1:15 minutos		No. de ficha 8
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Quinua	3manojos	gramos	800	Lavada
Sal	1 y media cucharas	gramos	22	
Cebolla larga	1 rama	gramos	10	Brunoise
Papas	½ balde pequeño	gramos	1.200	Batalla
Manteca	½ cuchara	gramos	15	
Culantro	un poquito	gramos		Chiffonade
Zanahoria	1 pequeña.	gramos	15	Brunoise
Ajo	1 diente	gramos	5	Batalla
Leche	1 taza	ml	200	
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una olla agregue agua más la quinua previamente lavada.</li> <li>• Deje cocer por dos horas.</li> <li>• Luego realice un refrito con: manteca, cebolla, ajo, zanahoria.</li> <li>• Añada las papas.</li> <li>• Rectifique y finalmente ponga culantro.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro</p>				

Tabla 31

*Sopa de mote pelado*

Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto
Fuente:		Silvana Vizcaíno		
Elaborado por:		Erika Tabango, Amparo Conlago		
Tipo de preparación:		Sopa	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1:20 minutos		No. de ficha 9
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Mote	1 taza	gramos	200	Cocido
Papa	6	gramos	100	En cubos
Zanahoria	1	gramos	25	Brunoise
Manteca de cerdo	1 cuchara	gramos	15	
Cebolla larga	1	gramos	15	Brunoise
Sal	1 pisca	gramos	7	
Agua	Media olla	litros	4	
<b>Procedimiento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una olla colocar el agua y dejar hervir.</li> <li>• Añada el mote previamente lavado.</li> <li>• Luego realizar un refrito con manteca de cerdo, cebolla larga, zanahoria.</li> <li>• Dejar cocer y colocar las papas</li> <li>• Rectificar la sal, servir.</li> </ul> <b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro				

Tabla 32

## Locro de sambo



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		Silvana Vizcaíno		
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Tipo de preparación:		Sopa	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		2 horas		No. de ficha 10
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Sambo	1	gramos	100	Brunoise
Leche	1	litro	1	
Papa	7	gramos	100	Brunoise
Manteca de cerdo	1 cuchara	gramos	12	
Cebolla larga	1	gramos	10	Brunoise
Agua	3	litro	3	
<b>Procedimiento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleve a fuego una olla con agua.</li> <li>• Añada el sambo picado en trozos pequeños.</li> <li>• Deje cocer por una hora.</li> <li>• Luego realice un refrito con: cebolla, manteca.</li> <li>• Ponga las papas y sal.</li> <li>• Finalmente incorpore la leche y culantro.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro</p>				

Tabla 33

*Arveja seca tostada con papas y ají*

Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		Luis Díaz		
Elaborado por:		Erika Tabango, Amparo Conlago		
Tipo de preparación:		Fuerte	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		3:00 horas		No. de ficha 11
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Arveja seca	5 platos	gramos	2500	Tostar
Papas	1 olla	gramos	40	Cocer
Ají	2	gramos	16	Moler
Queso	½ queso	gramos	150	Tajas
Sal	c/n	c/n		
Cebolla larga	1 ramita	gramos	10	Brunoise
Culantro	5ramitas	gramos	5	Mimosa
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentar el tiesto.</li> <li>• Añadir las arvejas y tostarlas.</li> <li>• Reservar esta preparación una vez lista.</li> <li>• En una olla con agua caliente incorporar las arvejas.</li> <li>• Cocer hasta que estén suaves.</li> <li>• Moler un ají en piedra con queso, cebolla, sal y culantro.</li> <li>• Servir las arvejas con papas y ají.</li> </ul>				
<b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en recipiente de tiesto, y en olla de barro.				

Tabla 34

*Habas tostadas en tiesto con papas en cascara*

Fecha:		15 de noviembre del 2014			
Fuente:		María Gonzales			
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango			
Tipo de preparación:		Fuerte	Pax: 4		
Tiempo de preparación:		3:00 horas		No. de ficha 12	
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Habas secas	Media lavacara	gramos	2724	Tostar	
Papas	1 olla	unidades	60	Cocer	
Sal	c/n	c/n	2724		
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentar el tiesto.</li> <li>• Añadir las habas y tostarlas hasta que estén doradas.</li> <li>• Luego procederá cocinar en una olla hasta que estén suaves.</li> <li>• Servir habas con papas acompañadas de un buen ají molido.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en recipiente de tiesto y en olla de barro</p>					

Tabla 35

## Trucha frita con papas



Fecha:		15 de noviembre del 2014		
Fuente:		María Gonzales		
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Tipo de preparación:		Plato fuerte	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1 hora		No. de ficha 13
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Trucha	1	Unidad	1	Lavar
Sal	1 pisca	gramos	7	
Comino	1	gramos	5	
Papas	6	gramos	6	Pelar
Cebolla paitaña	1	gramos	10	Juliana
Tomate	1	gramos	5	Brunoise
Limón	1	gramos	5	Zumo
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condimentar la trucha con sal, comino y limón.</li> <li>• Dejar hervir el agua y agregar las papas con sal.</li> <li>• Realizar un curtido con: cebolla, tomate, zumo de limón y sal.</li> <li>• Freír la trucha y servir.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en sartén y cocinado en olla de barro.</p>				

Tabla 36

## Arroz con berro



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		Carmen Amalia Brusil Angamarca		
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Tipo de preparación:		Plato fuerte	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1 hora		No. de ficha 14
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Arroz	1	libra	1	Cocido
Sal	2 piscas	gramos	14	
Aceite	3 cucharas	gramos	21	
Berro	1	atado	1	
Cebolla larga	1	gramos	50	Brunoise
Ajo	1	gramos	7	Mimosa
Culantro	1	gramos	4	Mimosa
Tomate	1	gramos	75	Brunoise
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una olla a punto de ebullición añade el berro y sal, cocer por 10 minutos.</li> <li>• Hacer un refrito con: aceite, cebolla larga, tomate y agregar el berro previamente cocido.</li> <li>• Cocinar el arroz.</li> <li>• Rectificar y servir.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro</p>				

Tabla 37

## Colada de romo



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		José Filimón Tobar		
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Tipo de preparación:		Postre	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		45 minutos		No. de ficha 15
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Romo	6	Gramos	2700	Pelar
Leche	½ balde	Litro	4	
Dulce	3 bancos	gramos	450	
Arrayán	2ramas	gramos	8	Lavar
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer bien el romo hasta que se desprenda totalmente.</li> <li>• Luego incorporar la leche, dulce y las hojas de arrayán.</li> <li>• Remover constantemente y servir.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro</p>				

Tabla 38

## Champús



Fecha:		15 de noviembre del 2014			
Fuente:		María Elena Hortiz Solana			
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango			
Tipo de preparación:		Postre	Pax: 4		
Tiempo de preparación:		1 semana			No. de ficha 16
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Maíz	1 lavacara	kilogramos	2	fécula	
Hojas de arrayán	1 atado	c/n		lavar	
Dulce	5 bancos	Gramos	480		
Agua	2 baldes	ml	8000	tibia	
<p>Procedimiento</p> <p><b>Fermentación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En un recipiente caliente agua</li> <li>• Coloque el agua en un pondo e incorpore la fécula de maíz poco a poco.</li> <li>• Mezcle constantemente, evitando que se hagan grumos.</li> <li>• Dejar enfriar</li> <li>• Tape con una tela (tensillo blanca), para que absorba el aire.</li> <li>• Deje fermentar 3 – 4 días.</li> </ul> <p><b>Cocción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez realizado el procedimiento anterior, clarifique la preparación.</li> <li>• Incorpore nuevamente agua limpia con la finalidad de que sea fácil de cernir.</li> <li>• Colar.</li> <li>• Coloque una paila de bronce, en un fogón e incorpore un 80% de agua y un 30% de la anterior preparación.</li> <li>• Remover constantemente hasta obtener su punto.</li> <li>• Tiempo de cocción 4 horas sin reducir la temperatura del fuego (moderado).</li> <li>• Luego diluir la panela.</li> <li>• Aromatizar con hojas de arrayán</li> <li>• Una vez listo el champús deje enfriar y mezcle con la panela.</li> <li>• Sirva frío en un recipiente de barro</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro</p>					

Tabla 39

## Arroz de cebada con leche



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		María Elena Hortiz Solano		
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Tipo de preparación:		Postre.	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1 hora		No. de ficha 17
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Leche	1	litro	1	
Arroz de cebada	½ taza	gramos	100	
Azúcar	½ taza	gramos	100	
Hoja de naranja o limón	1	unid	1	Lavar
Agua	1	Litro	1	
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleve a fuego una olla con agua.</li> <li>• Una vez que hierva agregue el arroz de cebada.</li> <li>• Dejar que cocine una hora.</li> <li>• Luego agregue el azúcar y las hojas de limón para darle sabor y finalmente la leche.</li> </ul> <b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro				

Tabla 40

## Quinoa con leche



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		Nanci Cuasquer		
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Tipo de preparación:		Postre	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1 hora		No. de ficha 18
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Quinoa	1tz	gramos	200	Lavar
Leche	2	litro	2	
Dulce	1banco	gramos	120	
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una olla cocine la quinoa por dos horas</li> <li>• Agregue la leche, el dulce, mezcle y sirva.</li> </ul> <b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro				

Tabla 41

## Chicha arroz de cebada



Fecha:		15 de noviembre del 2014			
Fuente:		Nanci Guasquer			
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango			
Tipo de preparación:		Bebida	Pax: 4		
Tiempo de preparación:		1 semana			No. de ficha 19
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Arroz de cebada	3 puños	gramos	900		
Harina de cebada	1 puño	gramos	400		
Piña	un poco	c/n		Cáscaras	
Chamburo	1 unid.	gramos	240	Fruto	
Naranjilla	2 unid.	gramos	40	Enteras	
Canela	3 palitos	gramos	8		
Pimienta dulce	un poco	c/n			
Panela	4	gramos	480		
Agua	una olla	Litro	3		
Hojas de arrayán		c/n			
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinar el arroz de cebada junto con las especias dulces: piña, canela, chamburo y hojas de arrayán.</li> <li>• Dejar cocer por un buen tiempo, máximo 1 hora.</li> <li>• Luego incorporar dulce y que se disuelva totalmente.</li> <li>• Dejar enfriar. Luego proceder a mezclar con la harina de cebada</li> <li>• Cernir y dejar que madure por una semana.</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro y fermentado en pondo.</p>					

Tabla 42

## Chicha de quinua



Fecha:		15 de noviembre del 2014			
Fuente:		Nibia Delgado			
Elaborado por:		Amparo Conlago y Erika Tabango			
Tipo de preparación:		Bebida	Pax: 4		
Tiempo de preparación:		1 semana			No. de ficha 20
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Quinua	3 manojos	gramos	1300	Lavar	
Azúcar	6 tazas	gramos	1200		
Harina de maíz reventado	2 manojos	gramos	600		
Piña	un poco	c/n		Cáscara	
Canela	un poco	c/n		Ramitas	
Agua	6 tazas	ml	1300		
Chamburo	1 unid.	gramos	240	Pulpa	
Hojas de naranja		c/n			
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinar la quinua junto con: la piña, canela, chamburo y hojas de naranja.</li> <li>• Remover constantemente por un buen tiempo, máximo 1 hora.</li> <li>• Luego incorporar el azúcar, colar.</li> <li>• En otra olla hervir la harina de maíz con agua.</li> <li>• Dejar enfriar las dos preparaciones, luego proceda a mezclar.</li> <li>• Cernir y dejar que madure por una semana</li> </ul> <p><b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro y fermentado en pondo.</p>					

Tabla 43

## Jugo de chiguacán



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		Rosa Benavidez		
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Tipo de preparación:		Bebida	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		20 minutos		No. de ficha 21
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Chiguacán	1	unidad	1	Brunoise
Azúcar	2 cucharitas	gramos	15	
Agua	1 vaso	ml	230	
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner en la licuadora agua</li> <li>• Incorporar el chilguacán y la azúcar.</li> <li>• Licuar y servir.</li> </ul> <b>Método de cocción ancestral:</b> Licuado				

Tabla 44

## Chicha de jora



Fecha:		15 de noviembre del 2014		Foto 
Fuente:		María Tarjella Chavisnan		
Elaborado por:		Amparo Conlago, Erika Tabango		
Tipo de preparación:		Bebida	Pax: 4	
Tiempo de preparación:		1 semana		No. de ficha 22
Ingredientes	Unidad Ancestral	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Jora	4tazonas	gramos	40000	
Agua	2 tazonas	ml	20000	
Panela	2 bancos	gramos	240	
Fuerte	2 pilches	ml	800	chicha fermentada
<b>Procedimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En un recipiente coloque 8 litros de agua, espere a que hierva.</li> <li>• Coloque la harina de maíz y la panela.</li> <li>• Cocine por 5 horas sin dejar de mecer. Una vez listo deje enfriar.</li> <li>• Cierna y coloque el fuerte (chicha previamente fermentada) y deje reposar por una noche y sirva.</li> </ul>				
<b>Método de cocción ancestral:</b> A leña en olla de barro, fermentado en pondo.				

## CAPÍTULO V

### PROPUESTA

#### 5.1 Introducción

La ruta turística es una vía de comunicación terrestre que ha sido designada como atractivo; que permitirá admirar paisajes, recordar sitios históricos, disfrutar de zonas boscosas ,montañas conservar y rescatar costumbres, tradiciones y gastronomía, en la cual se puede realizar actividades deportivas o de aventura, siguiendo un itinerario predeterminado, que permite tener contacto con la naturaleza y poder respirar aire puro de hermosos lugares que están ubicados en la Parroquia San Francisco de Sigsipamba.

#### 5.2 Ruta turística

Tabla 45

*Ruta Turística para visitar la parroquia San Francisco de Sigsipamba*

<b>NOMBRE DE LA RUTA: PARAÍSO DE SAN FRANCISCO DE SIGSI PAMBA</b>		
<b>DATOS INFORMATIVOS DE SAN FRANCISCO DE SIGSI PAMBA</b>		
<b>Longitud:</b> -77,9410	<b>Ubicación:</b> Centro de la parroquia San Francisco de Sigsipamba	<b>Tiempo de recorrido:</b> 1 día
 <p>El mapa muestra la parroquia San Francisco de Sigsipamba con varios puntos de interés marcados y fotografías asociadas. Los puntos de interés incluyen: TERMINAL PIMAMPIRO, MIRADOR EL CARMELO, IGLESIA EL CARMELO, ESCUELA EL RETORNO, La Floresta, RÍO XIMACUJAÑA, RESERVA ECOLÓGICA CAYAMBE COCA, SAN FCO. DE SIGSI PAMBA, y LAGUNA PURUHANTA. Se muestran también distancias entre algunos puntos, como 6-8 y 12-14.</p>		

## Itinerario de Ruta “San Francisco de Sigsipamba”

### Itinerario de 1 día / 9 horas.

Horas	Actividades
9:00 am	Salida desde la terminal de Pimampiro.
9:40 a 12am	Parada en el mirador “El Carmelo”
12:00 a 13:00 pm	Almuerzo tradicional
13:00 a 16:00 pm	Pesca deportiva o de aventura
16:00 a 17:30 pm	Recorrido por senderos de producción.
17:30. 18:00 pm	Merienda tradicional
18:00 a 19:00pm.	Retorno

### DESCRIPCIÓN DEL TOUR

- ❖ Salida desde la terminal de Pimampiro.

Durante el trayecto del viaje se podrá ir observando la flora, fauna y la agricultura de San Francisco de Sigsipamba y a la vez podrá relacionarse con la comunidad. De igual manera habrá charla informativa de productos que cosechan y cultivan en la zona

- ❖ Parada en el mirador “El Carmelo”

En el mirador usted podrá apreciar los distintos métodos de cocción de los alimentos, utensilios, conservas interrelacionándose en las actividades habituales del sector.

(Fotografías)

- ❖ Almuerzo tradicional

Podrá degustar gran variedad de preparaciones con productos autóctonos del lugar como:

Entradas	Sopas	Platos fuertes	Jugos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habas con mellocos.</li> <li>• Tostado de sal y dulce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de gallina.</li> <li>• Sopa de mote.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habas tostadas en tiesto con papas y ají.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mora.</li> <li>• Granadilla.</li> <li>• Chilguacán.</li> <li>• Tomate de árbol.</li> </ul>

- Locro de sambo.
- Trucha frita con papas.
- Limonada.
- Chicha.
- Arroz con berro.

❖ Pesca deportiva o de aventura

Al realizar cualquier actividad pertinente usted recibirá un refrigerio adicional para que pueda recuperar energías.

- Colada de quínoa.
- Colada de romo.
- Machica.
- Habas de sal.

❖ Recorrido por senderos de producción.

Leyendas y anécdotas culturales gastronómicas que puedan relatar en traspaso de cada recorrido. Compra de productos.

❖ Merienda con nativos del lugar en mesa comunitaria.

Disfrutara de una deliciosa merienda ancestral del lugar.

- Tortillas de maíz
- Habas de dulce
- Sopa de berro
- Champus
- Canelazo

❖ Retorno a sus respectivos lugares de residencia.

### 5.3 Componentes turísticos



**Gráfico22. Reserva ecológica Cayambe-Coca**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango

La reserva ecológica cuenta con una gran variedad de flora y fauna donde los turistas pueden apreciar bosques húmedos dentro de los cuales se observarán especies endémicas nativas del lugar como: musgo, helechos, orquídeas y otros. De igual manera animales como: venados, osos de anteojos, zorrillos, raposas y aves como pájaros palomas, gorriones, tucán de paramo, chiguaco y otros.

Como atractivo especial se puede avistar al cóndor ecuatoriano, especie que se encuentra en proceso de extinción y que en muy pocos lugares del Ecuador se lo puede apreciar, siendo este el caso de San Francisco de Sigüipamba.

Dentro de las actividades que se puede realizar, se destacan : camping, paseo a caballo, ciclismo, moto aventura, atletismo, fotografía y otros.

El modo para llegar hasta la reserva ecológica es en carro particular o camionetas que se pueden encontrar en la ciudad de Pimampiro. La carrera hasta la Reserva Ecológica Cayambe-Coca tiene un costo de S/11,00 (once dólares) y el tiempo de recorrido hasta llegar a la reserva es de aproximadamente dos horas.

### **5.3.1. Río Amaguaña**



***Gráfico23. Río Amaguaña***

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango

Este río es caudaloso, baña toda la comunidad de San Francisco de Sigsipamba; su agua es limpia, de color verdosa, cuya temperatura está en 5c°; los habitantes la usan también para consumo propio ya que el agua es pura.

El atractivo turístico posee un clima variado, pero la mayoría del tiempo se mantiene en templado.

Las actividades que se pueden realizar: pesca, natación y otros. Su agua proporciona beneficios curativos para combatir el estrés y es buena para purificar el alma.

En las laderas existen sembríos de fréjol, maíz, arveja, y árboles. Los maravillosos paramos son bañados por esta rivera que constituye su principal atracción.

### **5.3.2. Río blanco**



***Gráfico24. Río Blanco***

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango

Este río baña todas las praderas de San Francisco de Sigsipamba siendo de gran beneficio para la agricultura y ganadería; posee una temperatura promedio de 12°C. En su alrededor está rodeado por montañas rocosas y de profundidades elevadas, lo cual permite que exista deportes extremos y acuáticos.

### 5.3.3. Psicola el retorno

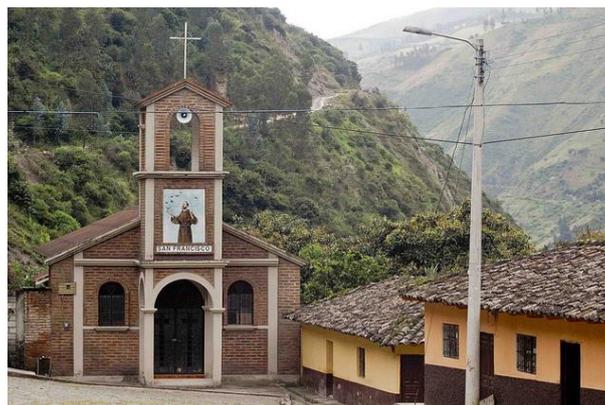


**Gráfico25. Psicola el Retorno**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango

Se encuentra ubicada a la ribera del río Verde, en la comunidad de San Miguel, parroquia San Francisco de Sigsipamba, cantón Pimampiro. Su temperatura promedio es de 6°C, constituye una estancia para el relax y disfrute de los maravillosos paisajes, lugar en el que se puede practicar varios deportes: natación, fútbol, pesca deportiva y sobre todo el poder saborear la deliciosa trucha “Arco Iris”.

### 5.3.4. Iglesia el Carmelo



**Gráfico26. Iglesia el Carmelo**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango

Esta iglesia simboliza la fe religiosa de la comunidad de El Carmelo, la misma que tiene una imagen (San Francisco) por ende el nombre de la parroquia en honor a su santo. Los

moradores afirman que es muy milagroso y en fechas tales como navidad, día de los difuntos, semana santa, dan ofendas en su honor.

### 5.3.5. Mirador El Carmelo



**Gráfico27. Mirador El Carmelo**

Fuente: Amparo Conlago y Erika Tabango

Se encuentra ubicado en la comunidad de El Carmelo, sitio perfecto que permitirá obtener una visibilidad muy hermosa para la toma de fotografías, además se constituye un referente para apreciar y conocer un poco acerca de la agricultura que ofrece la zona.

Antiguamente por este sitio se dirigían las personas a la ciudad llevando sus productos en caballo. Por los constantes derrumbos que acontecen en el camino que conduce al lugar, muchos de los animales murieron, por ser la única travesía que llevaba a la ciudad. Esta vía es muy peligrosa pero para realizar deportes extremos es ideal.

## 5.4 Impactos

Para el desarrollo del presente capítulo se ha decidido realizar un análisis de impactos prospectivos, es decir reflexionar los aspectos de la ingeniería del proyecto que se genere en ciertos ámbitos o áreas.

El análisis de impactos son las señales de aspectos positivos o negativos que la ejecución del proyecto provocará en un ámbito o área determinado.

Se plantea parámetros cuantitativos de los niveles de impacto sobre la base de los siguientes valores:

- 3 Impacto alto negativo
- 2 Impacto medio negativo
- 1 Impacto bajo negativo
- 0 No hay impacto
- 1 Impacto bajo positivo
- 2 Impacto medio positivo
- 3 Impacto alto positivo

Esta tabla y sus respectivos parámetros puede variar, pero la propuesta tiene las siguientes características:

Para cada ámbito o área determinados, se identifica los indicadores de impacto en la respectiva matriz.

Es necesario realizar una sumatoria de los niveles de impacto en cada matriz y dividir este valor para el número de indicadores, obteniéndose de este modo el impacto promedio por área.

Bajo cada matriz se debe incluir el análisis y argumentación de las razones y las circunstancias por las que se asignó el valor correspondiente a cada indicador.

De esta manera se presenta las matrices para el análisis de impactos del macro proyecto denominado “Puesta en valor de la Gastronomía del Cantón Pimampiro en la Parroquia Sigsipamba”

#### 5.4.1. Impacto turístico

**Tabla 46**

##### *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		
<b>TOTAL</b>					3	2		
$\Sigma =$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 5}{\text{Número de indicadores} 4}$ $\frac{5}{4} = 1.25$ // Bajo positivo								

San Francisco de Sigsipamba se ubica en el bajo positivo ya que cuenta con pocos cultura gastronomica, pero tiene una reserva ecológica que hace resaltar esta parroquia por su gran variedad de flora y fauna.

Indicador	Análisis
Afluencia de turismo nacional y receptivo	Con nivel de impacto 1 bajo positivo. Por razón que esta no es muy conocida y sus lugares turísticos no son presentados ante los turistas, con la propuesta del

	<p>proyecto permitirá difundir el turismo gastronómico del lugar.</p>
Diversificación de destinos turísticos	<p>El proyecto pretende proponer nuevas alternativas de turismo, básicamente relacionada al turismo gastronómico. La diversificación de destinos turísticos alineados a las políticas estatales permitirá que esta actividad sea un eje primordial en la economía del país.</p> <p>Con nivel de impacto 1 bajo positivo. Cuenta con atractivos ecológicos, culturales, como iglesias, gastronomía, costumbres y tradiciones que son propios de la zona, haciendo que Sigsipamba sea un lugar único para admirar la naturaleza de cerca.</p>
Propuestas complementarias e innovadoras	<p>Editar libros con información de gastronomía los lugares de Sigsipamba.</p> <p>Producir revistas con la gastronomía de Sigsipamba.</p> <p>Hacer un reportaje por televisión con productos nativos del lugar.</p>
Difusión y promoción del sector	<p>Es de medio positivo porque la Junta Parroquial de Sigsipamba recién está difundiendo el turismo por medio de libros. Y ahora, las investigadoras, como estudiantes tratan de hacer conocer este lugar que se encuentra escondido entre las montañas, al norte del país.</p>

### 5.4.2. Impacto socio-cultural

Tabla 47

#### 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		
<b>TOTAL</b>					1	6	3	9
$\Sigma =$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 10}{\text{Número de indicadores } 5}$ $\Sigma = 10/5 = 2$ MEDIO POSITIVO								

#### MEDIO POSITIVO

En Sigsipamba se puede encontrar de todo un poco, pero ya no como se desearía, las personas que viven ahí están emigrando a las ciudades por motivo de trabajo, estudio o mejoramiento de cultura. De esta manera en las comunidades la población ha disminuido.

Indicador	Análisis
- Identidad cultural	En Sigsipamba se puede conocer sus iglesias y capillas destinadas a realizar sus ceremonias como: bautizos, primeras comuniones, confirmaciones, entierros y misas de santos.
- Costumbres	Sus costumbres existen pero ya no se las practican como antes, su gastronomía está desapareciendo sin saber que tiene un gran valor nutritivo.

<p>- Familia</p>	<p>Su valor es medio alto ya que se piensa que la nutrición de las familias deben estar enfocadas precisamente en el progreso y armonía de sus integrantes.</p>
<p>- Nutrición</p>	<p>La nutrición en Sigsipamba es muy baja, porque se consume alimentos que están a su alcance, por falta de dinero y la inexistencia de productos. Cuentan que ellos bajan a la ciudad al mes y mientras tanto consumen lo que tengan.</p>
<p>- Participación comunitaria</p>	<p>Es medio positiva debido a que la unión comunitaria de las pocas personas que conviven y se ayudan de unos a otros para sobrevivir cada día.</p>

### 5.4.3. Impacto económico

Tabla 48

#### 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				
<b>TOTAL</b>				0		4		
$\Sigma =$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 4}{\text{Número de indicadores } 3}$ $\Sigma = 4/3 = 1.33$ Impacto bajo positivo								

#### IMPACTO BAJO POSITIVO

Posee un impacto bajo positivo por lo que genera fuentes económicas para algunas familias dedicadas a la producción de ciertas frutas y legumbres. De igual manera, existen varias microempresas de invernaderos dedicadas en su mayoría a la producción de tomates y granadillas.

Indicador	Análisis
- Generación de micro empresa	Gracias a las gestiones que realiza la Junta Parroquial conjuntamente con el MAGAP, ha hecho que algunas microempresas como invernaderos, se impulsen en la producción de tomates para que su cultivo sea sostenible.
- Reactivación de la producción agrícola	La costumbre de los padres ha permitido que sus conocimientos trasciendan a sus hijos de generación en generación, con la finalidad

	de que mantengan la producción agrícola, siendo esta una fuente de ingreso.
- Mayores ingresos para empresarios del sector	No existe ingreso para empresarios, debido a que su producción es mínima.
-	
-	

#### 5.4.5. Impacto educativo

*Tabla 49*

#### *Impacto educativo*

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Mayores conocimientos					x			
- Investigación				x				
- Capacitación					x			
-								
<b>TOTAL</b>				0	2			
$\Sigma =$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\sum 2}{\text{Número de indicadores } 3}$ $\Sigma = 2/3 = 0.66$ <u>Impacto bajo positivo</u>								

#### IMPACTO BAJO POSITIVO

Es impacto bajo positivo ya que el nivel académico de los habitantes del sector es primario, por lo que muchas de las familias se dedican a la agricultura y ganadería.

Indicador	Análisis
- Mayores conocimientos	Sus conocimientos son propios inculcados por sus padres. También existen escuelas que proporcionan únicamente nivel de estudio

	primario hasta la actualidad siendo esta una fuente de ayuda para el conocimiento de sus hijos.
- Investigación	No existe, pero en la actualidad la presente propuesta es una investigación realizada con la finalidad de potenciar el turismo en la zona.
- Capacitación	Los productores reciben capacitación con el fin de exponer sus productos inocuos de calidad para así poder expenderlos a la sociedad.
-	

### 5.5 Informe de impactos

- La parroquia San Francisco de Sigsipamba cuenta con algunos atractivos turísticos y gastronómicos, por lo que con este proyecto se pretende en un futuro potenciar la zona a turistas nacionales y extranjeros, con la finalidad de generar fuentes de ingreso económico para las familias del sector.
- Cuenta con una gastronomía única y variada.
- Posee costumbres y tradiciones las mismas que son celebradas específicamente en fechas especiales, demostrando así unión familiar y también entre comuneros.
- Inculcar a las generaciones actuales sobre conocimientos y saberes ancestrales de la gastronomía, porque su aprendizaje ayudará a potenciar el rescate de algunos platos y productos que se están perdiendo. Por ende, la herencia más grande que pueden dar los padres a sus hijos, es la educación y el conocimiento que se va adquiriendo en el transcurso de los años.

## CONCLUSIONES

- Los conceptos básicos del marco teórico permitieron concretar ideas esenciales, con el fin de ejecutar acertadamente la propuesta del proyecto; debido a que ayudará a impulsar el sistema de producción para el desarrollo gastronómico de la parroquia San Francisco de Sigsipamba.
- Después de haber recopilado información necesaria en la parroquia, se determinó que existe una gastronomía variada y atractivos naturales. Por ende se puede determinar que se puede realizar una ruta gastronómica ya que la mayoría de sus platos son elaborados con productos propios de la zona.
- Identificar los platos tradicionales que se rescató en la investigación, y a la vez dar a conocer sus técnicas, métodos, utensilios, preparación, costumbres y tradiciones como una oferta en la ruta turística gastronómica con el fin de generar empleo que contribuirá para algunas familias del sector.
- Analizar las preparaciones gastronómicas que serán ofertadas en la ruta gastronómica.
- De acuerdo a los impactos existe muchos factores negativos uno de estos son las vías de acceso en mal estado pero no quiere decir que es imposible de visitar los atractivos turísticos y gastronómicos que ofrece la parroquia.

## RECOMENDACIONES

- Impulsar el sistema de desarrollo turístico y gastronómico del sector a través de algunos medios como: afiches, trípticos, revistas, volantes, libros y medios de comunicación.
- Fomentar nueva alternativa de turismo gastronómico en el norte del país, como es el turismo gastronómico comunitario, convivencia en la comunidad y la interrelación en la agricultura, cosecha, métodos de cocción y conserva de productos autóctonos de la zona; siendo esta otra forma de contribuir al desarrollo turístico gastronómico, a través de la ayuda y colaboración que pueden proporcionar la Junta Parroquial, el Ministerio de Turismo y el GAD del cantón Pimampiro.
- Considerar las preparaciones tradicionales que se ofertarán en la ruta gastronómica con productos autóctonos del lugar. De igual manera el relato de algunas leyendas y mitos respecto a cultura y tradición gastronómica por parte de los comuneros del lugar.
- Se sugiere capacitar a los habitantes en el campo gastronómico, con la finalidad de aportar conocimientos necesarios para ser ejecutados a la hora de recibir y atender a los turistas.
- Presentar el plan de proyecto en empresas dedicadas al desarrollo turístico gastronómico, para lograr convenios, los mismos que permitirán promocionar a la parroquia.

## RECOMENDACIONES

- Impulsar el sistema de desarrollo gastronómico del sector a través de algunos medios como: afiches, trípticos, revistas, volantes, libros y medios de comunicación.
- Fomentar nuevas alternativas de turismo gastronómico en el norte del país, como son las convivencias en la comunidad y la interrelación en la agricultura, cosecha, métodos de cocción y conserva de productos autóctonos de la zona siendo estos otra forma de contribuir al desarrollo turístico gastronómico, a través de la ayuda y colaboración que pueden proporcionar la Junta Parroquial, el Ministerio de Turismo y el GAD del cantón Pimampiro.
- Se sugiere capacitar a los habitantes en el campo gastronómico, con la finalidad de aportar conocimientos necesarios para ser ejecutados a la hora de recibir y atender a los turistas.
- Presentar el plan de proyecto en empresas dedicadas al desarrollo turístico gastronómico, para lograr convenios, los mismos que permitirán promocionar a la parroquia.

## BIBLIOGRAFÍA

- Achig, J. &. (2014). *Estudiio Gastronomico de la Provincia de Imbabura*. Quito: S.N.
- Alva, C. I. (2012). *Historia De La Gastronomía*. Ibarra: ALIAT UNIVERSIDADES.
- Álvarez, M. (2002). *La cocina como patrimonio (in) tangible. Temas de Patrimonio Cultural*.  
s.n.
- Andrade, C. &. (27 de Mayo de 2016). *Inventario de atractivos turísticos para el cantón Pimampiro-provincia de Imbabura*.
- Anrango, F., & Adela, C. (2013). *Guía gastronómica ancestral de los platos autóctonos de las comunidades Kichwas de la parroquia de Quichinche del cantón Otavalo*. Otavalo: s.n.
- Barreiro, R. F. (29 de junio de 1885). *Diccionario de la mitología amundial*. Madrid: Edaf.
- Baud, M. & Zoomers, A. (2016). *Ruta Andina*. Peru: Cebla, Ayala.
- Cachimuel, F. (2010). *Kichuas*. Otavalo: Sisayu.
- Caiza., : B. (2013). *El Comunicador. Comida exótica en Imbabura, 2*.
- Canals, L. P. (1999). *Antropología y patrimonio. Ariel*. n.s.
- Coque, M. (2013). *La gastronomía ancestral y su influencia en el turismo cultural del cantón ambato provincia de tungurahua*. Tungurahua: s.n.
- Curtius, E. R., Alatorre, M. F., & Alatorre, A. (2007). *Procesos de cocina*. España: Vision libros.
- Definición ABC, tu diccionario.* (s.f.). Obtenido de  
<http://www.definicionabc.com/social/tradicional.php>

- Emilia, R., & Carola, G. (1988). *La cocina tradicional Boliviana*. Bolivia: Gestore.
- Gilles Fumey, Olivier Etcheverria. (1995). Atlas mundial de cocina y gastronomía. España: Akai.
- Gompertz, C. (2010). *Definición-integral exponencial*. Cuenca: Don Bosco. Vega Muñoz 10'.
- González, L. A. (2006). El Patrimonio Cultural como el Factor de Desarrollo. España: Universidad de Castilla - La Mancha.
- Gutierrez de Alva, C. (2012). Historia De La Gastronomía. Ibarra: ALIAT UNIVERSIDADES.
- Harped. (1822). Diccionario de la lengua castellana. Madrid: Imprenta.
- HerVada, J. . (1991). *Los derechos inherentes a la dignidad de la persona humana*. . España: s.n.
- INEC. (2010). Poblacion y demografía.
- Jones, J. R. (27 de Mayo de 2001). *Leña y el consumo industrial*. Honduras : Jhoet.
- Jull, M. A. (1962). *Avicultura*. España: Hispano America.
- Lopez, A. (2001). *Enciclopedia Basica Interactiva*. MADRID\_ ESPAÑA: Inmagrag,S.L.
- Millan, V. D. (2006). *EL TALLER DE COCINA*. España: Paraninfo, S.A.
- Moncayo, R. S. (2006). Diccionario de la lengua pastuza. Pasto.
- Montecinos, A. (Sábado de 04 de 2013). *boletín-turístico.com*. Obtenido de <http://www.boletin-turistico.com/component/k2/item/4715-definici%C3%B3n-turismo-gastron%C3%B3mico>

- Muñoz, V. (2008). *Diccionario Estudiantil LNS*. Cuenca: Don Bosco. Vega Muñoz 10 68.Cuenca.
- Pimampiro, G. M. (2013). *www.pimampiro.gob.ec*. Recuperado el 8 de Octubre de 2014
- Ponce, I. (2011). *"Modelo Gastronómico - Cultural Autóctono para un nuevo enfoque de Turismo sostenible del Cantón Jipijapa, Provincia de Manabí-Ecuador*. San José, Costa Rica: UCI.
- Ramirez, F. D. (1993). *Culinary dicctionary*. Rusia: n.s.
- Riveras, M. (2015). *Patrimonio Cultural Tangible e Intangible*.
- Rosales, M. (2009). *Comida tipica*. Jalisco: Mexico.
- Sanz, J. L. (2006). *Técnicas de cocina para profesionales*. España: Paraninfo, S.A.
- Sara Baez, M. G. (1999). *Cotacahi*. Quito: Irea.
- Thomas, N. (Enero de 24 de 1798). *Diccionario ilustrado de la biblia*. Mexico: Caribe.
- Urquieta, P. L. (18 de Mayo de 1973). *Estudios Sobre Vocabulario*. Chile: Urquieta.
- Valdés, C. A. (1992). *Contribuciones a la historia antigua de Barranquilla*. Barranquillas: Valds.n.
- Vallejo, T., & Mercedes, T. . (2010). *Aplicaciones Gastronómicas*. Calpi: Kausai.
- Villegas Becerril, A. (2014). *Cocina Española e Internacional: Arte Culinario*. España: Ideaspropias.
- Zapata Acha, S. A. (1996). *Diccionario de gastronomía peruana tradicional*. . Lima: San Mrtin.

Zurita, P. (2012). *La cocina tradicional Ecuatoriana*. Quito: s.n.

# ANEXOS

**Anexo 1: Formato para el diseño de ruta**

<b>NOMBRE DE LA RUTA:</b>		
<b>DATOS INFORMATIVOS:</b>		
<b>LONGITUD:</b>	<b>UBICACIÓN:</b>	<b>TIEMPO:</b>
<b>MAPA:</b>		
<b>CARACTERÍSTICAS:</b> (Descripción del recorrido, partes que la conforman: paisaje, gastronomía)		
<b>Atractivos gastronómicos:</b> (nombre y foto)		
<b>Atractivos turísticos:</b> (nombre y foto)		
<b>Paradas estratégicas:</b> (pequeña descripción del sitio – 3 líneas máximo)		

**Anexo 2: Formato estándar de recetas**

Fecha:					Foto 
Fuente:					
Elaborado por:					
Tipo de preparación:					
Tiempo de preparación:					No. de ficha
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Procedimiento					

### Anexo 3: Ficha para inventario de atractivos turísticos



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

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

#### 1. DATOS GENERALES

Encuestador:		Fecha:
Supervisor evaluador:		No. Ficha
Nombre del atractivo:		
Propietario:		
Categoría:	Tipo:	Subtipo

#### 2. UBICACIÓN: LONGITUD: LATITUD:

Provincia:	Cantón:	Localidad
Calle:	Número:	Trasversal

#### 3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO

Nombre del poblado:	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:

**Anexo 4: Fotos de entrevistas a moradores de la parroquia San Francisco de Sigsipamba**



Parroquia San Francisco de Sigsipamba



Entrevista en la comunidad La Floresta



Observando como realizan las tortillas de tiesto



Entrevistando en la comunidad de San Miguel



Ejecutando encuestas en la parroquia

**Anexo 5: Encuesta y entrevista 1 levantamiento del inventario gastronómico**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y APLICADAS**  
**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

Fuente:

Fecha:

Lugar:

Elaborada 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 se 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 6: Ficha para inventario de atractivos turísticos

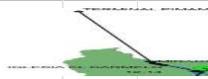
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS										
1. DATOS GENERALES										
Encuestador:	Amparo Conlago				Fecha:					
Supervisor evaluador:					No. Ficha					
Nombre del atractivo:	Reserva ecologica CAYAMBE COCA									
Propietario:										
Categoría:	Tipo:			Subtipo						
2. UBICACIÓN:										
LONGITUD:			LATITUD:							
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Pimampiro		Localidad	Sigsipamba				
Calle:	Principal	Número:	Trasversal							
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO										
Nombre del poblado:	La floresta				distancia(km):					
4. CACACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO										
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):	16 °c					
1	Tamaño:									
2	Calidad del Agua:	Buena calidad , color transparente y verdosa temperatura de 12°C								
3	Flora y Fauna:	Gran variedad de plantas y arboles y animales silvestres y pajaros de monte								
4	Descripción del paisaje:	Unico en la naturaleza y bellos paisaje con habitantes muy amables								
5	Descripción de sus riberas:	Puedes acampar cerca de este ,realizar pesca .								
6	Islas existentes									
7	Actividades varias:	Pesca ,camping ,deporte extremo, natacion.								
8	Puentes y puentes:									
9	Navegabilidad:									
10	Rápidos:									
11	Cañones:									
12	Vados:									
5. USOS (simbolismo)										
ESTADO DE CONSERVACIÓN										
1	Alterado									
2	No alterado	x								
3	Conservado	x								
4	En proceso de deterioro									
5	Causas del deterioro									
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre	reseva ecologica				
	Si	x			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					
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado	x			4x4					
	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	Frecuencial			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										
Tarifa promedio por hotel \$										
Promedio días en alimentación										
Tarifa promedio en alimentación										
estadia hotel										
Infraestructura básica										
Agua	x									
Energía	x									
Alcantarillado										
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 un día			auto propio						
Provincial	x un día			auto propio						
Nacional										
Internacional										
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía			Correo			Fax, fono, internet			
Señale si el atractivo turístico se difunde										
Local										
Provincial										
Nacional										
Internacional										
Observaciones										
Dibujar ruta										

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS												
1. DATOS GENERALES												
Encuestador: Amparo Conlago						Fecha:						
Supervisor evaluador:						No. Ficha						
Nombre del atractivo: Río Verde						Propietario:						
Categoría:		Tipo:				Subtipo						
2. UBICACIÓN: LONGITUD: LATITUD:												
Provincia: Imbabura			Cantón: Pimampiro			Localidad: Sigsipamba						
Calle: Principal			Número:			Trasversal						
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO												
Nombre del poblado: La floresta						distancia(km):						
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO												
Altura (m.s.n.m.):						Temperatura (°C):			16 °c			
1	Tamaño:											
2	Calidad del Agua: Buena calidad ,color trasparente y verdosa temperatura de 12°C											
3	Flora y Fauna: Gran variedad de plantas como musgo ,laurel, eucalito, pino y bosque Fauna existe trucha arcoiris											
4	Descripción del paisaje: Un río limpio su agua es pura y un ambiente relajante y puedes respirar aire puro											
5	Descripción de sus riberas: Puedes acampar cerca de este ,realizar pesca .											
6	Islas existentes											
7	Actividades varias: Pesca ,camping,deporte extremo, natacion.											
8	Puentes y puertos:											
9	Navegabilidad:											
10	Rápidos:											
11	Cañones:											
12	Vados:											
5. USOS (simbolismo)												
ESTADO DE CONSERVACIÓN												
1	Alterado											
2	No alterado x											
3	Conservado x											
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 vias		TRANSPORTE		FRECUENCIAS				
				bueno Regular Malo		Diaria Semanal Mensual Eventual Ninguna						
Terrestre		Asfalto		x		Bus						
		Lastrado				Automóvil		x				
		Empedrado		x		4x4						
		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		Frecuencial		Distancia						
Servicios		Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta		
No. Estab.		Plazas		No. Estab.		Plazas		No. Estab.		Plazas		
Alojamiento												
Alimentación								x				
Esparcimiento												
Tartifa promedio												
por hotel \$												
Promedio dias												
Tarifa promedio												
en alimentación												
estadia hotel												
Infraestructura básica												
Agua												
Energía												
Alcantarillado												
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 un día			auto propo						
Provincial			x un día			auto propio						
Nacional												
Internacional												
Indique si cuenta con												
Agencia de viajes			Almacenes de artesanía			Correo			Fax, fono, internet			
Señale si el atractivo turístico se difunde												
Local												
Provincial												
Nacional												
Internacional												
Observaciones												
Dibujar ruta												



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS																					
1. DATOS GENERALES																					
Encuestador:	Amparo Conlago					Fecha:															
Supervisor evaluador:						No. Ficha															
Nombre del atractivo:	Rio Blanco																				
Propietario:	San Francisco de Sigspamba																				
Categoría:	Tipo:					Subtipo															
2. UBICACIÓN:																					
LONGITUD:			LATITUD:																		
Provincia:	Imbabura		Cantón:	Pimampiro		Localidad	Sigspamba														
Calle:	Principal	Número:		Trasversal																	
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO																					
Nombre del poblado:	San Francisco					distancia(km):															
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO																					
Altura (m.s.n.m.):			Temperatura (°C):																		
1	Tamaño:																				
2	Calidad del Agua:					Buena calidad ,color trasparente y verdosa temperatura de 12°C															
3	Flora y Fauna:					Gran variedad de plantas como musgo ,laurel, eucalito, pino y bosque Fauna existe trucha arcoiris															
4	Descripción del paisaje:					Un rio limpio su agua es pura y un ambiente relajante y puedes respirar aire puro															
5	Descripción de sus riberas rodeado de abundante vegetación caracterizado por ser muy profundo																				
6	Islas existentes																				
7	Actividades varias:					Natación según los moradores sus aguas tienen propiedades curativas															
8	Puentes y puentes:					Punte del rio blanco															
9	Navegabilidad:																				
10	Rápidos:																				
11	Cañones:																				
12	Vados:																				
5. USOS (simbolismo)																					
ESTADO DE CONSERVACIÓN																					
1	Alterado																				
2	No alterado					x															
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		Diaria									
		Ladrado								Automóvil		x									
		Empedrado		x						4x4											
		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									
Alojamiento																					
Alimentación								x													
Esparcimiento																					
Tartifa promedio por hotel \$																					
Promedio días																					
Tarifa promedio en alimentación																					
estadia hotel																					
Infraestructura básica																					
Agua		x																			
Energía		x																			
Alcantarillado																					
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 un día			auto propio																
Provincial		x un día			auto propio																
Nacional																					
Internacional																					
Indique si cuenta con																					
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía			Correo			Fax, fono, internet													
Señale si el atractivo turístico se difunde																					
Local																					
Provincial																					
Nacional																					
Internacional																					
Observaciones																					
Dibujar ruta																					

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS												
<b>1. DATOS GENERALES</b>												
Encuestador:	Erika Tabango					Fecha:						
Supervisor evaluador:	Gabriela Zumarraga					No. Ficha						
Nombre del atractivo:	Psicola el Retorno											
Propietario:	Comunidad el retorno											
Categoría:	Tipo:					Subtipo						
<b>2. UBICACIÓN:</b>												
Retorno	LONGITUD:					LATITUD:						
Provincia:	Cantón:				Localidad							
Calle:	Número:				Trasversal							
<b>3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO</b>												
Nombre del poblado:	Pimampiro				distancia(km):							
<b>4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO</b>												
Altura (m.s.n)	2.281				Temperatura (°C):							
1	Tamaño:											
2	Calidad del Agua: Buena calidad ,color trasparente y verdosa temperatura de 12°C											
3	Flora y Fauna: Gran variedad de plantas como musgo ,laurel, eucalito, pino y bosque Fauna existe trucha arcoiris											
4	Descripción del paisaje: Lugar con paisaje unico lleno de paz y tranquilidad donde respiras aire fresco y libre de contaminacion											
5	Descripción de sus ribera Esta rodeado de bosques y plantas nativas y flores de diferentes colores y cerca de este esta un rio.											
6	Islas existentes											
7	Actividades varias: Pesca deportiva , gastronomia, bailo terapia.											
8	Puentes y puetros:											
9	Navegabilidad:											
10	Rápidos:											
11	Cañones:											
12	Vados:											
<b>5. USOS (simbolismo)</b>												
<b>ESTADO DE CONSERVACIÓN</b>												
1	Alterado											
2	No alterado x											
3	Conservado x											
4	En proceso de deterioro											
5	Causas del deterioro											
6	Ha sido declarado patrimonio					Nombre						
	Si					Fecha						
	No					Categoría						
<b>6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO</b>												
Tipo	Subtipo	Estado de las vias			TRANSPORTE		FRECUENCIAS					
		bueno	Regular	Malo			Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna	
Terrestre	Asfalto	x			Bus							
	Lastrado	x			Automóvil		x					
	Empedrado				4x4							
Acuático	Sendero				Tren							
	Marítimo				Barco							
	Fluvial				Bote							
					Canoa							
					Otros							
					Avión							
					Avioneta							
					Helicóptero							
<b>7. FACILIDADES TURÍSTICAS</b>												
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							x					
Tarifa promedio												
por hotel \$												
Promedio días												
Tarifa promedio												
en alimentación												
estadia hotel												
<b>Infraestructura básica</b>												
Agua	x											
Energía	x											
Alcantarillado												
<b>8. TURISMO</b>												
Tipo de turistas que recibe el turista	Tiempo promedio que permanece el turista en la zona				Formas de viajar del turista							
Local	1 día				Cuenta propia							
Provincial	1 día				cunta propia							
Nacional												
Internacional												
Indique si cuenta con												
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía				Correo		Fax, fono, internet					
Señale si el atractivo turístico se difunde												
Local												
Provincial												
Nacional												
Internacional												
Observacion	Es un lugar maravilloso pero no esta siendo difundido.											
Dibujar ruta												

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS											
1. DATOS GENERALES											
Encuestador:	Erika Tabango				Fecha:						
Supervisor evaluador:	Gabiela Zumarraga				No. Ficha						
Nombre del atractivo:	Iglesia el Carmelo										
Propietario:	Comunidad el Carmelo										
Categoría:	Tipo:				Subtipo						
2. UBICACIÓN:											
LONGITUD:			LATITUD:								
Provincia:	Imbabura		Cantón:		Localidad						
Calle:	Número:				Trasversal						
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO											
Nombre del poblado:	El Carmelo				distancia(km):						
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO											
Altura (m.s.n.m.):	2.207		Temperatura (°C):		18°						
1	Tamaño:										
2	Calidad del Agua: Buena calidad ,color trasparente y verdosa temperatura de 12°C										
3	Flora y Fauna: Flora plantas de zanahoria ,lechuga,tomate ,cilantro .Fauna animales domesticos como mascotas vacas.										
4	Descripción del paisaje: Lugar tranquilo aislado de del ruido y muy disperso.										
5	Descripción de sus riberas Esta rodeado de casa de los pocos habitantes tiene un jardín de flores nativas de la zona.										
6	Islas existentes										
7	Actividades varias: Escuchar misa , encuentro con personas catolicas creyentes del los Santos.										
8	Puentes y puertos:										
9	Navegabilidad:										
10	Rápidos:										
11	Cañones:										
12	Vados:										
5. USOS (simbolismo)											
ESTADO DE CONSERVACIÓN											
1	Alterado										
2	No alterado x										
3	Conservado x										
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		Diaría	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna	
Terrestre	Asfalto		x		Bus						
	Lastrado		x		Automóvil	x					
	Empedrado				4x4						
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 por hotel \$											
Promedio días											
Tarifa promedio en alimentación											
estadia hotel											
Infraestructura básica											
Agua	x										
Energía	x										
Alcantarillado											
8. TURISMO											
Tipo de turistas que recibe el turista	Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista							
Local	1 día			automovil propio							
Provincial	1 día			automovil propio							
Nacional											
Internacional											
Indique si cuenta con											
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía			Correo		Fax, fono, internet					
Señale si el atractivo turístico se difunde											
Local											
Provincial											
Nacional											
Internacional											
Observaciones											
Dibujar ruta											

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS											
1. DATOS GENERALES											
Encuestador:	Erika Tabango					Fecha:					
Supervisor evaluador:	Gabriela Zumarraga					No. Ficha					
Nombre del atractivo:	El mirador el carmelo										
Propietario:	comunidad el carmelo										
Categoría:	Tipo:					Subtipo					
2. UBICACIÓN: LONGITUD: LATITUD:											
Provincia:	Imbabura		Cantón:		Localidad						
Calle:			Número:		Trasversal						
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO											
Nombre del poblado:	El carmelo					distancia(km):					
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO											
Altura (m. s. n.)	2.207		Temperatura (°C):								
1	Tamaño:										
2	Calidad del Agua: Buena calidad ,color trasparente y verdosa temperatura de 12°C										
3	Flora y Fauna: Gran variedad de plantas como musgo ,laurel, eucalito, pino y bosque Fauna existe trucha arcoiris										
4	Descripción del paisaje: Buena vista para mirar montanas y alturas donde causan relajamiento.										
5	Descripción de sus ribera Al su alrededor esta rios, laderas, vegetacion.										
6	Islas existentes										
7	Actividades varias: Fotografía, camping.										
8	Puentes y puertos:										
9	Navegabilidad: De los rios amaguana y blanco										
10	Rápidos:										
11	Cañones:										
12	Vados:										
5. USOS (simbolismo)											
ESTADO DE CONSERVACIÓN											
1	Alterado										
2	No alterado x										
3	Conservado x										
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 vias			TRANSPORTE		FRECUENCIAS				
		bueno	Regular	Malo			Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus						
	Lastrado	x			Automóvil	x					
	Empedrado				4x4						
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											
por hotel \$											
Promedio días											
Tarifa promedio											
en alimentación											
estadia hotel											
Infraestructura básica											
Agua	x										
Energía	x										
Alcantarillado											
8. TURISMO											
Tipo de turistas que recibe el turista			Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista					
Local			1 día		automovil propio						
Provincial			1 día		automovil propio						
Nacional											
Internacional											
Indique si cuenta con											
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía			Correo		Fax, fono, internet					
Señale si el atractivo turístico se difunde											
Local											
Provincial											
Nacional											
Internacional											
Observaciones											
Dibujar ruta											

Anexo 7 Banner



**"GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR, DE LA PARROQUIA SAN FRANCISCO DE SIGSIPAMBA"**

Autores: Amparo Conlago y Erika Tabango



**INTRODUCCIÓN**

La Gastronomía como parte inherente de la cultura de un pueblo es un derecho ancestral de identidad que incide de manera directa en el desarrollo de la comunidad.

Esta investigación tiene como finalidad analizar las bases conceptuales de la gastronomía de la provincia de Imbabura parroquia de San Francisco de Sigsipamba, así como resaltar sus rasgos distintivos.

**OBJETIVO**

Realizar el inventario gastronómico de las preparaciones tradicionales de la parroquia San Francisco de Sigsipamba y su contexto socio cultural.

Desarrollar una ruta gastronómica de la parroquia San Francisco de Sigsipamba.

Resaltar la integración y tradición de la Ruta Gastronómica de las preparaciones tradicionales de la Ruta Gastronómica de la parroquia San Francisco de Sigsipamba.

Elaborar fichas y presentaciones de los platos que el proyecto genere en el área gastronómica y cultural.




**RESULTADOS ESPERADOS**

El rescate de la gastronomía ancestral, típica, tradicional y la promoción de la ruta gastronómica ayudará a impulsar el sistema de producción y el desarrollo gastronómico en la Parroquia San Francisco de Sigsipamba.

**Resultados:**

Se rescatan varios platos ancestrales que hoy en día pueden ser deliciosos para el paladar.

Nuevas alternativas de turismo gastronómico comunitario con vinculación en la comunidad y la interacción en la agricultura, cocción, métodos de cocción y conservación de productos autóctonos de la zona.

Las rutas gastronómicas ayudarán en un futuro a impulsar el sistema de producción para el desarrollo gastronómico de la parroquia San Francisco de Sigsipamba.








**MATERIALES Y MÉTODOS**

Investigación Cualitativa durante el periodo 2016-2018

Muestra de 295 sujetos de estudio divididos en 49 parroquias de la provincia.

Instrumentos de levantamiento de datos (Entrevistas, fichas de recetas culinarias y contexto socio cultural recopilación bibliográfica)

**Bibliografía**

BARRERA, J. P. (2010). *Cocinar regional de Imbabura*. Quito Ecuador: Corporación Editora Nacional.

MELOSA, M. d. (2007). *Patrimonio Cultural Inmaterial Bogotá, Colombia*.

MOLINA, N. C. (2011). *Manual de Cocina Etnica y la cocina de la zona*. Erika Tabango.

CONSEJO DE GOBIERNO DEL ECUADOR (2010). *La Gastronomía como actividad económica*. Obtenido de IESSCO: <http://support.quec.com.ec/areas/areas.php>

PEREZ, W. M. (2012). *Preparación de platos típicos*. Quito Ecuador: Nación Imprenta.

YAGUETA, A. M. (2012). *Planificación del Turismo Comunitario Sostenible*. Mitoce CEGAMO.

TURISMO, M. d. (2009). *Planificación 2009*. Quito: Banco Interamericano de Desarrollo.

Anexo 8 Tríptico



**PARROQUIA SAN FRANCISCO DE SIGSIPAMBA**

*Tierra del Sol*



**MAPA DE RUTA**



Esta ruta que permitirá admirar paisajes, recordar sitios históricos, disfrutar de zonas boscosas, montañosas conservar y rescatar costumbres, tradiciones y gastronomía, en la cual se puede realizar actividades deportivas o de aventura, siguiendo un itinerario predeterminado, que permite tener contacto con la naturaleza y poder respirar aire puro en hermosos lugares que están ubicados en la Parroquia San Francisco de Sigsipamba.

**RUTA TURÍSTICA GASTRONÓMICA**

**SAN FRANCISCO DE SIGSIPAMBA**

**AUTORES:**  
Erika Alexandra Tabango Espinoza  
Celia Amparo Conlago Farinango

### SAN FRANCISCO DE SIGSIPAMBA



La Parroquia San Francisco de Sigsipamba posee un clima cálido y templado; está ubicada al norte del país, limitada al norte con Pimampiro y la parroquia Chuga; al sur y al este con la parroquia de El Reventador, cantón Gonzalo Pizarro y al oeste con la parroquia Mariano Acosta perteneciente a la Provincia de Imbabura; esta conformada por 12 comunidades. Cada zona en toda su extensión posee lugares de atractivos naturales, riqueza cultural, turística y gastronómica.

### GASTRONOMÍA

**SOPA DE BERRO**



**ARVEJA SECA TOSTADA CON PAPAS Y AJÍ**



**HABAS TOSTADAS EN TUESTO CON PAPAS EN CÁSCARA**



**CHAMPUS**



**ARROZ DE CEBADA CON LECHE**



**ONCHA DE JORA**



**SOPA DE MOTE RELAJADO**



### ATRATIVOS TURÍSTICOS GASTRONÓMICOS

**Mirador el Carmelo:** podrá apreciar las distintas maneras de cocción de los alimentos, utensilios, comensales interrelacionándose en las actividades habituales del sector. (Fotografías)



**Almuerzo tradicional:** Podrá degustar gran variedad de preparaciones con productos autóctonos del lugar.



**Pesca deportiva o de aventura**

**Psicola el Retorno:** Al realizar cualquier actividad deportiva usted recibirá un refrigerio adicional para que pueda recuperar energías.



**Recorrido por senderos de producción:** Leyendas, anécdotas culturales, gastronómicas que puedan relatar en el recorrido de cada recorrido. Compra de productos.



**Merienda tradicional:** Distributa de una deliciosa merienda ancestral del lugar.

