



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONOMICAS

TEMA:

**“VALORAR LA GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA EL
SAGRARIO DEL CANTÓN IBARRA,
PROVINCIA DE IMBABURA 2015”**

**TRABAJO DE GRADO PREVIA LA OBTENCION DEL TITULO DE
LICENCIATURA EN GASTRONOMIA**

AUTORA:

ESTEFANÍA LÓPEZ

DIRECTOR:

MSC. SANTIAGO FALCÓN

IBARRA

ABRIL2015

AUTORÍA

Yo, **ESTEFANIA MICHELLE LOPEZ SALAZAR** portadora de la cédula de ciudadanía número 131146474-5, declaro bajo juramento que la presente investigación es mi autoría: **“VALORAR LA GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA EL SAGRARIO DEL CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA 2015”**; no ha sido previamente presentado para ningún grado, ni calificación profesional; y que he consultado las referencias bibliográficas que contiene este documento.



Estefanía López

ID: 131146474-5

INFORME DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

En calidad de Director del trabajo de grado presentado por la egresada **ESTEFANIA MICHELLE LOPEZ SALAZAR**, para optar por el título de Licenciatura en Gastronomía cuyo tema es: **“VALORAR LA GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA EL SAGRARIO DEL CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA 2015”**. Considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 23 días de Enero ,2017



Msc. Santiago Falcón

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

Yo, **ESTEFANIA MICHELLE LOPEZ SALAZAR** portadora de la cédula de ciudadanía número 131146474-5, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley Intelectual del Ecuador, en calidad de Autor del Trabajo de Grado denominado: **“VALORAR LA GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA EL SAGRARIO DEL CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA 2015”** que ha sido desarrollada para la obtención del Título de Licenciatura en Gastronomía. En mi condición de autora me reservo los derechos morales de la Obra antes citada. En concordancia suscribimos este documento en el momento en que haga entrega del trabajo de final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.



Estefanía López

ID: 131146474-5

Ibarra, a los 23 días de Enero ,2017

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTENIVERSITARIA

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICIDAD 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 el formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	131146474-5		
APELLIDOS Y NOMBRES:	ESTEFANIA MICHELLE LOPEZ SALAZAR		
DIRECCIÓN:	CALLE LA HUACA 3-55 Y GENERAL PINTAG CARANQUI		
EMAIL:	gastronomiatefy91@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062652821	TELÉFONO MÓVIL	0998594632

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“VALORAR LA GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA EL SAGRARIO DEL CANTÓN IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA 2015”
AUTORA:	LOPEZ SALAZAR ESTEFANIA MICHELLE
FECHA: DD/MM/AA	
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	LICENCIATURA EN GASTRONOMIA
ASESOR/DIRECTOR:	MSC. SANTIAGO FALCON

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, **ESTEFANIA MICHELLE LOPEZ SALAZAR** portadora de la cédulas de ciudadanía número 131146474-5, en calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144

3. CONSTANCIA

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

En la ciudad de Ibarra, a los 23 días de Enero ,2017

AUTORA:

(Firma):



Nombre: **ESTEFANIA LOPEZ S.**

Cédula: **131146474-5**

Facultado por resolución del Concejo Universitario.....

DEDICATORIA

A Dios por darme vida, salud y cobijarme de bendiciones para cumplir con éxito este paso importante en mi vida académica y profesional.

A mis padres por ser el pilar fundamental en mi formación integral, quienes, con todo su apoyo incondicional perfectamente mantenido a través del tiempo, han logrado de mí una mujer realizada.

A mi hija Anahí y a mi hermano Paúl, porque son mi razón de seguir adelante; demostrando que todo obstáculo solo es un impulso al éxito.

Y cómo no dedicar mi tesis a mi novio, quien se convirtió en mi ángel de la guarda y me ha dado la fuerza necesaria para concluir con este proyecto; ya que, el sueño de verme toda una profesional, era un sueño compartido.

Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

Estefanía López

AGRADECIMIENTO

Al concluir el presente Macroproyecto, agradezco a la Universidad Técnica del Norte (UTN) por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente, no solo en el área académica sino, en especial, en los valores individuales y colectivos. También extendo mis agradecimientos a mi tutor de tesis, Msc. Santiago Falcón quien me asesoró e impulsó el desarrollo total del tema y así lograr un trabajo de calidad.

A mi Jefe y amigo Msc. Francisco Vaca, por el apoyo incondicional demostrado en cada uno de los permisos que me otorgó para presentar mi Macroproyecto y así alcanzar mi pronta titulación.

A mis amigos, que, gracias a su constante motivación, no han permitido que pierda de vista mi sueño: “Ser una excelente profesional y estar en pie de lucha frente a la vida y sus dificultades”.

A mis compañeros de trabajo, que también han sido de gran apoyo moral y educativo para la construcción de mi Macroproyecto.

Gracias a todos por ser parte de mi vida profesional y personal.

Estefanía López

ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA	ii
INFORME DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DE TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	iv
DEDICATORIA	viii
AGRADECIMIENTO	ix
ÍNDICE GENERAL	x
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
ÍNDICE DE ANEXOS	xv
RESUMEN EJECUTIVO	xvi
SUMMARY	xvii
INTRODUCCIÓN	xviii
CAPÍTULO 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	20
1.1 Problema	20
1.2 Tema	20
1.3 Contextualización del Problema	20
1.4 Planteamiento del problema	21
1.5.1 General	21

	xi
1.5.2 Específicos	21
1.6 PREGUNTA DIRECTRIZ	22
1.7 JUSTIFICACIÓN	22
2.1 Gastronomía	23
2.2 Gastronomía de la Provincia de Imbabura	26
2.5 Gastronomía Típica	30
2.7 Cultura y Patrimonio	32
2.8 Patrimonio Intangible	33
2.9 PATRIMONIO GASTRONÓMICO	34
2.11 Marco Jurídico	36
Art. 377:	36
Art. 378:	36
2.12 Glosario de Términos	37
3.1 Diseño de la Investigación	40
3.2 Temporalidad	40
3.3 Naturaleza	40
3.4 Población	41
3.5 Muestra	41
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	45
4.1 Plan de Procesamiento de datos	45

4.2 Tabulación y Análisis de Resultados	46
4.3 Informe final del análisis de datos	63
4.4 Discusión	65
4.6 Recetas Estándar	68
5.1 Introducción	76
5.2 Diseño de la ruta gastronómica	77
5.3 Propuestas de promoción	79
5.4 COMPONENTES TURÍSTICOS	79
5.5 Impactos	83
FUENTE DE INFORMACIÓN	95

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA POBLACIÓN.....	33
TABLA RECETAS ESTANDAR.....	44
TABLA RUTA GASTRONÓMICA.....	64
TABLA IMPACTO TURÍSTICO.....	72
TABLA DE ANÁLISIS DE IMPACTO TURÍSTICO.....	72
TABLA IMPACTO SOCIO - CULTURAL	74
TABLA DE ANÁLISIS DE IMPACTO SOCIO CULTURAL.....	74
TABLA IMPACTO ECONÓMICO.....	76
TABLA DE ANÁLISIS DE IMPACTO ECONÓMICO.....	76
TABLA IMPACTO EDUCATIVO.....	78
TABLA DE ANÁLISIS DE IMPACTO EDUCATIVO.....	78

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: ALIMENTOS ANCESTRALES.....	37
GRÁFICO 2: ALIMENTOS PRODUCIDOS ACTUALMENTE.....	38
GRÁFICO 3: MÉTODOS DE CONSERVACIÓN.....	39
GRÁFICO 4: TEMPORADA DE ALIMENTOS.....	40
GRÁFICO 5: ESPECIAS DE COMIDAS Y BEBIDAS.....	41
GRÁFICO 6: COMIDAS Y BEBIDAS DE LA ZONA.....	42
GRÁFICO 7: CANTIDAD DE INGREDIENTES.....	43
GRÁFICO 8: TÉCNICA DE ELABORACIÓN.....	48
GRÁFICO 9: UTENSILIOS.....	49
GRÁFICO10: MANIFESTACIONES CULTURALES.....	50
GRÁFICO11: INTERVENCIÓN EN LA PREPARACIÓN.....	51
GRÁFICO12: TRANSMICIÓN DE CONOCIMIENTOS.....	52
GRÁFICO13: INFLUENCIAS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.....	53
GRÁFICO14:CARACTERÍSTICAS DE LOS UTENSILIOS.....	54
GRÁFICO15: RECUERDOS ASOCIADOS A LOS ALIMENTOS.....	55
GRÁFICO16: SIGNIFICADO DEL PLATO.....	56
GRÁFICO 17: HISTORIA DEL PLATO.....	57

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1.....	90
ANEXO 2.....	93
ANEXO 3.....	94
ANEXO 4.....	95

RESUMEN EJECUTIVO

Este proyecto se desarrolla en la parroquia El Sagrario de la ciudad de Ibarra, determina la deficiencia de la gastronomía ancestral en dicha zona; ya que existía la costumbre de compartir con las familias los productos que cosechaban en el día, para posteriormente preparar platos exquisitos; en la actualidad la pérdida y remplazo de costumbres y tradiciones de la gastronomía ancestral por la gastronomía moderna, ha disminuido el turismo en la parroquia.

El presente trabajo se centra en valorar la gastronomía de la Parroquia El Sagrario de la Ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura; mediante una ruta gastronómica-turística y poder realizar incentivos y autoeducación a todos los pobladores de la zona, sobre el valor de las tradiciones y costumbres ancestrales para el rescate del turismo en El Sagrario. Rescatar el turismo es desarrollar un eje fundamental de la sociedad (socio económico).

La metodología de la investigación se caracteriza por ser un estudio cualitativo, fundamentado en la recolección de información relevante del adulto mayor (65 años) que contribuya con la elaboración del Macroproyecto; dando a conocer la forma de vida de épocas pasadas dentro de un contexto gastronómico, de ésta forma se conceptualizará el valor de la comida de la parroquia El Sagrario.

Los resultados arrojados de la investigación permitieron identificar la cultura gastronómica (tradiciones-costumbres) de la parroquia El Sagrario, posteriormente se procede a plantear la propuesta basada en una oferta de ruta turística para el desarrollo viable de la zona, cumpliendo así con los objetivos planteados.

SUMMARY

This project was carried out in "El Sagrario" parish from Ibarra city, which determines the deficiency of ancestral gastronomy in this area, since, it was a custom that families shared their harvested products during the day and then they could prepare exquisite dishes. At present, customs and traditions have been changed or replaced, the ancestral by the modern gastronomy, so the tourism in the parish has diminished. This work was focused to value the gastronomy from "El Sagrario" parish in Ibarra city, Imbabura province. It has been made through a gastronomic-tourist route as an incentive and self-education for all the inhabitants of the zone to value the traditions and ancestral customs, fishing up the tourism in this parish. It was made to develop a fundamental axis of the society (social-economic). The methodology for this research is characterized by a qualitative study, based on relevant information received from the older adult (over 65 years) which has contributed for the preparation of this Macro-project to know the way of life on the past in the gastronomic context, so the value of the food from this parish will be conceptualized. The results allowed to identify the gastronomic culture (traditions-customs) from "El Sagrario", then the proposal was made based on a tourist route offer for a viable development of this area, fulfilling the established objectives.

KEYWORDS: Deficiency, ancestral, dishes, customs, gastronomic, route, traditions.



INTRODUCCIÓN

La elaboración del presente trabajo tiene el fin de rescatar la gastronomía ancestral y la cultura en la parroquia El Sagrario mediante procesos de investigación (entrevista), para llegar a los pobladores que permitan mediante información relevante la fundamentación de la investigación y la debida formulación de la propuesta. La esencia del estudio es revitalizar la práctica culinaria ancestral a los niños, niñas, jóvenes y adultos; concientizando los valores culturales, tradicionales y costumbres gastronómicas.

La investigación corresponde a “Valorar la Gastronomía de la parroquia El Sagrario del cantón Ibarra, provincia de Imbabura”; ya que ha existido siempre la costumbre de compartir los productos que cosechaban, realizando diversos platos gracias a la cosecha por temporada. En la actualidad existe un déficit de educación sobre la gastronomía ancestral, la pérdida de interés sobre las tradiciones, costumbres y cultura de la parroquia por no existir un incentivo de las autoridades para el rescate gastronómico y turístico, ha perjudicado el desarrollo socio-económico; por tal motivo es necesario fortalecer la educación en las familias e incentivar a las autoridades hacer un cambio en el manejo del turismo a nivel local. Entre los incentivos se rescata las capacitaciones o festivales gastronómicos y culturales generan innovación económica y turística.

Los cimientos de la investigación se desarrollarán bajo los siguientes aspectos:

Bases técnicas, conceptuales y científicas relacionadas a la gastronomía de la parroquia El Sagrario mediante un marco teórico que resalte el valor de la cultura gastronómica ancestral; a partir de la revisión bibliográfica y referentes teóricos se procede a realizar el inventario gastronómico de la parroquia y su contexto socio cultural. Conceptualizar el problema y definir el estado del arte permite mantener un contexto de la situación, para diseñar la ruta gastronómica a plantear. Posteriormente se realiza el análisis de la mecánica operativa (herramientas, técnicas e instrumentos de investigación) que faciliten determinar los impactos que el proyecto genere en las áreas: social, cultural, turística, gastronómica, económica y educativa.

Al desarrollar la justificación se analiza la importancia del turismo y la gastronomía como ejes fundamentales del desarrollo económico de los pueblos, parroquias, ciudades y provincias; ya que motivan la creatividad y fomentan la comercialización de servicios sustentables.

El presente plan posibilitará el crecimiento del turismo gastronómico a nivel nacional y local, reactivando de esta forma la sustentabilidad de la parroquia mediante la gastronomía ancestral. En el marco teórico se detalla la teoría jurídica, ancestral y moderna para reforzar las bases de la investigación; se debe recalcar que, en tiempos pasados, la gastronomía de Imbabura se desarrollaba gracias a la gran variedad de productos cosechados diariamente por los terratenientes, quienes preparaban los alimentos para las familias, distinguiéndose por la variedad de gastronomía típica, cultura, tradiciones, costumbres y lugares turísticos que impulsaron el desarrollo parroquial.

La metodología aplicada, es un proceso lógico y secuencial de diferentes fases en la mecánica operativa que se debe cumplir para realizar el trabajo. Dicho proceso consistió en la determinación de la población, muestra, técnicas e instrumentos, validez y confiabilidad. Una vez desarrollado cada aspecto se realiza el análisis de resultados, haciendo uso de cuadros y gráficos fáciles; acompañados por la respectiva interpretación que sustenta la investigación.

El plan de procesamiento de datos, consiste en la tabulación y análisis de la información y resultados obtenidos mediante un informe de recetas estándar y una discusión social; por último, se presenta la propuesta como aporte de la presente investigación, la misma que se caracteriza por ser la parte central del Macroproyecto.

La propuesta detalla: elementos principales del tema, contextualización o introducción, diseño de la ruta gastronómica, propuestas promocionales, componentes turísticos y evaluación de impactos (posibles resultados de la propuesta). Determinar los impactos conlleva realizar un estudio técnico de los impactos positivos y negativos, que se generan en la investigación en las diferentes áreas como: turísticas, socio-culturales, socio-educativo y socio-económico.

Finalmente consta la bibliografía empleada en todo el trabajo y los anexos.

CAPÍTULO 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Problema

Pérdida de la cultura gastronómica ancestral de la parroquia El Sagrario de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, por falta de incentivos de las autoridades para el rescatar de los valores gastronómicos–turísticos de la zona.

1.2 Tema

Valorar la gastronomía de la parroquia El Sagrario

1.3 Contextualización del Problema

El patrimonio turístico de la provincia de Imbabura está compuesto por 7 principales atractivos como: laguna de Yahuarcocha, lago San Pablo, termas de Chachimbiro, cascada de Peguche, laguna de Mojanda, la Esperanza y Cotacachi (laguna de Cuicocha) que se transforman en una oferta de calidad para el consumo turístico nacional e internacional (Mintur, 2012).

El turismo alcanzó nuevos peldaños en los últimos 2 años, al situarse en un eje importante de desarrollo en la economía del país y de la provincia de Imbabura, permitiendo que el sector laboral y productivo incremente y estimule la economía local. La parroquia El Sagrario cuenta con gastronomía típica y esto produce una gran fortaleza turística en la zona (beneficios económicos, comerciales y sociales culturales).

El condicionado incremento gastronómico legítimo y sostenible del sector por el poder de nuevas culturas alimentarias, ha ocasionado el descuido de los productos propios de la tierra y la riqueza de nuestros platos; este contexto generó pérdida de identidad gastronómica influenciada también, por la poca valoración de la comida a nivel nacional e internacional. Desde otro punto de

vista, al no proyectar un sistema sostenible entre empresas de turismo como: hoteles, restaurantes, agencias de viajes; ha provocado la pérdida de potenciales consumidores (turistas), los mismos que no cuentan con un manual sobre los servicios que oferta las zonas turísticas. A todo esto, se debe sumar la cultura alimentaria baja en nutrientes y la migración del campo a ciudad, causando el abandono de la agricultura (productos nativos de la parroquia).

1.4 Planteamiento del problema

En la parroquia El Sagrario ha existido siempre la costumbre de compartir los productos que cosechaban con sus familiares, quienes preparaban platos exquisitos con las cosechas producidas por temporadas. Ahora, en la actualidad se está perdiendo el valor gastronómico ancestral y la cultura tradicional por culturas modernas; ya que, se reemplaza la comida ancestral por comida rápida. Existe un desinterés por rescatar los valores gastronómicos porque no hay la educación en las familias ni los incentivos respectivos de autoridades llamados hacer un cambio por el rescate de la gastronomía ancestral de El Sagrario.

1.5 Objetivos

1.5.1 General

- Valorar la gastronomía de la parroquia El Sagrario de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura; mediante la construcción de una ruta gastronómica-turística, que permita valorar y rescatar las tradiciones y costumbres de nuestros ancestros.

1.5.2 Específicos

- Realizar el inventario gastronómico de parroquia El Sagrario y su contexto sociocultural.
- Diseñar la ruta gastronómica de la parroquia El Sagrario.

- Analizar los impactos que el proyecto genere, en las áreas: social, cultural, turística, gastronómica.

1.6 PREGUNTA DIRECTRIZ

¿Cómo incide la ruta gastronómica para el impulso del incremento del turismo y el rescate de la gastronomía de la parroquia El Sagrario?

1.7 JUSTIFICACIÓN

El turismo y la gastronomía son ejes fundamentales del desarrollo económico de los pueblos, motivan la creatividad y fomentan la comercialización de servicios sustentables. El Estado es consciente del impacto que puede brindar una gran oferta de turismo y gastronomía, es por eso que en nuestro país se está fortaleciendo estos elementos; por su importancia cuantitativa en el mercado y desarrollo de los pueblos (estudio multidisciplinario e intersectorial).

El impulso del turismo en el Ecuador está fomentando compromisos institucionales entre la empresa pública y privada, de esta forma se diversifica y enriquece la oferta turística; permitiendo satisfacer las necesidades del mercado, la industria y el consumidor final. El actual plan permitirá el incremento del turismo gastronómico a nivel nacional, internacional y local; reanimando la economía de la población. También, estimulará la producción del alimento legítimo y rico en nutrientes, mejorando el estilo de vida y recuperando la identidad cultural.

Los beneficiarios del proyecto serán directos e indirectos, dentro del primer grupo está: la población, los niños, madres y personas adultas mayores; en los indirectos tenemos: las entidades gubernamentales, empresas turísticas y hoteleras.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Gastronomía

La historia de la gastronomía en la Edad Media, que es un período fascinante, pero al mismo tiempo poco conocido y rico de prejuicios en torno a él. Le seguirá el Renacimiento, una época donde la ostentación de la mesa alcanzó el punto más alto desde su creación, después de 1600, momento clave en la historia de la cocina que marca la aproximación al sabor natural, sin especias, punto de ruptura con el sabor del pasado.

Edad Media es un término bastante general para definir un lapso de tiempo de casi diez siglos de VI al XV incluso, pero el tiempo en relación a la gastronomía es breve. Es breve porque los libros de recetas que nos han dejado los chefs del pasado y que nos permiten deducir como fue la alimentación, los gustos, la mesa de nuestros antepasados remontan al 1300 más o menos. La cocina medieval, como opinión general, se dice que era grosera y poco refinada; que usaban grandes cantidades de especias para abrir el olor y el sabor de los alimentos alternados que las personas comían exclusivamente carnes asadas en grandes llamas, probablemente demasiado crudas o demasiado quemadas al extremo de carbonizadas, pero no es así. Por lo menos para la cocina de fines de época medieval, comer era una búsqueda constante de sabores, colores y combinaciones, todo con el fin de lograr al máximo placer posible. Receta tras receta se descubrió que la cocina medieval era un arte que necesitaba mucha dedicación y de mucha e imaginación, sobre todo se destaca sabores insólitos como la delicadeza de la leche de almendras, o del agua de rosas, la fuerza agridulce, el encanto exótico de especias olvidadas.

Los hombres y mujeres del medio eran grandes comedores y para sus comidas y sobre todo para sus grandes banquetes, realizaban enormes cantidades de platos. El gusto de la época privilegiaba la superposición de los sabores, típico, es el caso del agridulce y el amplio uso del azúcar y de las especias.

Entre los condimentos, el preferido era el trío: queso, azúcar y canela y entre los animales la predilección era por los cuadrúpedos y los pájaros, a menudo los presentaban revestidos con su propia piel o de su plumaje decorados con oro o rellenos de otros animales vivos más pequeños (Gastronomía Ecuatoriana, 2011).

En las culturas pre-hispánicas, “las mujeres eran consideradas diosas proveedoras de alimentos y gestoras de la tradición. Las mujeres eran quienes se dedicaban a los oficios culinarios, a la elaboración de la chicha, al cuidado de los niños y a tejer la ropa que usaban ella, sus hijos y el marido” (Cobo, 1964).

Entrando en la Edad Media no se utilizaba un cierto número de alimentos que hoy son muy comunes como el tomate, las papas, la pimienta, el choclo, el café, dado que son de origen americano y América, se sabe no era todavía descubierta (Ecuatoriana, 2012). El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica, una comida auténtica y mestiza ya sean estas cocidas en cazuelas de barro, envueltas en hojas o en peroles viejos castellanos, en sí, la cocina ecuatoriana se fundamenta en la tradición de siglos y en la que se han cocido y fundido sustancias, condimentos, ingredientes propios y de lejanos continentes.

La gastronomía ecuatoriana es una integración del mestizaje de la cultura auténtica de nuestros pueblos. La cocina ecuatoriana posee una variedad increíble de climas naturales lo que hace que dispongamos de una gran variedad de frutos y alimentos propios que nuestros indígenas han sabido aprovechar así también podemos manifestar que la herencia española se observa con la introducción de animales domésticos que dio como resultado la combinación ideal y con la fusión de nuestros condimentos y hierbas les dio un toque especial a sus preparaciones.

Debido a esto se manifiesta que gran parte de los ingredientes utilizados para la creación de platos de la gastronomía ecuatoriana son aportados por los españoles en la época de la colonización, podemos mencionar algunas como son: las cebollas, las coles, el trigo o productos de tierra como las papas, maíz y el fréjol. Sin embargo, la gastronomía ecuatoriana también fundamenta su estudio y análisis en que el Ecuador por encontrarse en medio del hemisferio posee una riquísima variedad de productos que nutren nuestra mesa, además por tener una geografía de

cuatro regiones nos da muchísimos productos nativos que son parte del diario vivir del pueblo ecuatoriano, sin mencionar la zona costera por ejemplo: observamos que somos privilegiados en nuestro mar con una variedad de fauna marina que acompañado de productos como: yucas, verdes, dan la composición ideal; de igual manera nuestra serranía con la riqueza de animales caseros como: gallinas, cabras, borregos, cuyes, que acompañado con tortillas, tostado, canguil, son las preparaciones que más nos gustan y sin olvidarnos de las deliciosas mazamoras o coladas de chuchuca que se comía en nuestra niñez (Villaruel, 1985).

La comida ecuatoriana actual es el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente con el buen gusto popular. Una cultura auténtica, macerada por siglos, en la que nada falta, salvo quizá un vino generoso y de factura. Hoy como ayer, nuestra cocina sigue entusiasmando a propios y extraños y en que sería imposible el no conmovirse con nuestras incontenibles exquisiteces.

Si hablamos del uso de granos aprenderemos que con la combinación de los mismos tendríamos como resultado deliciosas bebidas como son las chichas y si mencionamos los postres, los tamales, las humitas y los quimbolitos prevalecen como preparaciones ancestrales, que necesitamos recuperar y difundir, así lograremos que los pueblos que se identifiquen con sus tradiciones gastronómicas, que son propias de su identidad cultural y que necesitamos fortalecer y mostrar al todo el mundo lo importante de la gastronomía de nuestro Ecuador (Ecuatoriana, 2012).

“Un pueblo con un pasado que conecta con las montañas, valles, ríos, flora y fauna de la hoya, pues en torno al acto de comer van desfilando los alimentos de la tierra: cereales, leguminosas, tubérculos, rizomas de climas tropicales, subtropicales y templados, hortalizas, verduras, frutas nativas, animales domésticos y fauna salvaje, el agua y las bebidas, y van desfilando los utensilios de cocina, la tecnología de cultivo y domesticación de las plantas, las variedades de desarrollo agrícola, las herramientas de labranza, la conservación, el almacenamiento, el transporte y comercio de los alimentos, y van desfilando los rituales de las comidas, los protocolos de conducta, de vestidos y aseo, y, cerrando este cortejo, la dieta, objeto final de cada día y razón de vivir para 17PAZOS, BARRERA, J. (2008) El Sabor de la Memoria: Historia de la Cocina Quiteña. FONSAL. Quito, Ecuador. Unirse con la familia, los muertos, los

dioses, la naturaleza que poco a poco fue sometiéndose al trabajo creador de esos pueblos inocentes” (Barrera, 2008, pág. 15).

2.2 Gastronomía de la Provincia de Imbabura

Imbabura se la conoce como la provincia de Los Lagos, por albergar varias formaciones de agua aptas para la pesca y los deportes de aventura. Situada en la Sierra Norte del país, Imbabura cuenta con un agradable clima seco y una temperatura que oscila alrededor de los 18 grados centígrados, a una altura de 2225 metros sobre el nivel del mar. Su producción artesanal ha hecho que sus habitantes indígenas, principalmente los Otavalo, sean conocidos en todo el orbe. La Reserva Ecológica Cotacachi-Cayapas es, así mismo, parte de sus riquezas. La capacidad hotelera de Imbabura es una de las más importantes del país. Imbabura se encuentra rodeado de montañas sagradas con mágicas leyendas. El majestuoso volcán "Taita Imbabura", del cual toma su nombre la provincia. Tiene espacios tropicales donde hay una gran variedad de plantas.

La deliciosa gastronomía está preparada por los frutos que le brinda la Pacha Mama madurados por el sol quienes rinden culto de agradecimiento en la fiesta de los hijos del sol, el Inty Raymi (lectores, 1996). En la provincia Imbabura se cuenta con una basta de extensión de suelo que permite diversificar la actividad productiva en lo referente a agricultura.

Los productos son variados, dependiendo del sector geográfico donde se desarrollen. El valle del Chota, por ejemplo, es propicio y único para el cultivo del apetitoso ovo y las zonas de paramo como Zuleta son el escenario ideal para el cultivo de cebada, trigo o papa. Igualmente existen una gama importante de productos primarios que se cultivan en la provincia y como se manifestó al comienzo, dependen del tipo de clima en el que se producen.

Los utensilios que se usaban era la paila de bronce para la preparación de la fritada, la cuchara de palo, usaban pundos de barro para las bebidas como la chicha o para conservar los líquidos como agua, usaban platos de barro para servirse los alimentos preparados.

Los métodos cárnicos de conservación se basaban en cecinar la carne y colgarlas en sogas y ahumarlas; también los líquidos se los conservaba en los ponedos de barro para que se mantenga fresco al ambiente de la noche, la mayoría de personas preferían realizar sus comidas de la mata a la olla con sus propios cultivos y así no guardaban alimentos. A los granos o al maíz los sacaban al sol para que se sequen y eliminen la cantidad de agua que conservaban estos productos en deshidratación. En tiempos de cosecha, como en marzo se da todo lo que es granos tiernos, cada seis meses se cosecha la papa, las frutas en febrero y abril; en las fiestas del Inty Raymi se da la cosecha de trigo, cebada, maíz y mellocos (María, 2015).

Las culturas indígenas y mestizas, han creado en conjunto, múltiples recetas y se han prestado durante siglos sus saberes. Desde entonces Imbabura cuenta con una múltiple gama de sabores y colores. En esta provincia, se puede degustar una amplia variedad de platos típicos: carnes coloradas especialidad de Cotacachi; caldo de patas del Valle del Chota; chanco con mote y morcillas, chicha del Yamor y de jora especialidad de Otavalo; fritadas de Atuntaqui; cuy asado en Chaltura; tortillas en tiesto de barro, nogadas, arrope de mora, helados de paila de Ibarra.

En homenaje a la cosecha y al sol, los indígenas realizan en diferentes pueblos de Imbabura y del país varias celebraciones. Se trata de la tradicional “Fiesta de la Jora” cuándo se prepara y consume la bebida de la región que es la chicha de jora, que tiene como base siete especies de maíz. En otros pueblos del alrededor de la provincia de Imbabura se sirve en muchos locales populares carne colorada, una carne de vaca, marinada con la fruta roja achiote. Otros ingredientes son maqueño, mote y aguacate.

Otros platos son las nogadas, son dulces hechos con panela y tocte; el arrope de mora, dulce o jalea de mora, su elaboración consiste en mezclar el jugo de mora, azúcar y un poco de limón, preparado con muy poca agua. Los famosos helados de paila, el secreto de los helados es que son de puro jugo de fruta y clara de huevo, luego son batidos a mano en paila de bronce sobre hielo, que tradicionalmente provenía de los glaciares de Cayambe y de Cotacachi y las empanadas de morocho, la masa es de morocho mojado, rellena de carne de cerdo o res, con refrito de cebolla, zanahoria y arvejas, fritas en aceite (Plaza, 2009).

Entre la gastronomía ancestral de Imbabura se destaca el consumo de variedad de maíz, habas, quinua, chochos, mellocos, ocas, etc. Las personas antiguas preparaban de varias maneras los alimentos que daba la tierra como también tenemos el choclo tierno, choclo mote, mote, mote tostado, chulpi, empanadas, con el que también hacen la chicha de jora que exige un proceso religioso, la chicha huevona que es como la chicha de jora, pero con licor, se preparaba el champús para acompañar a los difuntos (Ilustre Municipio de Ibarra, 2010).

2.3 Gastronomía de la Parroquia el Sagrario

La gastronomía de la parroquia El Sagrario es muy variada como los helados de paila, las empanadas de morocho, los platos típicos del Alpargate, la fritada de cajón y hasta las nogadas que pese a ser un dulce forman parte de la gastronomía típica en la parroquia de El Sagrario. Las empanadas de morocho ya es una tradición de más de ochenta años, mote con chicharrón es una comida rápida pero también es algo típico de Ibarra, los helados de paila. La preparación de éstos famosos helados, se ha convertido en un delicioso manjar en el que se emplea fruta fresca y seleccionada generalmente de temporada; la típica paila de bronce, la paja, el hielo y la sal en grano.

En la paila se bate el jugo de fruta fresca hasta que vaya tomando la consistencia del delicioso helado de paila. Los helados de la Rosalía Suárez sin duda alguna, son ya tradicionales por cuanto llevan años de vigencia en la preparación; es así que su nombre es conocido a nivel nacional e internacional.

El menudo también considerado plato tradicional ya por muchos años consiste en: papas, mote y fréjol. Este plato ya 47 años lleva en el sector de la merced perteneciente a la parroquia El Sagrario, también la fritada de cajón hace ya 50 años, que consiste en colocar la fritada ya preparada en una vitrina de madera y vidrio; por último tenemos el plato típico del Alpargate, plato que tiene cuatro generaciones; consiste en servir en charoles la carne colorada, papas, canguil, mote, queso y otro charol de aguacate y la chicha de jora, El Alpargate, sitio muy tradicional de la Ciudad Blanca (Sagrario, 2014).

La gastronomía típica en la parroquia El Sagrario son las empanadas de morocho, arrope de mora, helados de paila, chicha huevona, jugo de caña, los pescados de Yahuarcocha (Ilustre Municipio de Ibarra, 2010).

2.4 Gastronomía Ancestral

Desde la Edad media la gastronomía ancestral se caracteriza en el mundo alimentario como la mejor y lo más natural dónde fomenta la unión de alimentos ricos en proteínas, vitamina y minerales de todos los continentes; siendo la de nuestro país Ecuador la más sofisticada.

Como la mayoría de las cocinas de los diferentes países, la de Colombia está formada por la influencia de otras culturas que llegaron a nuestro país en la época de la conquista y después durante el siglo XIX y XX.

Estas culturas en cuestión fueron, para el siglo XVII y XVIII, la indígena que habitaba el territorio, la española que llegó en los viajes del descubrimiento y la africana que trajeron los iberos como esclavos para trabajar en las minas y los cañaverales. Para el siglo XIX llegaron los franceses y los ingleses, los cuales, nos enseñaron su gastronomía aplicada a toda clase de platillos e ingredientes.

Las costumbres alimenticias, entre otras, de nuestros ancestros indígenas se vieron cambiadas, por un lado, a raíz de la empresa conquistadora con la presencia de Andaluces, valencianos y aragoneses, entre otros, quienes se impusieron sobre los guisos de la iguana, el manatí o los insectos para reemplazarlos por el ganado vacuno, por nombrar sólo un producto y por el otro con las preparaciones y las costumbres africanas, especialmente en las zonas costeras. La variación en los platos y las influencias en las mesas colombianas depende de la zona de dónde provenga, así como de los recursos naturales que dispongan, éstos pueden ser abundantes o pobres en una región, así mismo los climas múltiples o los desarrollos sociales desiguales pueden repercutir en el crecimiento de una cocina propia y marcar la diferencia.

Existe diversidad de regiones cada una con sus características especiales y por consiguiente sus costumbres culinarias propias. Tenemos zonas de costas pacífica y atlántica, zonas selváticas, zona de llanos, zona andina con climas diferentes e influencias propias y zona de valles y planicies, cada una conservó sus tradiciones y fue receptiva a las diferentes influencias. Sin embargo, existen algunos platos con ingredientes compartidos y preparados a “su manera” en cada provincia como las bebidas hechas de maíz, el sancocho, las arepas, el ají, los caldos, las empanadas, los tamales, los arroces y las carnes.

De la misma manera existen platos que son muy parecidos a los españoles, como es el caso de los indios de guiso o repollo relleno, el arroz atollado derivado de la paella, el puchero asimilado al cocido, las morcillas, chorizos y longanizas herencia de los aragoneses y los pimentones rellenos (Restrepo, 2005).

2.5 Gastronomía Típica

Se denomina gastronomía típica a aquellos platillos con características muy especiales y únicas que se tienden a realizar con frecuencia en un lugar.

A pesar de ser un país pequeño, la gastronomía de Ecuador es bastante variada. Esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales (costa, sierra, oriente y región insular) las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones. En base a las regiones naturales del país, se subdividen los diferentes platos típicos e ingredientes principales.

El pescado que suele comerse en la costa ecuatoriana es conseguido de las aguas del océano pacífico, o de los innumerables ríos navegables de la zona. Entre los principales pescados se encuentran el picudo, albacora, dorado, camotillo, chame, corvina y la trucha. Algunos de los platos populares con pescado están: sopa marinera, ceviches de pescado, corviches, bollos, cazuelas, estofado de pescado con maní, encocado, etc. Un plato típico de la costa se llama encebollado de pescado

Ecuador es un principal país exportador de plátano, por lo que este representa un importante elemento en la gastronomía, en especial en la costa ecuatoriana. Existen tres principales variedades de plátano: el plátano verde, el plátano maduro y el guineo. Los plátanos verdes y maduros deben cocinarse antes de ser ingeridos. Los mismos que pueden ser consumidos de tres formas: frito, asado o hervido y tiene un sabor más dulce y una consistencia más suave. El “guineo”, es el nombre típico de la banana ecuatoriana; suele comerse crudo como una fruta cualquiera, aunque también hay una plétora de postres preparados a base del guineo. Existe, además, un tipo de guineo en miniatura, que se conoce con el nombre de ‘orito’.

Las verduras están presentes en diferentes formas, especialmente se las acompaña con arroz, yuca, salsa de maní o tostado. El maíz se suele comer con ceviche o también se cocinan los choclos en agua y sal, las mazamoras y se los comen con queso fresco. Igual, los frijoles que acompañan a muchos de los platos. El puré de papas también es muy típico y se lo sirve junto con los llapingachos que son tortillas de papa.

En Ecuador se suele comer la carne y derivados de: vaca, cerdo, cordero, pollo y también de cabra. Algunos platos se combinan con verduras como el seco de chivo o el seco de gallina, que consta de trozos de carne, tipo estofado, acompañado con arroz. Dentro de los platos exóticos se tiene el cuy asado que se lo prepara en las celebraciones de ciertas partes andinas del país. La carne de chancho (*cerdo, lechón*) que se come en varios lugares del Ecuador, participa en la elaboración de diversos platos; algunos de ellos como: fritada, hornado y chugchucaras. De la cocina ecuatoriana es necesario destacar: los caldos (*sopas o locros*) preparados con diversidad de verduras y carne de gallina, frecuentemente servidos en mercados como desayuno.

Algunos de ellos son muy populares como el yahuarlocro, que es una sopa de papas con borrego y una salsa especial, que sólo visitando Ecuador podrá degustar.

2.6 Gastronomía Tradicional

A través de la actividad culinaria tradicional se expresa la cultura de un pueblo, ya que en el proceso de realización de ciertos platos concurre una serie de consideraciones que trascienden

el exclusivo proceso mecánico de cocinar. En este sentido la cocina tradicional está estrechamente vinculada con un contexto mayor en el cual se fundamenta el de la cultura.

En la cocina tradicional es conveniente recordar que la combinación de elementos encaminada a obtener un producto final es importante, pero también son los secretos que hacen que un plato adquiera el sabor, la consistencia, el color o el aroma más adecuados. La preparación de los platos ha sido cuidadosamente transmitida a través de la tradición oral de generación en generación, lo que ha permitido que preparaciones muy antiguas se sigan realizando y que ese conocimiento no se pierda.

En las provincias de la serranía ecuatoriana las manifestaciones de la cocina tradicional se identifican a través de los productos agrícolas típicos de la región, fundamentalmente el maíz; en sus múltiples variedades y las patatas.

El arte culinario tradicional que está vivo permanecerá en tal condición por mucho tiempo más. La carne de cerdo preparada en diferentes formas: pernil, hornado, fritada, morcilla, etc. También identifica una cocina tradicional que aún tiene mucha vigencia y popularidad en la serranía (Villarroel, 1985).

2.7 Cultura y Patrimonio

De todas las regiones ecuatorianas la cultura imbabureña mantiene su máxima expresión gastronómica, opta por la tradición oral que adquirida por conocimientos, valores y creencias de generación en generación preservando así, contenidos para servir como un verdadero boletín informativo, siendo la única manera por la cual se podían transmitir los mensajes culturales (Ilustre Municipio de Ibarra, 2010).

En el caso ecuatoriano la tradición oral tiene que inscribirse necesariamente dentro del contexto de la cultura popular, por cuanto quienes la crean, recrean y se nutren de ella son sobre todo los sectores denominados “populares”. Las manifestaciones de la tradición oral en el Ecuador son múltiples y muy variados los escenarios en los cuales se presentan, es así que la provincia de

Imbabura cuenta, las décimas, las loas, así como también la música y la danza. El patrimonio cultural es la herencia que nos han transmitido nuestros ancestros de generación en generación, encerrando lo mejor y más significativo del conjunto y de la individualidad propia de un pueblo o de una unión de pueblos que conforman una nación. Integra todas las modalidades anteriores de patrimonio, las de este apartado y además las lenguas, los modismos regionales y locales, los mitos, leyendas, las adivinanzas, los refranes y dichos, los cuentos, los juegos y las creencias mágicas (Gobierno Provincial de Imbabura).

El patrimonio es un conjunto de bienes heredados de los antepasados o adquiridos en el transcurso de la vida de un individuo. También entendido como la propiedad de una persona o familia. Un patrimonio comprende: las obras artísticas (arquitectos, músicos, escritores y sabios) así como las creaciones anónimas, surgidas del alma popular y el conjunto de valores que dan sentido a la vida; es decir, las obras materiales y no materiales que expresen la creatividad de ese pueblo: lengua, ritos, creencias, lugares, monumentos históricos, literatura, obras de arte, archivos y bibliotecas.

Se ha caracterizado que el arte ha sido siempre destacado por su adoración, conservación y valoración (colección y selección de objetos), pero también hay que tener en cuenta que la conservación no ha tenido siempre los mismos motivos ni se han seguido los mismos criterios en la atribución de un valor histórico, artístico y cultural (UNESCO, 1982).

2.8 Patrimonio Intangible

En relación a los cambios y transformación que se han producido, como resultado de los altos índices migratorios en las provincias, el patrimonio intangible sacó a la luz los planteamientos contemplados por la convención de la UNESCO sobre la salva guarda del “Patrimonio Cultural de la Humanidad”, los mismos que incluyen las tradiciones y expresiones orales, usos sociales como festividades o conocimientos con la naturaleza y universo incluyendo la gastronomía, medicina, geografía , etc. (Villaruel, 1985).

El patrimonio intangible, que constituye el patrimonio intelectual: creaciones de la mente, como la literatura, teorías científicas y filosóficas, religión, ritos y la música; así como los patrones de comportamiento que se expresan en las técnicas, la historia oral, la música y la danza. Es posible conservar trazas materiales de este patrimonio en los escritos: partituras musicales, imágenes fotográficas o las bases de datos informáticas, pero no resulta tan fácil cuando se trata, por ejemplo, de un espectáculo o de la evolución histórica de un determinado estilo de representación o de interpretación (PROTT, 2001).

El folclore es la expresión de la cultura de un pueblo, se centra en el interés por la danza, el canto, la música popular y sus instrumentos musicales; con un trasfondo de la vida tradicional predominan sobre cualquier otro (Villaruel, 1985).

2.9 PATRIMONIO GASTRONÓMICO

Es el patrimonio cultural inmaterial que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, interacción con la naturaleza y su historia; infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad. Contribuye a la diversidad cultural y la creatividad humana, se tendrá en cuenta únicamente el patrimonio cultural inmaterial que sea compatible con los instrumentos internacionales de derechos humanos existentes y con los imperativos de respeto mutuo entre comunidades, grupos e individuos y de desarrollo sostenible.

Aunque la Convención establece que el patrimonio cultural inmaterial se manifiesta en los ámbitos siguientes, para su aplicación en México se hicieron algunas modificaciones:

Son conocimientos, técnicas materiales, competencias, prácticas y representaciones desarrolladas y perpetuadas por las comunidades en la interacción con su entorno natural. Esos sistemas cognitivos se expresan por medio de: lenguaje, tradiciones orales, espiritualidad y visión del mundo; se traducen en un complejo de valores y creencias, ceremonias, prácticas de curación, etc. Se extiende a áreas como la sabiduría ecológica tradicional, los conocimientos indígenas, los sistemas de curaciones tradicionales y su farmacopea, rituales, usos alimentarios, creencias,

ciencias esotéricas, adivinaciones, cosmologías, cosmogonías, chamanismo, organizaciones sociales, festivales y lenguas, así como a las artes visuales (Mesías, 2011).

El patrimonio gastronómico agrupa una de las más extensas y variadas gamas de productos, platos tradicionales y vinos con denominación de origen; el objetivo es preservar y dar a conocer la cocina tradicional. Es también una característica más que nos diferencia a unos pueblos de otros, con la que creamos nuestra identidad propia. Nos basamos en los factores geográficos y climáticos de la zona ya que las producciones locales son las que configuran la base de cada cocina. Infinidad de lugares se identifican por un producto, por una especialidad culinaria, por una forma especial de cocinar que se ha ido transmitiendo y que es necesario potenciar.

Patrimonio gastronómico es el valor cultural inherente y añadido por el hombre (empaquetado, preparación, presentación, fechas) a los alimentos cultivados y que son expuestos en ocasiones donde se beben, sitios, artefactos, recetas, rituales, que responde a unas expectativas tácitas; forma parte de una memoria común y produce sentimientos o emociones similares con sólo su mención, evocación o consumo (Gastronomía Ecuatoriana, 2011).

2.10 Ruta Turística

Se realiza un itinerario que contemple el alojamiento, las visitas culturales, la gastronomía, la ruta en carretera y otros aspectos de interés en la planificación de un viaje turístico. En los últimos años estamos asistiendo a un cambio en las tendencias de la demanda turística con lo cual la oferta debe adaptarse a esta nueva situación y posicionarse en zonas con flujos turísticos. Entre estas nuevas aportaciones están la creación de rutas turísticas, que se pueden definir como la creación de un grupo de actividades y atracciones que incentivan la cooperación entre diferentes áreas y que sirven de vehículo para estimular el desarrollo económico a través del turismo. Ello implica que las rutas turísticas deben tener una serie de elementos que las respalden como destino turístico (Briedenhann, 2003).

La ruta turística permite reconocer y disfrutar de forma organizada el proceso productivo agropecuario, industrial y la degustación de la cocina regional considerada una expresión de

identidad cultural nacional. La ruta la integran los productores que reciben turistas en sus establecimientos y les brindan servicios de alimentación en los diferentes restaurantes regionales que privilegian en sus menús los platos tradicionales basados en la producción primaria local y las agroindustrias de la zona. Se organizan en torno a un producto clave o alrededor de una cesta de productos que caracteriza la ruta y le otorga identidad y el itinerario se desarrolla sobre la base de la red vial (Mesías, 2011).

2.11 Marco Jurídico

Conjunto de disposiciones, leyes, reglamentos y acuerdos a los que debe apegarse una dependencia o entidad en el ejercicio de las funciones que tienen encomendadas. El marco jurídico (provisiones regulatorias y leyes interrelacionadas) proporciona las bases sobre las cuales las instituciones construyen y determinan el alcance y naturaleza de la participación política.

La Constitución como suprema legislación incluye: leyes, códigos penales y regulaciones; estos son dados a conocer por distintas instancias reguladoras que guardan estrechos vínculos con la materia en cuestión. El marco Jurídico faculta a la autoridad correspondiente para que lleve a cabo las labores de administración de conformidad a la estructura detallada dentro de sus mismas provisiones (Francisco).

2.11.1 Artículos

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

Art. 378: El sistema nacional de cultura estará integrado por todas las instituciones del ámbito cultural que reciban fondos públicos y por los colectivos y personas que voluntariamente se vinculen al sistema. Las entidades culturales que reciban fondos públicos estarán sujetas a

control y rendición de cuentas. El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través del órgano competente, con respeto a la libertad de creación y expresión, a la interculturalidad y a la diversidad; será responsable de la gestión y promoción de la cultura, así como de la formulación e implementación de la política nacional en este campo (Georgetown, 2008).

En la agenda zonal 1 estipula la problemática en Imbabura:

- Desplazamientos de pueblos ancestrales
- Ampliación de la frontera agrícola

Para esto el plan nacional del buen vivir da objetivos que se debe cumplir:

- Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.
- Construir espacios de encuentro común y fortalecer la identidad nacional, las identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad.

(SENPLADES, 2013)

2.12 Glosario de Términos

- **ARRAYAN:** El arrayán o murta es un árbol o arbusto bajo utilizado medicinalmente desde tiempos antiguos, debido a sus variadas propiedades medicinales. Su nombre científico es *myrtus communis* y sus hojas y frutos.
- **BARRICAS:** Recipiente de madera donde se coloca la chicha para su proceso de maceración
- **BATEA:** Recipiente grande de madera, de forma circular u oblonga y sin asas.
- **CAZUELA DE BARRO:** es una vasija de la familia de las ollas, de cuerpo bajo y vidriado en su interior y de uso habitual en la cocina.
- **CEDRÓN:** Planta trepadora muy olorosa, de hojas opuestas y trifoliadas, con flores blancas y verdes; sus hojas se emplean para preparar una infusión que tiene efectos digestivos o para aromatizar otras infusiones como el mate.

- **CHAMPÚS:** Bebida elaborada con maíz o arroz fermentado y endulzada, elaborada básicamente con miel de panela (melao) o chancaca, maíz, frutas como el lulo o naranjilla, piña, membrillo o guanábana y condimentada con canela, clavos de olor y hojitas de naranjo agrio básicamente.
- **CHICHA DE JORA:** Bebida alcohólica obtenida por la fermentación de la materia azucarada contenida en un tipo de maíz malteado (Rosas, 2012).
- **COLADA DE MAÍZ O MAZAMORRA:** sopa espesa, hecho a base de harina de maíz reventado.
- **FREJOL GEMA:** es un tipo de frejol arbustivo con guía, de grano grande de color rojo.
- **HIERBA LUISA:** La hierba limón o citronela es una planta aromática que se cosecha a pleno sol y es muy utilizada como planta medicinal.
- **JORA:** Maíz germinado y preparado especialmente para hacer chicha. Existen varias calidades y tipos de jora, especialmente: jora blanca, jora roja y jora negra. Las variedades más utilizadas para la obtención de jora son el maíz amarillo y maíz alazán.
- **OLLA DE BARRO:** Son recipientes un poco pesados y frágiles. El barro es el mejor material para numerosas cocciones, en especial, en seco o con muy poca agua. En cualquier caso es el más natural y antiguo material utilizado por el hombre en la cocina.
- **PACHAMAMA:** es la más popular de las creencias expresadas con fuerza por los pueblos originarios en América Latina. “Pacha” significa universo, mundo, tiempo, lugar, mientras que “Mama” es madre.
- **PIEDRA DE MOLER:** Se hace de elementos muy duros y con muy pocas porosidades, ya que esto permite limpiarlo adecuadamente para evitar la mezcla de sabores; por esto tradicionalmente se le fabrica con piedra volcánica de baja porosidad, también se le encuentra

hecho con barro cocido o piedra sedimentaria como granito, siendo este último de un costo mucho mayor.

- **TIESTO:** es una paila redonda que trata de coser alimentos en una forma lenta.
- **TULPA:** Voz quechua, fogón indígena construido sobre tres piedras toscas.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la Investigación

3.1.1 Cualitativo

El análisis cualitativo genera información mediante un diseño de encuestas y entrevistas que permiten fundamentar el estudio y los resultados arrojados de las tabulaciones del Macroproyecto.

3.1.2 Cuantitativo

Es un análisis cuantitativo que denomina la ciencia verdadera de las tradiciones gastronómicas ancestrales, mediante datos estadísticos para medir resultados exactos.

3.2 Temporalidad

El presente estudio es de temporalidad transversal, se realizó en la parroquia El Sagrario que pertenece al cantón Ibarra; inicio en el mes de junio del 2014 hasta abril del 2015 ,10 meses fue el tiempo necesario para obtener toda la información requerida.

3.3 Naturaleza

La investigación de este proyecto es no experimental, la información que fue obtenida en la parroquia es plasmada tal cual la describieron los habitantes, conservando técnicas, métodos, unidades; que han adoptado durante su vida y que las siguen sobrellevando en su diario vivir.

3.4 Población

Unidades de observación	Número	%
Adultos de seis cantones de Imbabura	32.227	100
TOTAL	32.227	100

La población de estudio fue conformada por 32.227 adultos mayores de los 6 cantones de Imbabura, de acuerdo el Censo de Población y Vivienda del año 2010 (INEC, 2010). En base a esta población se calculará una muestra, usando la fórmula de poblaciones finitas con un margen de error del 5%.

3.5 Muestra

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

Dónde:

n = Es el tamaño de la muestra a determinarse

N = Universo o población

Z = Nivel de confianza

P y Q = Constante de la varianza

e = Margen de error

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

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

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

n= La muestra realizada redondeada es de 400 adultos mayores. Que serán distribuidos en 49 parroquias de la provincia de Imbabura en forma equitativa, es decir en cada una de las parroquias se llevarán a cabo alrededor de 20 entrevistas con los instrumentos diseñados.

Por lo tanto, a la parroquia correspondiente “El Sagrario” se aplicarán 20 entrevistas, para una mayor argumentación y recopilación de información para este Macroproyecto las entrevistas se realizan a los adultos mayores de 65 años, pobladores de la parroquia que ha servido como objeto de estudio.

3.6 Métodos

3.6.1 Teóricos

Inductivo

Permite formular las conclusiones generales a partir de premisas específicas según los fenómenos observados, dadas desde el marco teórico que proporcionó los segmentos a investigar dentro del campo gastronómico de la parroquia El Sagrario.

Deductivo

Método que generó un conocimiento específico de la preparación de los platos, productos, utilización y aplicación en el patrimonio gastronómico de acuerdo a las costumbres y tradiciones

socioculturales de cada comunidad, de la parroquia El Sagrario partiendo de conocimientos generales de nuestros ancestros y costumbres adquiridas ahora en la actualidad.

Analítico – Sintético

Este método permitirá sintetizar y analizar la información recopilada en la investigación, de la parroquia El Sagrario, para luego ser descrita y valorada.

3.6.2 Métodos Empíricos

Entrevistas

Para la recopilación se permitió obtener información necesaria de la parroquia El Sagrario con la ayuda directa de las personas que colaboraron con el llenado de fichas de inventario gastronómico y entrevistas, la información recopilada se desarrolló sobre las tradiciones, experiencias y costumbres ancestrales transmitidas de generación en generación.

3.6.3 Matemáticos

Necesario para demostrar los datos tabulados de las entrevistas, para mejor comprensión se realizó gráficos en los que se detalla los resultados obtenidos mediante la recopilación de información.

3.7 Estrategias, Técnicas e Instrumentos

3.7.1 Estrategia

La técnica que se empleó fue visitar concisamente a la parroquia El Sagrario (trabajo de campo- vinculación) y buscar a adultos mayores de 65 años, para llegar a los fundamentos

apropiados, basados en costumbres vividas; se descubrió que muchos de ellos no tienen estudios, pero la cortesía y colaboración es lo que les define.

3.7.2 Técnicas

La comunicación fue posible alcanzar mediante un diálogo organizado que resultó realizar a un grupo de adultos mayores de la parroquia El Sagrario provincia de Imbabura.

3.7.3 Instrumentos

1. Cuestionario

Se recurrió al cuestionario para tener conocimiento sobre los alimentos ancestrales, a través de las entrevistas. Las cuales estuvieron apropiadamente estructuradas para poder identificar la gastronomía y el contexto socio cultural de la parroquia El Sagrario.

2. Fichas De Recetas Estándar

Para la investigación del inventario gastronómico se utilizó un modelo de ficha de recolección de información gastronómica, propuesto por el Ministerio de Turismo, para la obtención de datos tanto técnicos y de elaboración, como las recetas estándar.

3. Video – Grabadora

Permitió recopilar datos de las entrevistas.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1 Plan de Procesamiento de datos

Para la tabulación de datos se utilizan las encuestas individuales por cada pregunta y la representación gráfica de los mismos, su cuantificación se la realizó con los números estadísticos de cada gráfico correspondiente.

Cada tabulación con su resultado obtenido sobre la gastronomía ancestral, costumbres, tradición, etc. De la parroquia El Sagrario sirven como información cuantificada, clasificada y organizada para el informe pertinente de la investigación realizada con la fuente de las entrevistas a la población de la Parroquia.

4.2 Tabulación y Análisis de Resultados

Tabla 1

Qué alimentos ancestrales existían en la zona.

Alimentos	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
Frejol	20	100%	1
Mashua	5	25%	0,25
Maíz	20	100%	1
Papas	20	100%	1
Habas	15	75%	0,75
Arveja	20	100%	1
Melloco	20	100%	1
Total	20	100%	

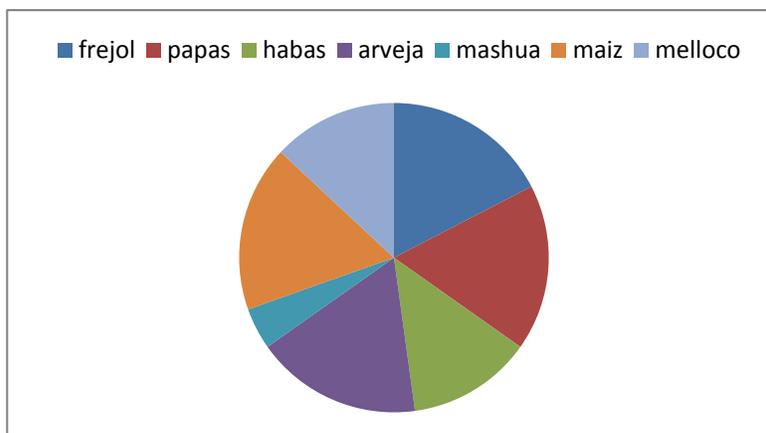


Gráfico 1: Alimentos ancestrales

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

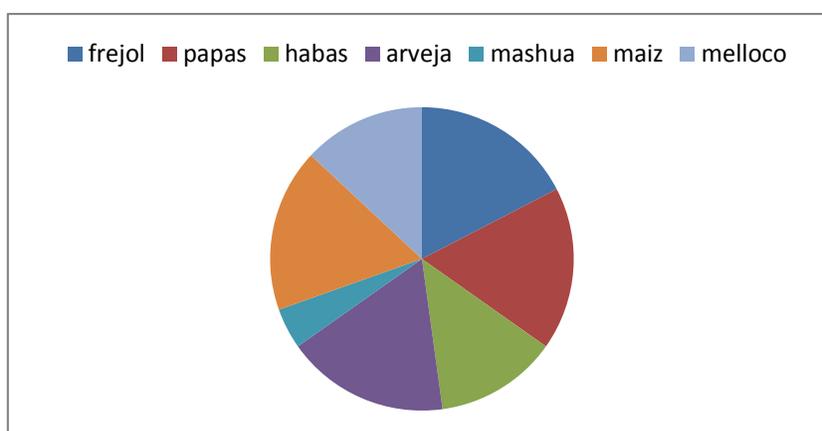
Elaborado por: Estefanía López

Análisis:

De acuerdo al análisis de las entrevistas, estos son los alimentos ancestrales que se daban en la parroquia el sagrario: el frejol, papa, arveja, maíz; ya que estos alimentos eran de mayor producción en cambio la producción de la Mashua no era muy frecuente.

Tabla 2*Que alimentos se producen actualmente*

Alimentos	Frecuencia Absoluta	Porcentajes	Frecuencia Relativa
Frejol	20	100%	1
Mashua	5	25%	0,25
Maíz	20	100%	1
Papas	20	100%	1
Habas	15	75%	0,75
Arveja	20	100%	1
Melloco	20	100%	1
Total	20	100%	

**Gráfico 2:** Alimentos que se producen actualmente**Fuente:** Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario**Elaborado por:** Estefanía López**ANÁLISIS:**

De acuerdo al análisis de las entrevistas sobre los alimentos ancestrales que siguen produciendo en la parroquia son: el frejol, papa, arveja, maíz; mientras que, de 20 personas, 15 personas producen la haba y 5 la Mashua.

Lo que manifiestan los entrevistados es que aún se produce: el maíz y la papa, ya que, siempre serán los principales en la gastronomía tradicional de la parroquia. Pese a que la tradición se pierde con la falta de cultura alimenticia, poniendo en primer lugar comida rápida con pocos nutrientes.

Tabla 3

Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían.

Método De Conservación	Frecuencia Absoluta	Porcentajes	Frecuencia Relativa
carne ahumada	10	50%	0,5
no se conservaba	3	15%	0,15
los líquidos se conservaban en pundos	7	35%	0,35
Total	20	100	1

**Gráfico 3:** Métodos de conservación

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

ANÁLISIS:

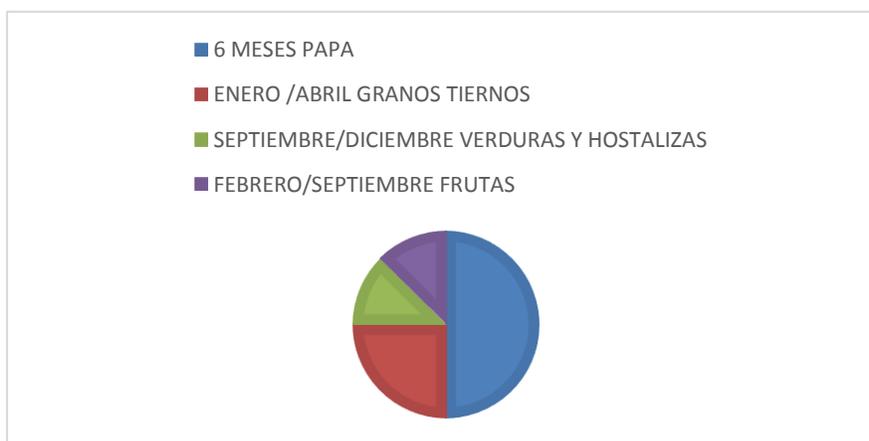
Según los resultados obtenidos en la pregunta de los métodos de conservación, 10 personas comentan que la carne se conservaba ahumada en sogas, ya que, este es un método de conservación por su duración larga y sin descomposición alguna.

Este proceso duraba entre uno y dos días, 7 personas dicen que las bebidas como la chicha, agua; se conservaban en pundos al ambiente que los colocaban en la lavandería y el frío del suelo mantenía los líquidos frescos y 3 personas contestan que antes no se conservaba nada porque era comida del día y directo de la mata a la olla.

Tabla 4

Cuál es la temporada en la que se cosechan los alimentos.

temporada de alimentos	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
enero-abril granos tiernos	6	30%	0,30
febrero- septiembre frutas	4	20%	0,20
septiembre- diciembre verduras	4	20%	0,20
cada 6 meses papas	6	30%	0,30
Total	20	100%	1,00

**Gráfico 4:** Temporada de alimentos

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

ANÁLISIS:

Del análisis de las entrevistas, 10 personas comentaron que de enero a abril se cosechan los granos tiernos temporada de la semana santa, aprovechan esa cosecha para realizar el plato tradicional fanesca, 5 dijeron que de febrero a septiembre se cosechan las frutas y 5 personas que de septiembre a diciembre se cosechan verduras y hortalizas. Todo el año existen cosechas de los alimentos y las papas se cosechan cada seis meses.

Tabla 5
Qué tipo de especias se usaban en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona.

especias	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
canela	3	15%	0,15
paico	1	5%	0,05
clavo de olor	3	15%	0,15
anis estrellado	2	10%	0,1
hoja de naranja	5	25%	0,25
culantro/apio	6	30%	0,3
Total	20	100%	1



Gráfico 5: Especias de comidas y bebidas

Fuente: Encuestas habitantes de la Parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

ANÁLISIS:

Las especias más utilizadas en la parroquia El Sagrario para la preparación de las comidas son: paico, culantro y apio utilizados en platos preparados de sal como la fritada tradicional de la parroquia y especias para bebidas tradicionales como el champús o chicha son hoja de naranja, anís, clavo de olor y canela.

Ya que estas especias las tenían siempre en su casa nunca faltaban en especial las hierbas, culantro, apio, hojas de naranja se daba en los terrenos de los habitantes. Las especias favorecen la digestión, realzan el sabor de la comida y dan un toque distinto a platos y aportan con su valor nutritivo.

Tabla 6

Cúales son las comidas y bebidas que se preparaban en la zona.

comida y bebida de la zona	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
champús	6	30%	0,3
mazamorra de haba	1	5%	0,05
chicha de arroz	7	35%	0,35
fritada de cajón	6	30%	0,30
Total	20	100%	1

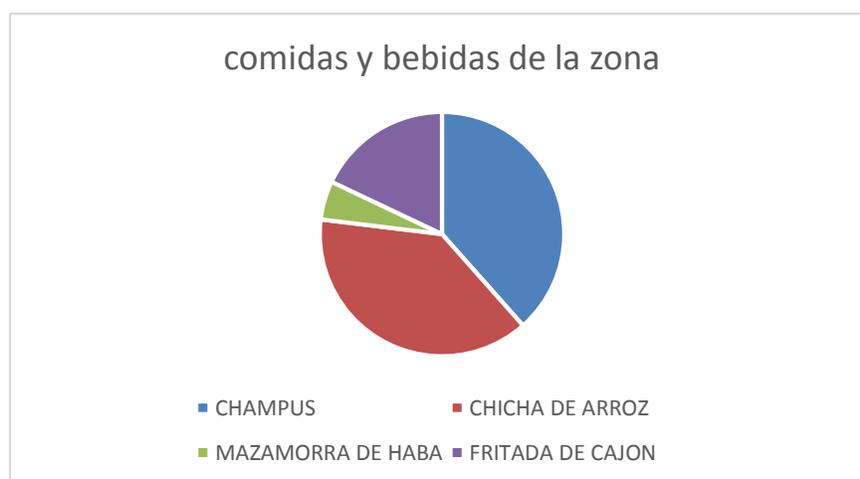


Gráfico 6: Comidas y bebidas de la zona

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

ANÁLISIS:

Analizando la pregunta 6, de las 20 personas entrevistadas, 15 personas comentaron que la bebida tradicional de la parroquia El Sagrario es la chicha de arroz se suele preparar a partir de la fermentación de diferentes frutos y el champús que se elabora básicamente con harina de maíz, panela y hojas verdes de limón.

Característicamente es una bebida de fiestas religiosas como el Corpus Christi y día de difuntos en noviembre, bebidas que también realizaban las abuelas de las casa para fiestas del cantón; 7 personas comentaron que el plato tradicional es la fritada de cajón, este plato era acompañado de mote, maíz tostado, maduro y la fritada colorada; 2 personas hablaron que la mazamorra conocida como la colada de haba con churos un plato muy tradicional en las familias por su valor nutritivo.

Tabla 7
Ingredientes

ingredientes	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
papa	4	20%	0,2
hojas de naranja	1	5%	0,05
hierba luis	1	5%	0,05
mote	3	15%	0,15
carne de cerdo	3	15%	0,15
harina de haba tostada	1	5%	0,05
maiz	4	20%	0,2
harina de maiz	1	5%	0,05
arroz blanco	2	10%	0,10
Total	20	100%	1

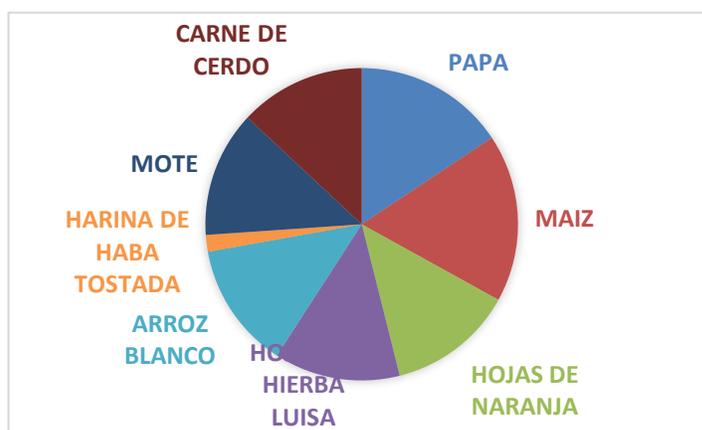


Gráfico 7: Cantidad de ingredientes

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

ANÁLISIS:

En el gráfico se puede observar los ingredientes de los platos y bebidas tradicionales de la parroquia El Sagrario, también se evidencia que el maíz y la papa son los alimentos más integrados en la preparación de los platos ya que son alimentos tradicionales de los ancestros; para el realce de sabores y valores nutricionales como aporte para los alimentos es necesario tomar en cuenta: las bebidas, la harina de maíz reventado y hojas aromáticas para una mejor alimentación y digestión.

Tabla 8*Técnica de elaboración.*

técnica de elaboración	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
fermentación de bebidas	10	50%	0,5
cocina de leña	10	50%	0,5
Total	20	100	1

**Gráfico 8:** Técnica de elaboración**Fuente:** Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario**Elaborado por:** Estefanía López**ANÁLISIS:**

Los 20 entrevistados comentaron que la técnica de la elaboración era cocinar en leña porque antes no existía las cocinas de gas, pero preferirían cocinar a leña por su sabor y aprovechando de la madera o pingos que tenían en el alrededor de sus casas.

Las bebidas las elaboraban con la técnica de fermentación de la chicha y champús ya que el sabor era inédito en los pundos de barro y así se conservaba su sabor y olor.

Tabla 9

Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas.

utensilios	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
ollas de barro	4	20%	0,2
pedra de moler	3	15%	0,15
paila de bronce	4	20%	0,2
pondos	3	15%	0,15
cucharas de palo	2	10%	0,1
tiesto	4	20%	0,2
Total	20	100%	1

**Gráfico 9:** Utensilios

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

ANÁLISIS:

La mayoría de entrevistados comentan que los utensilios para elaborar comidas y bebidas son los pondos, ollas de barro y las cucharas de palo. Pero existe otra variedad también de utensilios, que rescataron los entrevistados, como el tiesto que servía hacer las tortillas de maíz, el tostado seco, las habas.

La piedra de moler es un utensilio muy tradicional y ancestral que nuestros antepasados realizaban los condimentos o el ají, ya que en la piedra de moler se concentraban más sus sabores. Paila de bronce muy tradicional para realizar las auténticas y famosas fritadas, comentan los entrevistados que en la paila de bronce da un mejor sabor.

ENTREVISTA

CONTEXTO SOCIO-CULTURAL

Tabla 10

Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y que alimentos o bebidas se relacionan con estas

manifestaciones culturales	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
navidad /diciembre	10	50%	0,50
semana santa /marzo	4	20%	0,20
fiestas de Ibarra/ septiembre	3	15%	0,15
finados/ noviembre	3	15%	0,15
Total	20	100%	1,00



Gráfico 10: Manifestaciones culturales

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

ANÁLISIS:

En el análisis de esta pregunta la mayoría de personas comentaron que las manifestaciones culturales de la zona era : 25 de diciembre navidad (pavo o gallina de campo), Semana Santa (la fanesca); 2 de Noviembre Finados (la colada morada y el champús) acompañado del pan de trigo amasado en casa y con las guaguas de pan o figuras de masa de harina horneada, el 28 de septiembre es la fiesta tradicionales de Ibarra la bebida es la chicha de arroz y la famosa fritada de cajón.

Tabla 11*Quiénes intervienen en la preparación de alimentos.*

manifestaciones culturales	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
hijas	6	30%	0,30
mama	10	50%	0,50
empleada	4	20%	0,20
Total	20	100%	1,00

**Gráfico 11:** Quiénes intervienen en preparación de alimentos**Fuente:** Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario**Elaborado por:** Estefanía López**ANÁLISIS:**

Desde los tiempos ancestrales se lleva la tradición que la mamá interviene en la cocina por su experiencia y dedicación en la preparación de alimentos, en la actualidad se lleva la costumbre que las hijas deben ayudar en la cocina para que aprendan y puedan defenderse en el arte culinario, ya que en un futuro también serán las encargadas de enseñar a sus hijas o hijos sobre la preparación de los alimentos; también existe las familias que tienen empleadas, las cuales intervienen en la cocina con gran experiencia.

Tabla 12*Como o a quien se transmiten los conocimientos.*

manifestaciones culturales	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
madres/hijas	20	100%	1,00
Total	20	100%	1,00

**Gráfico 12:** Transmisión de conocimientos**Fuente:** Encuestas habitantes de la Parroquia El Sagrario**Elaborado por:** Estefanía López**ANÁLISIS:**

En esta pregunta las madres a los hijos transmiten sus conocimientos desde los tiempos antiguos, ya que es importante la enseñanza que dejan los padres a sus hijos, para que sean de bien y puedan defenderse en el arte culinario aprovechando los conocimientos, transmitiéndoles las experiencias vividas en los antepasados.

Tabla 13

Como influyen las preparaciones de las comidas en el comportamiento de la comunidad.

influye el comportamiento de la comunidad	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
reuniones familiares	5	25%	0,25
fiestas tradicionales	10	50%	0,50
ninguna de las anteriores	5	25%	0,25
Total	20	100%	1,00

**Gráfico 13:** Influencias en la preparación de alimentos

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

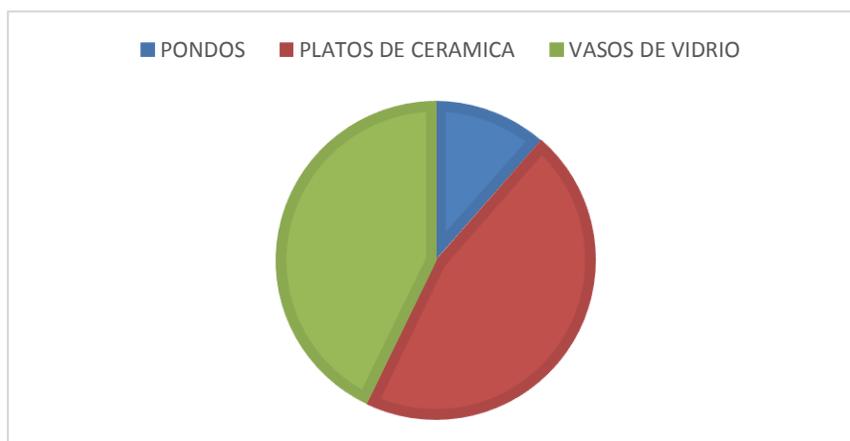
ANÁLISIS:

Según el análisis de esta pregunta la mayoría de personas respondieron que el comportamiento de la comunidad influye por las fiestas tradicionales o manifestaciones culturales, porque existe la oportunidad de reunirse con familias, amigos, vecinos y poder preparar platos o bebidas de acuerdo a la situación; 2 personas respondieron que influye la preparación de alimentos cuando tienen reuniones familiares como en Semana Santa o Navidad.

Tabla 14

En que utensilios o cuales son las características en las que se los sirve.

utensilios	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
pondos	3	15%	0,15
platos de cerámica	12	60%	0,60
vasos de vidrio	5	25%	0,25
Total	20	100%	1,00

**Gráfico 14:** Características de los utensilios

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

ANÁLISIS:

16 personas comentan de los platos de cerámica porque el material característico soporta el calor de los alimentos preparados, 4 personas comentan que usan pondos pequeños para las bebidas tradicionales; mientras que 15 personas usan vasos de vidrios porque ya se ha perdido la cultura de tomar las bebidas en pondos de barro.

Tabla 15*Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados*

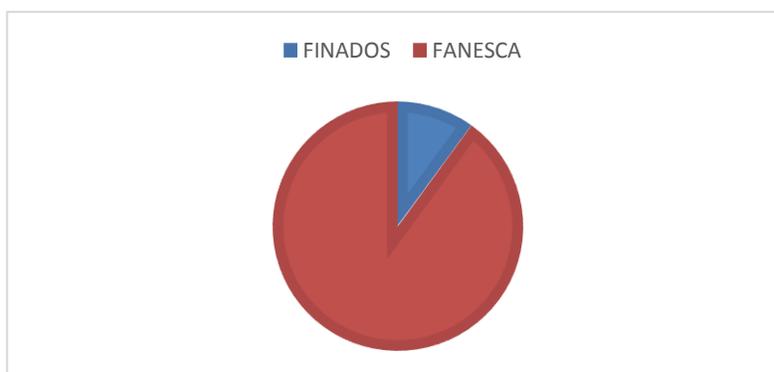
recuerdos	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
antepasados	10	50%	0,50
ninguno	10	50%	0,50
Total	20	100%	1,00

**Gráfico 15:** Recuerdos asociados a los alimentos**Fuente:** Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario**Elaborado por:** Estefanía López**ANÁLISIS:**

En esta pregunta, 10 personas tienen recuerdos asociados con la infancia, sus antepasados ya que antes se reunían las familias para preparar los alimentos, se dividían para ayudar en la cocina y todos participaban ahora en la actualidad las familias se desunen o ya forman sus hogares en diferentes destinos.

Tabla 16*Qué significado tiene el plato.*

significado del plato	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
finados	5	25%	0,25
fanesca	15	75%	0,75
Total	20	100%	1,00

**Gráfico 16:** Significado del plato**Fuente:** Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario**Elaborado por:** Estefanía López**ANÁLISIS:**

El análisis de esta pregunta es de 20 personas, 18 contestaron que la fanesca tiene un significado emocional por que antes se reunían con sus abuelitas, tíos, primos, etc. y se dividían para pelar los granos y realizar la preparación; 2 personas contestaron que el 2 de noviembre día de finados tenía un significado especial porque se reunían en el cuarto donde tenían el horno de leña y preparaban el pan de trigo y se acordaban de sus familiares que ya no los tenían en vida.

Tabla 17
Historia del plato

historia	frecuencia absoluta	Porcentajes	frecuencia relativa
fritada de cajon	8	40%	0,40
fanesca	12	60%	0,60
Total	20	100%	1,00

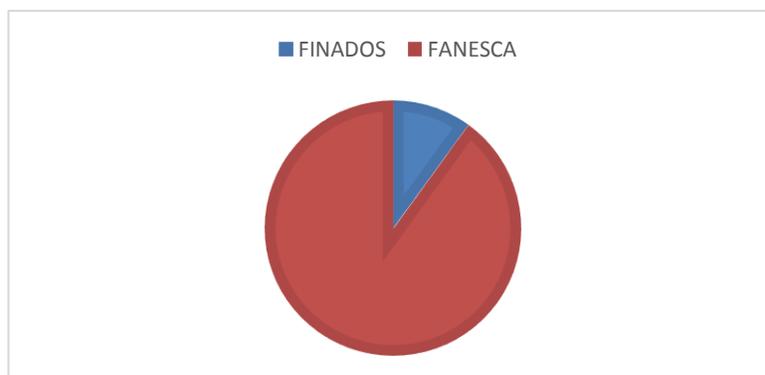


Gráfico 17: Historia del plato

Fuente: Encuestas habitantes de la parroquia El Sagrario

Elaborado por: Estefanía López

ANÁLISIS:

En esta pregunta de 20 personas, 12 contestaron que la fanesca era tradicional el jueves santo ya que significa la conmemoración de la última cena; este plato está preparado con 12 granos tiernos y el pescado seco. Mientras 8 personas hablaron de la tradicional fritada de cajón que consistía de la fritada preparada en paila de bronce y a lo que estaba lista la colocaban en vitrinas de madera y vidrio.

4.3 Informe final del análisis de datos

De acuerdo el análisis de las entrevistas coincide muchas personas que los alimentos ancestrales como el frejol, papa, arveja, maíz; el haba y la Mashua. También existen los mismos alimentos en la actualidad solo que ahora aceleran su producción con productos químicos y se pierde el sabor natural que produce en la cosecha normal como los ancestrales, los métodos de conservación causo mucha sorpresa que cecinaban la carne y la colgaban para ahumarla; cuentan que los líquidos como la chicha, agua, etc. se conservaban en pundos al ambiente que los colocaban en la lavandería y con todo el frio de la madrugada se mantenían frescos, en ocasiones no se conservaban ningún alimento porque era comida del día y directo de la mata a la olla ya que ellos sembraban los alimentos en sus terrenos; la cosecha de los alimentos de enero a abril se cosechan los granos tiernos y aprovechaban que era la temporada que se preparaba la fanesca porque tenían los ingredientes principales que daba la tierra, a septiembre se cosechan las frutas y de septiembre a diciembre se cosechan verduras y hortalizas, cada 6 meses cosechaban la papa.

Las especias dulces y de sal utilizadas para la preparación de las comidas y bebidas tradicionales de la parroquia El Sagrario era el clavo de olor, canela en rama, pimienta dulce y de sal era la sal, hierbas como el culantro perejil, apio y cebolla blanca picada ya que están dan un sabor y olor muy agradable.

La bebida tradicional de la parroquia El Sagrario es la chicha de arroz y se utiliza las especias de dulce, el plato tradicional es la fritada de cajón; es la carne de chanco para ser más exactos usan las costillas, es preparada en una paila de bronce, esta fritada es muy deliciosa y jugosa. Muy apetecida por la población.

En la entrevista realizada sobre las técnicas de la elaboración para cocinar era en leña, porque antes no existía la cocina de gas, pero preferirían cocinar a leña por su sabor; aunque el tiempo de cocción era más extenso. Los utensilios que usaban para la elaboración de los alimentos eran los pundos y las cucharas de palo.

En las manifestaciones culturales como semana santa preparaban el alimento tradicional que es la fanesca, este plato es preparado por 12 granos tiernos, zapallo, zambo y el pescado seco, también va acompañado de bolitas de harina fritas, maduros fritos, queso y huevo cocido en rodajas.

Las fiestas tradicionales de Ibarra, la bebida es la chicha de arroz y la famosa fritada de cajón, mientras que en noviembre la bebida tradicional es la colada morada y el champús siempre acompañado del pan de trigo hecho en horno de leña. Quienes intervienen y a quien son transmitidos los conocimientos en la preparación de los alimentos es de mamá a hijas. Las fiestas tradicionales como bautizos, matrimonios, grados, cumpleaños, etc. o por reuniones familiares influyen mucho en la elaboración de diferentes alimentos preparados. Los utensilios en los que sirven los alimentos son platos de china, platos de cerámica y en pundos para las bebidas

La mayoría de personas tienen recuerdos asociados con la infancia ya que antes se reunían las familias para preparar los alimentos y todos se dividían para ayudar en la cocina. El famoso plato como la fanesca tiene un significado emocional en muchas personas, porque antes se reunían con sus abuelitas, tíos, primos, etc. y se distribuían para pelar los granos y realizar la preparación, o también el 2 de noviembre día de finados tenía un significado especial porque se reunían en el cuarto donde tenían el horno de leña y preparaban el pan de trigo donde mientras realizaban la masa de pan se acordaban de sus familiares que ya no los tenían en vida.

La historia de la fanesca siempre será una tradición para toda la población prepararla el jueves santo ya que significa la conmemoración de la última cena, este plato está preparado con 12 granos tiernos y el pescado seco que le da el toque final con pequeñas porciones de bolitas de maíz, rodajas de maduro y queso.

La tradicional fritada de cajón es conocida por más de 50 años que es preparada en paila de bronce, para después colocarla en vitrinas de madera y vidrio para mantenerla fresca y libre de contaminación.

El champús se prepara desde hace varios años atrás como una bebida tradicional y para acompañar con las guaguas de pan en finados, se la preparaba días antes para poder tomarla en el cementerio junto a los seres que ya partieron de la tierra.

4.4 Discusión

De acuerdo al análisis de los entrevistados la gastronomía tradicional de la parroquia el Sagrario, es la fritada de cajón ya que tiene años en ser preparada por nuestros ancestrales, mientras que en el Municipio de Ibarra nos hablan de otra variedad de platos como las empanadas de morocho, carnes coloradas; no estoy de acuerdo con las carnes coloradas que sea un plato tradicional de la parroquia el Sagrario ya que es un plato típico en la ciudad de Cotacachi.

Los habitantes de la parroquia El Sagrario comentaron que la bebida tradicional de la parroquia es la chicha de arroz coincidiendo con el libro de la gastronomía ancestral de la parroquia original del año 2014.

Según Villarroel, la gastronomía ancestral tenía diferentes formas de preparar las carnes como la carne de cerdo: hornado, fritada, morcilla, pernil, etc. Mientras que los entrevistados nos hablaron solo de la fritada ya que era muy tradicional en la parroquia y con el tiempo comenzaron a tener más tendencia con la gastronomía y aprender las diferentes formas de preparar de las diferentes ciudades del Ecuador.

Comparto con Mesías, patrimonio gastronómico es cultura intangible que se transmite de generación en generación; es producir continuamente por las comunidades o familiares que están en el ambiente de la naturaleza, las historias y vivencias que fueron distinguidas; se las transmiten a las hijas o a la familia en general para que no se desaproveche la gastronomía ancestral y tenga una equivalencia la gastronomía de nuestros aborígenes.

La comida actual es el resultado de una rica tradición culinaria combinando diferentes condimentos entre ancestrales y actuales dicen los lectores, pero mi criterio es que la comida

ancestral era natural porque llevaba solo sal y cebolla cualquier preparación así se apreciaba más los sabores.

Coincido con la información del Ilustre Municipio Ibarra sobre la gastronomía ancestral de La parroquia El Sagrario en si se destacaba por la variedad de granos, maíz, cereales, leguminosas en fin todos los productos que da la tierra, preparaban de diferentes maneras los alimentos y bebidas tradicionales como es la chicha.

Villarroel reconoce a los caldos conocidos como sopas que son frecuentemente conocidos por ser platos caseros y también expendidos en los mercados como desayunos ya que lleva el ingrediente especial como las verduras y la carne.

Coincido con Villarroel, la gastronomía tradicional expresa la cultura de la parroquia, existiendo variedad de platos y sabores transmitida de generación en generación para que no se pierda el valor gastronómico ya que este es un patrimonio cultural inmaterial recreado constantemente por sentimiento de identidad de comunidades.

La gastronomía según Mesías son conocimientos, técnicas materiales, practicas desarrolladas por la interacción con su entorno natural que agrupa platos tradicionales teniendo como objetivo representar a un pueblo. Según María, los productos son variados dependiendo del sector geográfico donde se desarrollen como en lugares fríos como Zuleta se da la cebada, el trigo y papa.

Según la entrevistada María, los utensilios que se usaban era la paila de bronce para la preparación de la fritada, la cuchara de palo, usaban pndos de barro para las bebidas como la chicha o para conservar los líquidos como agua, usaban platos de barro para servirse los alimentos preparados, estoy de acuerdo ya que hasta ahora usan los utensilios para la preparación o servir los alimentos.

Coincido con los Villarroel, que los métodos de conservación que se realizaban antes con los cárnicos era cecinar la carne y colgarlas en sogas y ahumarlas; también los líquidos se los

conservaba en los ponedos de barro para que se mantenga fresco al ambiente de la noche, la mayoría de personas preferían realizar sus comidas de la mata a la olla con sus propios cultivos y así no guardaban alimentos. A los granos o al maíz los sacaban al sol para que se sequen y eliminen la cantidad de agua que conservaban estos productos en deshidratación.

María comentó, que los tiempos de cosecha en marzo se dan todo lo que es granos tiernos, cada seis meses se cosecha la papa, las frutas en febrero y abril; en las fiestas del Inty Raymi se da la cosecha de trigo, cebada, maíz y mellocos; coincido ya que las manifestaciones culturales se siguen dando en la parroquia.

Villaruel dice que las culturas indígenas y mestizas, han creado en conjunto, múltiples recetas y se han prestado durante siglos sus saberes. Desde entonces Imbabura cuenta con una múltiple gama de sabores y colores.

Según Briedenhann, la ruta turística es un itinerario que contemple el alojamiento, pero no comparto en esa parte porque un itinerario también puede basarse en un paseo de un día, recorriendo lugares turísticos, gastronómicos e históricos concluyendo el recorrido en horas que pueden retirarse a sus hogares, a mas que sean turistas de otras ciudades alejadas de la parroquia El Sagrario para tomar en cuenta el Hospedaje.

4.6 Recetas Estándar

Fecha:		11/08/2014		
Fuente:		Encuestas		
Elaborado por:		Estefanía López		
Tipo de preparación:		Fanesca		
Tiempo de preparación:		3-4 horas		No. de ficha 1
PAX:		20		
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
Zambo tierno	2 libras	907,18 g	g	picado en trocitos
Zapallo tierno	2 libras	907,18g	g	picado en trocitos
Col	4 libras	1814,3g	g	finamente picada
Frejol tierno	1libra	453,59 g	g	
Arveja tierna	1libra	453,59 g	g	
Mellico	1libra	453,59 g	g	picado
Chochos	1libra	453,59 g	g	pelados
Choclo	1libra	453,59 g	g	desgranado
Habas	1libra	453,59 g	g	pelados
Arroz blanco	1/2libra	279,6g	g	tostado y molido
Maní	1/2libra	279,6g	g	
Leche	4litros	4.000ml	g	
Pescado bacalao	1libra	453,59 g	g	seco y sin hueso
Crema de leche	1/2litro	250 ml	g	
Cebolla larga	1 libra	453,59 g	g	picada finamente
Sal	1/2 libra	279,6g	g	
Aceite	g		g	
PREPARACIÓN:				
<p>Se deja remojando el pescado en 1 litro de leche, al siguiente día se desecha ese líquido y se cocina el pescado en leche fresca hasta que este suave.</p> <p>Se cocinan todos los granos por separado y se escurre el agua.</p> <p>El zambo y el zapallo, una vez cocinados, se licuan con un poco de leche o se aplastan hasta obtener un puré.</p>				

En un recipiente amplio, se hace un refrito con el aceite, achiote, cebolla picada, comino y sal; se agrega maní molido o licuado con un poquito de leche.

Después de que esta preparación haya hervido por 5 minutos, se incorpora toda la leche y un poco del líquido en donde se cocinó el pescado, así como la mitad del pescado desmenuzado.

A continuación se añade el zapallo, zambo, col cocinada y escurrida y uno a uno los granos previamente cocinados; se revuelve bien y se deja cocinar por 45 minutos sin dejar de mover con una cuchara de madera.

Finalmente se rectifica la sal y se añade la crema de leche dejando cocinar por 10 minutos más.

GUARNICIÓN

La fanesca se sirve acompañada de:

Plátano maduro frito cortado en rodajas.

Huevo duro cortado en rodajas.

Bolitas de masa fritas.

Pedazos de pescado seco cocinado.

Ramitas de perejil fresco.

Ají en tiritas.

Fecha:		11/08/2014			
Fuente:		Encuestas			
Elaborado por:		Estefanía López			
Tipo de preparación:		Chicha de Arroz			
Tiempo de preparación:				No. de ficha 2	PAX: 30
Ingredientes	Unidad del SI	Unidad	Cantidad	Mise en place	
Arroz blanco	g	5libras	2267,96	Remojado	
Agua	g	25litros	11339,8		
Hojas de hierba luisa	g			Secas	
Hojas de cedrón	g			Secas	
Hojas de naranja	g			Secas	
Pimientas de dulce	g				
Clavos de olor	g				
Piña	g	3libras	1360,78		
Azúcar	g	10 libras	4535,92	al gusto	
PREPARACIÓN:					
<p>Poner el arroz a remojar en agua fría durante 3 días, escurrir y moler en molino de mano.</p> <p>Todas las hojas de las hierbas aromáticas deben estar limpias y secas, se las coloca en un bowl seco y sobre las hierbas se vierte el agua hirviendo; cuando esta elaboración tibia, se agrega el arroz molido y se mueve con una cuchara seca y se tapa el bowl.</p> <p>Luego de 3 días se agrega la piña ya cortada con cáscara y las ramas de congona (aromatizante). Para que la fermentación se aligere se puede agregar en este momento un bloque de dulce.</p> <p>Para servir, se cierne la preparación y se endulza al gusto con azúcar.</p> <p>Todos los utensilios que se utilicen en la preparación de la chicha deben estar perfectamente secos ya que en caso contrario, la chicha se hace babosa.</p>					

Fecha:		11/08/2014		
Fuente:		Encuestas		
Elaborado por:		Estefanía López		
Tipo de preparación:		Mazamorra de haba		
Tiempo de preparación:		45 minutos		No. de ficha 3 PAX: 4
Ingredientes	Unidad	Cantida d	Unidad del SI	Mise en place
cebolla larga	½ cebolla	6804	g	finamente picada
achiote			g	
Sal			g	
Pimienta			g	
espinazo de chancho	½ lb	226780	g	
harina de haba tostada	0.25lb	11340	g	
papas	½ lb	226780	g	lavar y pelar
maíz	0.10lb	4536	g	tostar
PREPARACION				
<p>Cuando hay carne o hueso para la sopa primero hacer el caldo base. Agregar un refrito con cebolla blanca y achiote, Agregar sal, pimienta, Cuando hierva poner las papas y la harina diluida en agua fría. Remover constantemente para que no se pegue ni se riegue. Comprobar la sazón. Se sirve con tostado o canguil.</p>				

Fecha:		11/08/2014		
Fuente:		Encuestas		
Elaborado por:		Estefanía López		
Tipo de preparación:		Fritada de cajón		
Tiempo de preparación:		35-40 min		No. de ficha 4
				PAX: 30
Ingredientes	Unidad del SI	Unidad	Cantidad	Mise en place
Carne de cerdo	g	1kilo	1000	Se trocea la carne
Ajo	g	1/2libra	226,796	Se pica el ajo en media luna
Sal	g	0,25 libras	113.398	
Comino	g			Al gusto
Pimienta negra molida	g			Al gusto
Cebollas blancas	g	0,25libras	113,398	Picadas finamente
Cebolla paiteña	g	0,25libras	113.398	troceada
Maíz	g	1libra	453,592	tostado
Papas	g	2 libras	907,185	Cocinadas con cascara
PREPARACIÓN:				
<p>Se trocea la carne de cerdo, en una paila de bronce se fríe en poquito aceite la carne de cerdo hasta que vaya sellando por todos lados.</p> <p>Se agrega el ajo cortado en media luna. Cuando va sellando se agrega el comino, la pimienta, la cebolla blanca. Ya estando dorada se agrega un litro de agua por cada kilo de fritada.</p> <p>Demora más o menos unos 35 o 40 minutos hasta que el agua se seque y se cocine la carne.</p> <p>Cuando esté lista se saca la carne y se la coloca en la vitrina de cajón.</p> <p>Para servir se acompaña con maíz tostado y papas con cascara.</p>				

Fecha:		11/08/2014		
Fuente:		Encuestas		
Elaborado por:		Estefanía López		
Tipo de preparación:	Champús			
Tiempo de preparación:		24 horas		No. de ficha 5
				PAX: 12
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
harina de maíz blanco	1 libra	4534	g	
mote	2libras	9068	g	cocinar mote
agua	2lts	9068	g	
panela			g	
canela			g	
clavo de olor			g	
hojas de naranja	12 unidades	0,2	g	
naranjilla	6 unidades	2267	g	partidas en la mitad
pimienta dulce			g	
PREPARACION				
<p>Bata con la mano la harina con el agua fría hasta tener una colada ligeramente espesa. Vierta esto en un cántaro de barro y déjelo durante uno o dos días, hasta que comience a fermentarse.</p> <p>Cuele esta colada en un cedazo de cerda y cocínela agregando las especerías, hasta que estas extraigan su sabor. Agregue la panela, el mote y cocínelo por diez minutos adicionales. Vierta luego los pedazos de babaco junto con las naranjillas partidas y déjelas hervir lentamente, hasta que se cocinen, sin llegar a ponerse demasiado suaves. Ponga al último la piña picada y las hojas de naranja, dándoles solo un hervor.</p>				

Fecha:		11/08/2014			
Fuente:		Encuestas			
Elaborado por:		Estefanía López			
Tipo de preparación:		Tortilla de Tiesto			
Tiempo de preparación:		60 min		No. de ficha 6	PAX: 30
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place	
Harina de maíz reventado	1/2 libra	227	g		
Harina de trigo	1 libra	454	g		
Huevos	4 unidades	264	g		
Polvo de hornear	1 unidad	10	g		
Manteca de cerdo	2 cucharadas	20	g		
Sal	10	10	g		
PREPARACION					
1.- En un recipiente mezclar la harina de maíz con la harina de trigo.					
2.- En la mezcla anterior agregar los huevos, leche, polvo de hornear, manteca de cerdo, sal y amasar hasta obtener una masa blanda.					
3.- Finalmente se da forma a la masa y se dora en el tiesto.					

Fecha:		11/08/2014		
Fuente:		Encuestas		
Elaborado por:		Estefanía López		
Tipo de preparación:		arrope de mora		
Tiempo de preparación:		60 min		No. de ficha 7 PAX: 20
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Unidad del SI	Mise en place
mora	1k	454000	g	lavar las moras
azucar	1k	454000	g	
agua	1/2lt	227	g	
PREPARACION				
<p>Se lavan cuidadosamente las moras, y se eliminan todas las hojas y rabitos.</p> <p>Se ponen en una cazuela con medio litro de agua y se deja que empiece a hervir. En ese momento se retira inmediatamente el recipiente del fuego y se mantiene tapado durante cinco minutos. Se sacan las moras y se pasan por un tamiz y se lava cuidadosamente el recipiente donde las hemos hervido.</p> <p>A continuación, se colocan de nuevo junto con el azúcar sobre el fuego.</p> <p>Se calientan y remueven con una espátula de madera y se deja hervir hasta obtener una mermelada espesa. En ese momento se aparta y se deja enfriar.</p> <p>Se llenan los tarros que tendrán que quedar durante dos días en un lugar ventilado.</p>				

CAPÍTULO V. PROPUESTA

5.1 Introducción

La parroquia El Sagrario cuenta con diversos componentes turísticos e historias desde la época de los Incas, con testigos materiales que son atractivos potenciales para el turismo, también cuenta con parques históricos, platos típicos, tradiciones cultura, patrimonios intangibles y tangibles.

La propuesta tiene como enfoque principal impulsar a los turistas nacionales e internacionales mediante la ruta, seleccionar algunos lugares turísticos que tengan zonas gastronómicas que expendan platos típicos y mediante un tríptico o banner organizar un itinerario de visitas a los diferentes puntos indicados.

Los puntos indicadores del itinerario, saliendo de un sitio de partida, para recorrer por los puntos turísticos ya señalados con diferentes paradas como: en las iglesias, parques, restaurantes o picanterías; finalizando con la llegada al último punto de visita realizando compras o recuerdos de la parroquia.

5.2 Diseño de la ruta gastronómica

NOMBRE DE LA RUTA: Ruta Gastronómica “Parroquia El Sagrario”	
DATOS INFORMATIVOS:	
UBICACIÓN: Imbabura, Ibarra , Parroquia El Sagrario	TIEMPO: 7:30 Duración del Recorrido
MAPA:	
CARACTERÍSTICAS:	
07:30 Concentración en el parque Ciudad Blanca	
7:45 Recorrido por el centro histórico de la parroquia el sagrario , observando la preparación de las tortillas de tiesto y del café destilado.	
08:35 Desayuno frente al Antiguo Cuartel (tortilla de tiesto con café)	
09:15 Recorrido en hogares que preparan el famoso champús , donde se evidenciara la preparación que viene desde hace más 200 años de nuestros ancestros .	
09:45 Concentración en parque la Merced para evidenciar la preparación de los helados de paila y por qué realizan los helados en una paila de bronce.	
10:30 Degustación de helados de paila en Heladería la Esquina.	
11:10 Observación de las golosinas y su historia de la parroquia el Sagrario..	
11:50 Degustación de las golosinas de Ibarra (arope de mora	

, nogadas)

12:15 Recorrido en picanterías que nos hablan sobre la preparación de la fritada de cajón y relato de por que usan madera para almacenar la fritada.

12:25 Almuerzo (fritadas de cajón)

13:00 Recorrido hacia el mercado Mayorista

14:00 Recorrido en los sectores que se da los granos tiernos, ingrediente para la elaboración de la fanesca.

15:00 Degustación plato tradicional Fanesca y chicha de arroz.

15:45 Historia de la Mazamorra de Haba y ahora conocida como colada de haba.

16:15 Degustación de la mazamorra de haba

15:45 retorno

Atractivos gastronómicos:

Fritadas de cajón, plato tradicional y ancestral de la parroquia, consiste en colocar la fritada preparada en una vitrina de cajón.

Chicha de Arroz conservada en ponedos de barro.

Golosinas típicas (Arrope de Mora, Nogadas, Helado de paila) en la Parroquia El Sagrario.

Mazamorra de Haba, plata tradicional de los ancestros en las casas.

Fanesca, plato típico de la Parroquia el Sagrario, por la existencia de en todo el año de sus productos para la elaboración.

Champús, bebida típica de la parroquia

Atractivos turísticos:

Los atractivos de la Parroquia son: Iglesia la Merced, Iglesia la Basílica, Parque la Merced, Parque Pedro Moncayo y Parque Francisco Calderón.

Paradas estratégicas:

Las Paradas Estratégicas son: Esquina del Coco, Parque Ciudad Blanca y Mercado Mayorista para la Compra de Productos Nativos de La Parroquia.

5.3 Propuestas de promoción

Para una acogida turística y gastronómica en nuestra parroquia se realizaría publicidad en banners (ANEXO 3) presentando los objetivos, del valor de la gastronomía ancestral de la parroquia El Sagrario , en trípticos (ANEXO 4), dando a conocer los atractivos turísticos, las riquezas culturales y gastronómicas de la parroquia, con sus diferentes atractivos turísticos y patrimonios tangibles e intangibles, proyectándonos a las diferentes parroquias de Imbabura y del Ecuador que sepan de la existencia del territorio El Sagrario ya que con sus fiestas tradicionales son un enfoque a las manifestaciones culturales y la distinción de platos tradicionales y nativos de la parroquia. Así existe el Incremento en servicio turístico y alimentario, creando rutas gastronómicas y turísticas con diferentes paradas estratégicas que tengas memoriales del recorrido.

5.4 COMPONENTES TURÍSTICOS

PARQUE LA MERCED

El parque La Merced refleja parte de la historia Ibarreña, muchas familias se reúnen en este lugar a retratarse ya que uno de los atractivos del parque son los fotógrafos y sus caballitos en los que se toman varios niños las fotos, en las noches ver las luces en todo el parque un lugar muy romántico para las parejas de enamorados.



Alrededor del parque se encuentran los dulces tradicionales de la parroquia muy apetecibles como las nogadas, dulce de guayaba, tocte, arrope de mora y los helados de paila; también hay los platos típicos como la fritada de Cajón.

IGLESIA LA MERCED

La Iglesia la Merced es muy conocida porque ahí se ofreció la misa de acción de gracias por el retorno de los ibarreños sobrevivientes del terremoto ocurrido el 28 de abril 1872. La Iglesia la acaban de construir, es de estilo Romano; aquí se conservan valiosas muestras pictóricas con cuadros recordatorios de la reconstrucción de la ciudad y su altar mayor es dorado en pan de oro. El estilo de la fachada principal está formado por elementos góticos y románicos, lo que le da una definición ecléctica historicista.



HELADERÍA LA ESQUINA Y ROSALÍA SUÁREZ

Los tradicionales Helados de Paila en estas distinguidas heladerías como “La Esquina” y “Rosalía Suárez” elaboran helados ya muchos años atrás que se ha ido convirtiendo como los helados tradicionales de la parroquia



perteneciente al Sagrario, estos helados son realizados con frutas de la temporadas, en una paila de bronce, hielo y sal en grano. Esta pulpa de fruta se la va elaborando en la paila de bronce batiendo hasta que tome la consistencia de helado de paila.

Este helado es muy conocido por su sabor y la tradicional forma de hacerlo en una cama de paja con hielo y sal en grano encima la paila de bronce y la pulpa de fruta batido con una cuchara de palo.

PARQUE PEDRO MONCAYO

Parque Pedro Moncayo es el principal de la Ciudad, ubicado frente a la Gobernación y al Municipio de Ibarra. El monumento es una figura muy visitada por los ciudadanos ya que es un monumento en honor al Dr. Pedro Moncayo un gran escritor de la ciudad de Ibarra. Alrededor del parque se encuentran las señoras de tercera edad expendiendo las golosinas de sal como es llamado cosas finas que viene con mote, alverja, frejol, chicarrón y el queso amasado tradicional de la parroquia.



ESQUINA DEL COCO

La historia de la esquina del coco es por la palmera ya que fue un punto de partida para la planificación urbanística de la nueva Ibarra, en este lugar está un monumento de García Moreno el gran escritor ibarreño, también hay oficinas de la dirección de turismo para los turistas de otros lados. La esquina del coco es un centro turístico.



PARQUE FRANCISCO CALDERÓN

Este es un parque histórico, donde se puede encontrar diferentes restaurantes de comida nacional e internacional; es un lugar muy acogido para poder tener diálogos o reuniones amenas en familia o amigos. Pero también en su alrededor existen los platos típicos como las tortillas de papa y la fritada colorada, plato que preparan los indígenas habitantes de la Parroquia.



IGLESIA BASÍLICA

Es una Iglesia al estilo neo-romano con atractivos como Cristo crucificado moderno, cuadro de la virgen la dolorosa con sus bordes de oro, un reloj publico ubicado en la torre mayor para la visibilidad de la población.



PARQUE CIUDAD BLANCA

El parque Ciudad Blanca es un lugar de esparcimiento familiar, recreacional deportivo, tienen espacios verdes, zona de canchas usadas para futbol, básquet, vóley. Es creado este parque por la necesidad de fortalecer el deporte a los habitantes de la ciudad y se encuentra a la entrada de la ciudad de Ibarra.



TERMINAL TERRESTRE

Terminal terrestre de Ibarra se encuentra destinado para las personas que quieran dirigirse a las diferentes rutas del turismo en las parroquias, cantones del País. Muy visitado por el reloj enorme a la Entrada del Terminal ya que los turistas se toman fotografías por el sorprendente reloj.



MERCADO MAYORISTA IBARRA

Es un lugar frecuentado por habitantes de la parroquia para la compra y comercialización de productos agrícolas de primera necesidad, un punto muy estratégico para las compras como mencionamos antes de primera necesidad. En el interior del Mercado Mayorista existe un patio de comidas con variedad de platos típicos de la parroquia como la fritada, hornado, cosas finas, la bebida tradicional chicha.



PARQUE EL AVIÓN

En este parque hay recuerdos como el majestuoso avión que significa el reconocimiento de los héroes de la guerra. También es un lugar muy transitado por niños y familias que pasan en las áreas verdes u ocupando las canchas para recreación de los mismos.



5.5 Impactos

Para el desarrollo del presente capítulo se ha decidido realizar un análisis de impactos prospectivo, es decir reflexionar los aspectos de la ingeniería del proyecto que 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 determina los indicadores de impacto en la respectiva matriz. Es necesario realizar una sumatoria de los niveles de impacto en cada matriz y dividir éste 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 la que asignó el valor correspondiente a cada indicador. De ésta manera se presenta las matrices para el análisis de impactos del macroproyecto denominado “Puesta en valor de la Gastronomía de Imbabura”.

1. IMPACTO TURÍSTICO

NIVELES DE IMPACTO INDICADOR	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Afluencia de turismo nacional y receptivo						X		
- Diversificación de destinos turísticos						X		
- Incremento de la actividad turística					X			
- Difusión y promoción del sector					X			
TOTAL					2	4		6
$\Sigma = 6$								
Nivel de Impacto Turístico = $\frac{\Sigma}{\text{Número De Indicadores}}$								
Nivel de Impacto Turístico = 6/4								
Nivel de Impacto Turístico = 2 Impacto Medio Positivo								
Indicador	Análisis							
Afluencia de turismo nacional y receptivo	Se le ha determinado un impacto medio positivo ya que la afluencia de turismo y receptivo es un impacto medio positivo cuando hay las fiestas tradicionales de la parroquia El Sagrario, para lo cual se pretende incentivar a los municipios de otras ciudades para que puedan arribar en nuestra parroquia y exista un impacto alto positivo.							

Diversificación de destinos turísticos	Se le ha determinado un impacto medio positivo, el proyecto pretende proponer nuevas alternativas de turismo; relacionado al turismo gastronómico. La diversificación de destinos turísticos alineados a las políticas estatales permitirán que ésta actividad sea un eje primordial en la economía de la Parroquia.
Propuestas complementarias e innovadoras	Se le ha determinado un impacto medio positivo, por lo que impulsará a estrategias turísticas e innovadoras con las líneas del turismo realizando paquetes que incluyan a la parroquia El Sagrario como un atractivo patrimonial y cultural.
Difusión y promoción del sector	La parroquia El Sagrario tiene muchos sitios turísticos como los parques e iglesias que son: Iglesia la Merced, Iglesia la Basílica ya que son patrimonios cultural e histórico, se puede realizar difusión y promoción del sector implementando señalética turística y trípticos dando a conocer información de los lugares turísticos y así permitir un desarrollo turístico.

ANÁLISIS DEL ÍNDICE IMPACTO TURÍSTICO

En relación a los afluencia de turismo nacional y diversos destinos turísticos este impacto es medio positivo, lo que generara mayor afluencia de turistas a estas comunidades pudiendo disfrutar de algunas actividades que permitirá a los pobladores dar a conocer las tradiciones y costumbres de la parroquia El Sagrario, ofreciendo a través de una ruta turística la diversidad de productos gastronómicos y áreas de recreación fortaleciendo la economía de la parroquia y dando a conocer las riquezas naturales del lugar.

El impacto turístico tiene afluencia medio positivo ya que falta incentivar de parte de los GAD de las ciudades de nuestro país para que puedan arribar a nuestra parroquia y observar la diversificación de turismo y gastronomía de la parroquia El Sagrario.

5.5.2. Impacto Socio-Cultural

IMPACTO INDICADOR \ NIVELES DE	-3	-2	-1	0	1	2	3		
	- Identidad cultural.						x		
- Costumbres					x				
- Familia							x		
- Nutrición					x				
- Participación comunitaria						x			
TOTAL					2	4	3	9	
<p>$\Sigma = 9$</p> <p>Nivel de Impacto Socio Cultural = $\frac{\Sigma}{\text{Número De Indicadores}}$</p> <p>Nivel de Impacto Socio Cultural = $9/5$</p> <p>Nivel de Impacto Socio Cultural = 2 Impacto Medio Positivo</p>									
Indicador	Análisis								
Identidad cultural	Se le asignado un valor alto positivo, porque el proyecto busca rescatar tradiciones y costumbres propias de esta zona, mismo que permitirán entrar en un proceso de revalorización de la cultura gastronómica y costumbres propias de su etnia como la lengua nativa y su vestimenta.								
Costumbres	En este indicador se le otorga un impacto bajo positivo, porque el proyecto a								

	través de su ejecución mantendrá costumbres y tradiciones que no se han perdido como las fiestas tradicionales de la parroquia.
Familia	Se le asigna un valor medio alto ya que es el elemento natural y fundamental de la sociedad.
Nutrición	Se le asigna un valor de uno positivo, ya que por medio de la investigación realizada se llegó a determinar que la alimentación de los habitantes de este sector, no es muy beneficiosa para su salud ya que algunas personas acostumbran a comer comida chatarra, misma que es causante de una desnutrición y variedad de enfermedades.
Participación comunitaria	El indicador es medio positivo, por la presencia y la participación de la comunidad que se ha involucrado aportando en gran manera con los proyectos de emprendimiento local sin pertenecer a establecimientos gubernamentales y realizan proyectos sociales y culturales. que se desarrollan en la zona generando microempresas tanto artesanales influyen de manera positiva la economía del sector

ANÁLISIS DEL ÍNDICE IMPACTO SOCIO-CULTURAL

En cuanto a la identidad cultural y participación comunitaria tiene un medio positivo lo demuestra en cierta forma se esta muestra una a culturización de las comunidades a la parroquia.

En lo socio-cultural tiene un impacto medio positivo por la pérdida de los valores ancestrales como la cultura, costumbre, fiestas tradicionales de la parroquia y la participación comunitaria.

3. IMPACTO ECONÓMICO

NIVELES DE IMPACTO	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Generación de micro empresa							x	
- Reactivación de la producción agrícola							x	
- Mayores ingresos para empresarios del sector						x		
TOTAL						2	3	
$\Sigma = 5$								
Nivel de Impacto Económico = $\frac{\Sigma}{\text{Número De Indicadores}}$								
Nivel de Impacto Económico = 5/3								
Nivel de Impacto Económico = 2 Impacto Medio Positivo								
Indicador	Análisis							
Generación de micro empresa	La generación de las Microempresas es realizada por personas emprendedoras que quieren buscar más allá para disminuir el desempleo y que exista la equidad de géneros y atraer el turismo con proyectos innovadores en la parroquia.							
Reactivación de la producción agrícola	Es un impacto medio positivo porque se impulsa la producción agrícola y mejorar las condiciones socioeconómicas de los agricultores para el expendio de productos a la población.							

Mayores ingresos para empresarios del sector	Lo que el proyecto pretende es mejorar tanto la oferta turística gastronómica, así como mejorar los ingresos para los empresarios del sector; pero que a la vez el proyecto permita fomentar la responsabilidad empresarial del sector.
---	---

ANÁLISIS DEL ÍNDICE IMPACTO SOCIO-ECONÓMICO

El Impacto Socio-económico es medio positivo porque no hay mucha demanda con la generación de Microempresas, pequeños grupos emprendedores realizan las microempresas pero no hay la suficiente oferta y demanda para que se incremente en la parroquia porque hay mucha competencia nada innovador.

4. IMPACTO EDUCATIVO

NIVELES DE IMPACTO	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Mayores conocimientos							X	
- Investigación							X	
- Capacitación						X		
TOTAL						2	6	8
$\Sigma = 8$								
Nivel de Impacto Educativo = $\frac{\Sigma}{\text{Número De Indicadores}}$								
Nivel de Impacto Educativo = 8/3								
Nivel de Impacto Educativo = 3 Impacto Alto Positivo								
Indicador	Análisis							
Mayores conocimientos	Tiene un impacto alto positivo porque la población tiene conocimientos muy interesantes sobre la gastronomía ancestral recopilando e intercambiando información receptada.							
Investigación	Es una investigación de índice alto positivo porque se obtuvo la información requerida de la gastronomía de la parroquia El Sagrario para poder avanzar en este Macroproyecto con conocimientos de pobladores del Sagrario.							
Capacitación	Tiene un impacto medio positivo ya que hay un pequeño déficit de conocimiento en los jóvenes y se mejoraría con capacitaciones sobre los platos tradicionales de la parroquia El Sagrario.							

ANÁLISIS DEL ÍNDICE IMPACTO EDUCATIVO

El Impacto Educativo es alto positivo, por los conocimientos muy interesantes sobre la gastronomía ancestral; ya que la población de la parroquia El Sagrario tiene mucha información ancestral que ha sido recopilada e intercambiada entre los mismos moradores de la parroquia y ha sido muy positiva la investigación, aunque un pequeño déficit en la capacitación de los platos auténticos de la parroquia.

5.6 Informe de Impactos

Los diferentes tipos de Impactos que se analizaron se observó impacto medio positivo en el valor de las tradiciones ancestrales como las fiestas tradicionales, la cultura, las costumbres, el arte en fin; muchas manifestaciones culturales, ya que no existe el incentivos de las autoridades para que se realice un turismo diversificado y así se recupere la gastronomía de la parroquia El Sagrario y la población de la zona puede generar ingresos socioeconómicos para que exista afluencia positiva ya que hay mucho conocimiento de la gastronomía y la cultura que se puede volver a dotar en la parroquia. También fueron muy relevantes para los pequeños emprendedores de microempresas para atraer el turismo, pero falta el incentivo de los pobladores de la parroquia, para crear la fuente económica y turística.

CONCLUSIONES

Se consigue identificar productos nativos del sector su forma de preparar y el ámbito socio-cultural que tiene cada plato, los cuáles están estrechamente ligados con la parroquia El Sagrario sobre la gastronomía ancestral como la fritada de cajón, la famosa chicha de arroz y la fanesca., que se ha ido perdiendo ahora en la actualidad, como también existieron personas que prefieren guardar su receta y no darla a conocer.

Se diseña ruta gastronómica de la parroquia El Sagrario con algunas actividades como recorrido por las zonas de atractivo turístico, de paso degusto la gastronomía ancestral que se la sigue explotando en la parroquia El Sagrario y la cosecha de los productos nativos para la elaboración de los paltos típico como la fanesca.

Los impactos se califican neutro por la evidencia de poco interés en el rescate de la gastronomía ancestral y de la cultura ya que se ha ido perdiendo la gran importancia de lo que es tener en las parroquias manifestaciones culturales para tener un incremento de turismo y gastronomía para fomentar fuentes de trabajo y la diversificación de historia y cultura de la parroquia.

RECOMENDACIONES

La gente debe incentivar y dar más realce a la gastronomía ancestral, como en los restaurantes que se dedican a expender los platos típicos para mantener la identidad cultural de la parroquia, en cuanto a la investigación se debe formar parte de los documentos que se encuentran en la biblioteca a nivel público y privado para que sirva como una fuente instructiva de consulta o investigación vinculada con la gastronomía ancestral de la parroquia El Sagrario.

Para que exista un buen desarrollo turístico gastronómico en la parroquia El Sagrario, debe existir el incentivo de las autoridades; realizando los festivales gastronómicos de la parroquia con reseñas históricas de los platos y las experiencias de cómo se preparaban los alimentos y capacitar con talleres de emprendimiento con base a la gastronomía y turismo, para que la gente emprendedora realice sus microempresas y generar fuentes de empleo y la incrementación de turismo.

Propagar la diversidad cultural y gastronómica de la parroquia Sagrario a través de los medios de comunicación de manera permanente lo que ayudará a la zona a ser reconocida por su riqueza natural.

FUENTE DE INFORMACIÓN

- A, B. (2007). *Ciencia de los alimentos, Nutrición y Salud*. LIMUSA S.A. de C. V.
- Alvarez, I. (2010). Cocinas Regionales Andinas. En J. P. Barrera, 244;245. Quito- Ecuador: Corporación Editorial Nacional.
- Alvarez, I. (2010). *Cocinas Regionales Andinas*. Quito- Ecuador: Corporación Editorial Nacional,.
- Alvarez, Isabel. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito-Ecuador: Corporacion Editorial Nacional.
- ANGOCHAGUA, G. A. (2009-2014). *Plan de desarrollo y Ordenamiento territorial de la Parroquia Angochagua*. Ibarra - Imbabura.
- Angochagua, G. a. (2009-2014). *PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA DE ANGOCHAGUA*. Ibarra-Imbabura .
- Aragón, G. (1922). *Monografía Contemporánea del Cantón Antonio Ante*. Provincia de Imbabura: Biblioteca del Cantón Antonio Ante.
- Aragón, G. J. (1922). *Monografías Contemporáneas del Cantón Antonio Ante*. Provincia de Imbabura Cantón Antonio Ante: Biblioteca del Cantón Antonio Ante.
- Aragón, G. J. (1922). *Monografías Contemporáneas del Cantón Antonio Ante*. Antonio Ante.
- Aragón, G. J. (s.f.). *Monografías Contemporáneas del Cantón Antonio Ante*. Provincia de Imbabura Cantón Antonio Ante.
- Barrera. (2008). 15.
- Barrera, J. (2010). *Cocinas regionales Andinas*. Obtenido de <http://www.CocinasregionalesAndinas>

Barrera, J. (2010). *Cocinas Regionales Andinas*. Quito, Ecuador: Corporacion Editora Nacional,.

Barrera, J. (25 de mayo de 2014). *El telegrafo*. Recuperado el miercoles de febrero de 2015, de

<http://www.telegrafo.com.ec/noticias/quito/item/el-sabor-de-la-cocina-ancestral.html>

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

Barrera, J. P. (2010). *Cocinas regionales andinas*. En J. P. Barrera. Quito-Ecuador: Corporacion Editorial Nacional .

Barrera, J. P. (2010). *Cocinas Regionales Andinas*. Quito: Corporacion Editora Nacional.

Berchoux, J. (1830). *La gastronomía o los placeres de la mesa. Poema traducido libremente del francés al verso español por D. José de Urcullu*. Valencia: Imprenta: Cabrerizo.

BERCHOUX, J. (1830). *La gastronomía o los placeres de la mesa. Poema traducido libremente del francés al verso español por D. José de Urcullu*. Valencia : Imprenta: Cabrerizo.

Blogspot. (s.f.). *Ecuador prehispanico*. Obtenido de <http://www.ecuadorprehispanico>

Briedenhann, J. y. (2003). En *Tourism routes as a tool for the economic , devolpment of rural areas* (págs. 1-9). tourist management.

Cameron, B. A. (s.f.). *Ciencia de los Alimentos, Nutrición y Salud*. Mexico: Noriega.

Cano, J. (2005). *turismo cultural, manual del gestor de patrimonio, turismo, cultura*. España Almuzara. Obtenido de Cano José (2005): turismo cultural, manual del gestor de patrimonio España Almuzara.

Carlo, E. (2009). *La gastronomía ancestral testimonio de mestizaje y sabores*.

Carrillo, S. P. (1850-1860). *MANUAL DE COCINA DE JUAN PABLO SANZ* . En S. P. Carrillo. Quito.

CARRILLO, S. P. (1850-1860). *MANUAL DE LA COCINERA JUAN PABLO SANZ*. QUITO.

CARRILLO, S. P. (1897). *MANUAL DE LA COCINERA JUAN PABLO SANZ*. QUITO.

Castro, J. (2010). *Investigación de la cultura gastronómica del cantón Arenillas*. Riobamba.

Castro, R. (2004). *Propuesta y Experimentación de un Manual de Capacitación con Técnicas de Preparación Culinaria ideales para la Gastronomía Ecuatoriana*. Quito.

Castro, R. (2004). *Propuesta y Experimentación de un Manual de Capacitación con Técnicas de Preparación Culinaria Ideales para la Gastronomía Ecuatoriana*. Quito. Recuperado el 16 de febrero de 2015

cepetconsulting.com. (martes de noviembre de 2013). Obtenido de

<http://www.cepetconsulting.com/consultoria-turistica-/2planificacion-turistica-2/diseño-de-rutas-turisticas>.

Cobo. (1964). *Culturas Pre-hispanicas*.

Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*.

Consultorias turísticas. (martes de noviembre de 2013). Obtenido de

<http://www.cepetconsulting.com/consultoria-turistica-/2planificacion-turistica-2/diseño-de-rutas-turisticas>.

Consultorias Turísticas. (martes de noviembre de 2013). Obtenido de

<http://www.cepetconsulting.com/consultoria-turistica-/2planificacion-turistica-2/diseño-de-rutas-turisticas>.

Consultoria-turísticas. (martes de noviembre de 2013). www.cepetconsulting.com/consultoria-turistica-
turística. Obtenido de <http://www.cepetconsulting.com/consultoria-turistica->
[/2planificacion-turistica-2/diseño-de-rutas-turisticas](http://www.cepetconsulting.com/consultoria-turistica-).

Constitución. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*.

Contreras, A. T. (2010). *Formación patrimonio gastronómico*. México: Unesco.

Contreras, A. T. (2010). *Formación patrimonio gastronómico*. México.

- Cordón, F. (1979). *Cocinar hizo al hombre; Los 5 sentidos*. Barcelona: Tusquets.
- Cordòn, F. (1979). *Cocinar hizo al hombre; Los 5 sentidos* . Barcelona : Tusquets .
- Cornejo, H. (Miercoles de Febrero de 2014). Recuperado el Miercoles de Febrero de 2014, de <http://es.scribd.com/doc/71231959/Horeca-Web-47>
- Cornejo, H. (Miercoles de Febrero de 2014). <http://es.scribd.com/doc/71231959/Horeca-Web-47>. Recuperado el Miercoles de Febrero de 2014, de <http://es.scribd.com/doc/71231959/Horeca-Web-47>: <http://es.scribd.com/doc/71231959/Horeca-Web-47>
- Cornejo, H. (Miercoles de Febrero de 2014). *scribd.com*. Recuperado el Miercoles de Febrero de 2014, de <http://es.scribd.com/doc/71231959/Horeca-Web-47>
- Cotacachi, U. U. (2009). *Recetario de comida andina de Cotacachi para el buen vivir*. Cotacachi Imbabura Ecuador.
- Cuetos, M. P. (2011). *El Patrimonio Cultural. Conceptos Basicos*. Zaragoza: Pressas Universitarias de Zaragoza.
- Daza, J. (07 de 05 de 2014). reseña de pimampiro. (A. Navas, Entrevistador)
- Daza, J. (17 de 05 de 2014). reseña pimampiro. (a. navas, Entrevistador)
- definición abc.com. (s/f). *Definición de gastronomía*. Obtenido de <http://www.definicionabc.com/general/gastronomia.php#ixzz3JlbLFDJI>
- Diario el telégrafo. (08 de 05 de 2014). *Una fábrica textil cerrada por 4 décadas es ahora un museo (GALERÍA)* . Obtenido de <http://www.telegrafo.com.ec/noticias/informacion-general/item/una-fabrica-textil-cerrada-por-4-decadas-es-ahora-un-museo-galeria.html>

diario la hora. (06 de 11 de 2013). *Otavalo "Capital intercultural del Ecuador"*. Obtenido de <http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1000203683/->

[1/home/goRegional/Santo%20Domingo#.VLeLFHsUqDp](http://www.lahora.com.ec/home/goRegional/Santo%20Domingo#.VLeLFHsUqDp)

Diario la Hora. (06 de 11 de 2013). *Otavalo "Capital Intercultural del Ecuador"*. Recuperado el 05 de 11 de 2014, de <http://www.lahora.com>

Diario-El-Norte. (21 de Febrero de 2012). Andrade Marín festejó a la Virgen de Lourdes.

Diccionario de la Real Academia de la lengua. (s.f.). Recuperado el miércoles de febrero de 2015, de Diccionario de la Real Academia de la lengua:

<http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>

Ecuador prehispanico. (2008). Obtenido de <http://www.ecuadorprehispanico.blogspot.com/>

Ecuador Prehispánico. (24 de Septiembre de 2008). Obtenido de

<http://www.ecuadorprehispanico.blogspot.com>

Ecuadoriana, G. (10 de Septiembre de 2012). *Historia de la Gastronomía Ecuatoriana*.

Recuperado el 22 de abril de 2014, de <http://cdnodanilo.freeoda.com/blog/?cat=11>

El siglo.com. (23 de 12 de 2014). *Ecuador registra récord de visitas de turistas extranjeros en 2014*. Recuperado el 20 de 03 de 2015, de <http://elsiglo.com/economia/ecuador-registra-record-visitas-turistas-extranjeros-2014/23830604>

Enrique Ayala Mora. (1988). *Historia de la provincia de Imbabura*. Ibarra: centro de ediciones culturales Imbabura.

Enriquez, s. j. (10 de 08 de 2014). microcuentas la carolina. (a. Velasco, Entrevistador)

famiadavilavera.blogspot.com. (2009). Obtenido de <http://famiadavilavera.blogspot.com/2009>

- Fogon, F. M. (Catorce de Marzo de 2009). *Excelencias Gourmet*. Obtenido de <http://www.excelenciasgourmet.com/noticia/espana-la-gastronomia-medieval-vuelve-ganar-influencia>
- Fox, B. (2007). *Ciencia de los alimentos, Nutricion y Salud*. LIMUSA S.A. de C. V.
- Francisco, R. (s.f.). *sribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/75951216/Concepto-de-Marco-Legal>
- Fried, M. O. (2010). *Cocinas Regionales Andinas*. En J. P. Barrera. Quito - Ecuador: Corporación Editorial Nacional.
- García, P. (2011). *El Patrimonio Cultural. Conceptos Basicos*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza,.
- Gastronomía Ecuatoriana, U. (2011). ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA. *GASTRONOMÍA DE IMBABURA*. QUITO: UTE.
- Georgetown. (2008). *Constitucion del Ecuador* . Obtenido de <http://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Ecuador/ecuador08.html#mozTocId850861>
- Gobierno Aautonomo Descentralizado la Carolina. (2013). *Plan de desarrollo y ordenamientpo territorial*. Parroquia la Carolina: sm.
- Gobierno Provincial de Imbabura*. (s.f.). Recuperado el 23 de ABRIL de 2014, de www.touribarra.gob.ec
- González, A. T. (2010). *Formacion patrimonio gastronomico*. Mexico.
- Guía de oro. (2011). *ECUADOR*, 90.
- Gutierrez, C. I. (2012). *Historia de la Gastronomía*. Red Tercer Milenio.

Harsich, G. M. (s.f.). *Universidad de Palermo*. Recuperado el veinti dos de febrero de 2015, de http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_articulo=1173&id_libro=124

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

hora, I. (1 de noviembre de 2009). 7 regiones union o division. *7 regiones union o division*.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa>. (s.f.).

http://es.wikipedia.org/wiki/Turismo_en_Ecuador. (s.f.). *cultura del ecuador*. Recuperado el viernes 2 de mayo de 2014, de <http://www.iaph.es/web/canales/patrimonio-cultural/>

http://es.wikipedia.org/wiki/Turismo_en_Ecuador. (s.f.). *patrimonio del ecuador*. Recuperado el viernes 2 de mayo de 2014, de <http://www.iaph.es/web/canales/patrimonio-cultural/>

Ilustre Municipio de Ibarra. (2010). *Gastronomia Imbabura*. Ibarra: Ibarra que fue fundada en la vispera.

INEC. (2010). *CENSO DE POBLACION Y VIVIENDAS. IMBABURA*.

Jacome, S. (24 de 04 de 2013). *Pueblo Karanqui*. Obtenido de

<http://nacionetnica1990.blogspot.com/2013/04/pueblo-karankis.html>

Jiménez, A. G. (s.f.). *Monografías Contemporáneas del Cantón Antonio Ante*. Antonio Ante.

Jordan, M. (2011). *Diccionario Practico de Gastronomía y Salud*. Diaz de Santos.

José, D. (07 de 05 de 2014). Reseña de pimanpiro. (A. Navas, Entrevistador)

Julio, B. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Obtenido de <http://www.CocinasregionalesAndinas>

Junta parroquial La Carolina. (1998). *PARROQUIA LA CAROLINA HISTORIA*. IBARRA: SM.

lectores, C. d. (1996). *El Gran Libro de la cocina ecuatoriana*. QUITO: UTE.

López, J. J. (2010). *Patrimonio y cultura en América Latina*. Mexico: Printed Mexico.

- Lujan, N. (1997). *Monografias.com*. Recuperado el lunes de febrero de 2015, de <http://m.monografias.com/trabajos11/histgast/histgast.shtml>
- Maldonado, P. (2011). En UTE, *Gastronomia de la Provincia de Imbabura* (págs. PP 18,19). Quito.
- Manlau, P. F. (2001). *Diccionario Etimologico de la Lengua*. España: libreria sitio web.
- Manlau, P. F. (s.f.). *Diccionario Etimologico de la Lengua*. España.
- Manlau, P. F. (s.f.). *Diccionario Etimologico de la Lengua*. España: libreria sitio web.
- María. (abril de 2015). *Gastronomía Imbabura*. (E. López, Entrevistador)
- Mesias, A. (2011). *turismo gastronomico*. Mexico.
- mina, c. (s.f.).
- Mina, C. (10 de 04 de 2014). *extracción de oro*. (a. velasco, Entrevistador)
- Minda, J. (4 de 09 de 2014). *El Tolondro*. (I. V. Andrea Navas, Entrevistador)
- Ministerio-del-Turismo. (Jueves de Octubre de 2014). Obtenido de <http://www.turismo.gob.ec>
- Mintur. (2012). *Lugares Turísticos Ibarra*. Obtenido de <http://www.turismo.gob.ec/?s=atractivos+turisticos+ibarra>
- Monrroy, P. (2000). *Introduccion a la gastronomia*. Limusa S.A. De C.V.
- Morales, L. L. (2011). *Gestión del Patrimonio Cultural*. Medellín Colombia: Pregón Ltda .
- moreno, e. (04 de 04 de 2014). *carnes coloradas*. (a. velasco, Entrevistador)
- Moreno, s. (04 de 04 de 2014). *carnes coloradas historia*. (a. Velasco, Entrevistador)
- Myhrold Nathan, Y. C. (2011). *Modernist Cuisine. El arete y la ciencia de la cocina*. Italia: Taschen.
- Naranjo, P. (2010). *Cocinas Regionales Andinas* . En J. P. Barrera. Quito Ecuador: Corporación Editorial Nacional.

- Naranjo, P. (2010). *Cocinas Regionales Andinas*. En J. P. Barrera. Quito Ecuador: Corporación Editorial Nacional,.
- Neuman, S. (2011). *Historia Evolución de la Gastronomía*. Obtenido de <http://www.Historia Evolución de la Gastronomía>
- Neuman, S. (23 de Abril de 2011). *Historia y Evolución de la Gastronomía*. Obtenido de <http://www.Historia y Evolución de la Gastronomía>
- Neuman, S. (2011). *Historia y Evolución de la Gastronomía*. Obtenido de <http://www.Historia y Evolución de la Gastronomía>
- Norte, D. E. (21 de Febrero de 2012). Andrade Marín festejó a la Virgen de Lourdes. págs. P,4.
- OCEANO, G. (30 de 1 de 2010). DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA . *OCEANO PRACTICO*. MEXICO, MEXICO, MEXICO: OCEANO.
- Oliveira, S. (20 de Febrero de 2011). *La Gastronomía como atractivo turístico primario de un destino*. Obtenido de EBSCO: <http://support.epnet.com/contact/askus.php>
- Ordoñez, E. L. (2010). La cocina original o Aborigen. En J. Pazos, *Cocinas Regionales Andinas* (págs. 183,184,185,186,187,188). Quito Ecuador: Corporación Editorial Nacional.
- Ordoñez, C. (2005). *Cocina Basica Colombiana*. Bogota: Norma.
- Ordoñez, E. L. (2010). La cocina tradicional andina y el calendario ritual. En J. P. Barrera, *Cocinas regionales andinas*. Corporacion Editorial Nacional.
- Paredes, J. (10 de octubre de 2010). *Proyecto-Cascada Peguche*. Recuperado el 20 de enero de 2013, de Proyecto-Cascada Peguche.: es.scribd.com
- Pérez, M. (2009). *Plan de desarrollo y Ordenamiento territorial de la Parroquia Angochagua*. Ibarra - Imbabura.
- Periche, C. C. (2011). *Patrimonio Cultural* . Mexico: Dana .

Plaza, V. (6 de agosto de 2009). *Ecuador a la Plancha*. Obtenido de Ecuador a la Plancha:

<http://blog.espol.edu.ec/licitur/2009/08/06/gastronomia-de-imbabura/>

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

Pozzo Yépez, M. A. (2013). *Proyecto, Tesis y marco logico*. Quito-Ecuador: Noción Imprenta.

PROTT, L. V. (2001). Normas internacionales sobre el patrimonio cultural. *plan ceibal*.

Proyecto Fronteras Productivas. (2015). Patrimonio Comunitario Sub - cuenca del rio mira.

Tesoros Escondidos.

RAMON, G. J. (1993). *Diccionario de Hosteleria*. Madrid: Paraninfo SA.

Restrepo, C. (2005). *Historia Cocina*. Obtenido de Historia Cocina:

<http://www.historiacocina.com/paises/articulos/gastrocolombia.htm>

Roberto, C. (2004). Propuesta y experimentación de un manual de capacitación con técnica

de preparación ideal para la gastronomía Ecuatoriana. Quito.

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

Imbabura.

Rodríguez, E. (2005). En *Metodología de la Investigación* (pág. 29). Villahermosa .

Romero, S. (2010). *Creación de una empresa agroindustrial de producción y comercialización*

de dulces derivados de la guayaba, en la parroquia la Carolina, Cantón Ibarra.

Obtenido de

<http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFj>

[AA&url=http%3A%2F%2Frepositorio.utn.edu.ec%2Fbitstream%2F123456789%2F490](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFj)

[%2F2%2F02%2520ICA%2520094%2520TESIS.pdf&ei=do63VOn_AYK8ggSH_4PoB](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFj)

[w&usg=AFQjCNEQdyr2CS_vjL6X8ZhHTzZs4_Lvww&bvm=](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFj)

Rosales, M. (2010). [//es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20081125121601AARPMoE](http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20081125121601AARPMoE).

- Rosas, A. (Julio de 2012). *Análisis de la chicha de jora como elemento de identidad gastronómica y cultural de la ciudad de Cuenca*. Cuenca , Ecuador .
- Rotman, J. d. (2010). *Patrimonio y cultura en América Latina*. Mexico.
- Rotman, J. d. (2010). *Patrimonio y cultura en América Latina*. Mexico: Printed Mexico.
- Ruiz, M. (1983). *PARROQUIAS DEL CANTON IBARRA MONOGRAFIAS*. IBARRA:
DIVULGACION CULTURAL.
- Sagrario, M. d. (21 de abril de 2014). Gastronomía de la Parroquia. (E. Lopez, Entrevistador)
- Schlüter, R. (2006).
- Schlüter, R. (2011). *Turismo y Patrimonio Gastronómico*. Buenos Aires- Argentina: CIET,.
- Schlüter, R. G. (2005). *Turismo y Patrimonio*. Buenos Aires Argentina, Cuenca .
- Schlüter, R. G. (2011). *Turismo y Patrimonio Gastronómico*. Buenos Aires- Argentina: CIET.
- Schlüter, R. G. (2011). *Turismo y Patrimonio Gastronómico*. Buenos Aires - Argentina.
- Schlüter, R. (s.f.). *Turismo y Patrimonio Gastronómico*. Buenos Aires - Argentina.
- SENPLADES. (2013). *Agenda Zonal*. Obtenido de Plan del buen vivir:
<https://www.google.com.ec/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=plan%20nacional%20del%20buen%20vivir%20pdf%20zona%201>
- Suárez, t. (2 de 01 de 2014). Historia helados de paila. (i. Velasco, Entrevistador)
- TECNICAS, I. E. (s.f.). GUAYAQUIL: INEDITEC.
- Téllez, A. C. (2010). *Formación del patrimonio gastronómico*. Mexico.
- Torres, A. M. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. México: CEGAHO.
- Turismo, M. d. (2007). *Plandetur*. Quito: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Turismo, M. d. (Jueves de Octubre de 2014). Obtenido de <http://www.turismo.gob.ec>
- Turismo, M. d. (Jueves de Octubre de 2014). Obtenido de <http://www.turismo.gob.ec>

UNESCO. (1982). patrimonio cultural. *conferencia mundial de la UNESCO* (págs. 13-19).

Mexico: conservacion y restauracion del patrimonio artistico.

Unesco. (21 de Marzo de 2002). Obtenido de <http://www.unesco.org/culture/heritae/intangible>

UNESCO. (2002). Obtenido de <http://www.unesco.org/culture/heritae/intangible>

UNESCO. (2006). <http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/01851-ES.pdf>. Recuperado el 5 de 8 de 2014

UNESCO 2006. Organizacion De Las Naciones Unidas para la educacion, l. c. (s.f.).

<http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/01851-ES.pdf>. Recuperado el 5 de 8 de 2014

Unesco. (2010). *La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva*. Obtenido de <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php>

Unesco. (s.f.). *cultura/heritae*. Obtenido de <http://www.unesco.org/culture/ich/index>

UniversidadTecnologicaEquinoccial. (2011). En P. A. Maldonado, *Estudio de la Gastronomía de la Provincia de Imbabura* (pág. 18/19). Quito.

UniversidadTecnologicaEquinoccial. (2011). Gastronomía de la Provincia de Imbabura. En P. Maldonado. Quito.

UTE. (2011). Estudio de la Gastronomía de la Provincia de Imbabura. En P. A. Maldonado. Quito.

Vera, F. D. (15 de Noviembre de 2009). Obtenido de <http://famiadavilavera.blogspot.com>

Vera, F. D. (2009). Obtenido de <http://famiadavilavera.blogspot.com>

vera, f. d. (2009). *blogspot.com*. Obtenido de <http://famiadavilavera.blogspot.com>

Villaroel, G. (1985). *El Ecuador que ud no ha Visto*. quito: Premio Nacional de Prensa Escrita.

Wales, J. (23 de 03 de 2001). *wikipedia*. Recuperado el 20 de 02 de 2015, de wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Turismo_rural

www.hotelesecuador.com.ec. (1 de 05 de 2010).

Zurita, R. (2010). *Diseño de la Ruta Turística del Chacra para el Canton Mejía Provincia de Pichincha.* Machachi - Ecuador.

Zurita, R. E. (2010). *Diseño de la Ruta Turística del Chacra para el Canton Mejía Provincia de Pichincha.* Machachi - Ecuador.

Zurita, R. E. (2010). *Diseño de la Ruta Turística del Chacra para el Canton Mejía Provincia de Pichincha.* Machachi - Ecuador.

ANEXOS

ANEXO 1: LEVANTAMIENTO DEL INVENTARIO GASTRONÓMICO

ENTREVISTA LEVANTAMIENTO DEL INVENTARIO GASTRONÓMICO

Fuente:

Fecha:

Lugar:

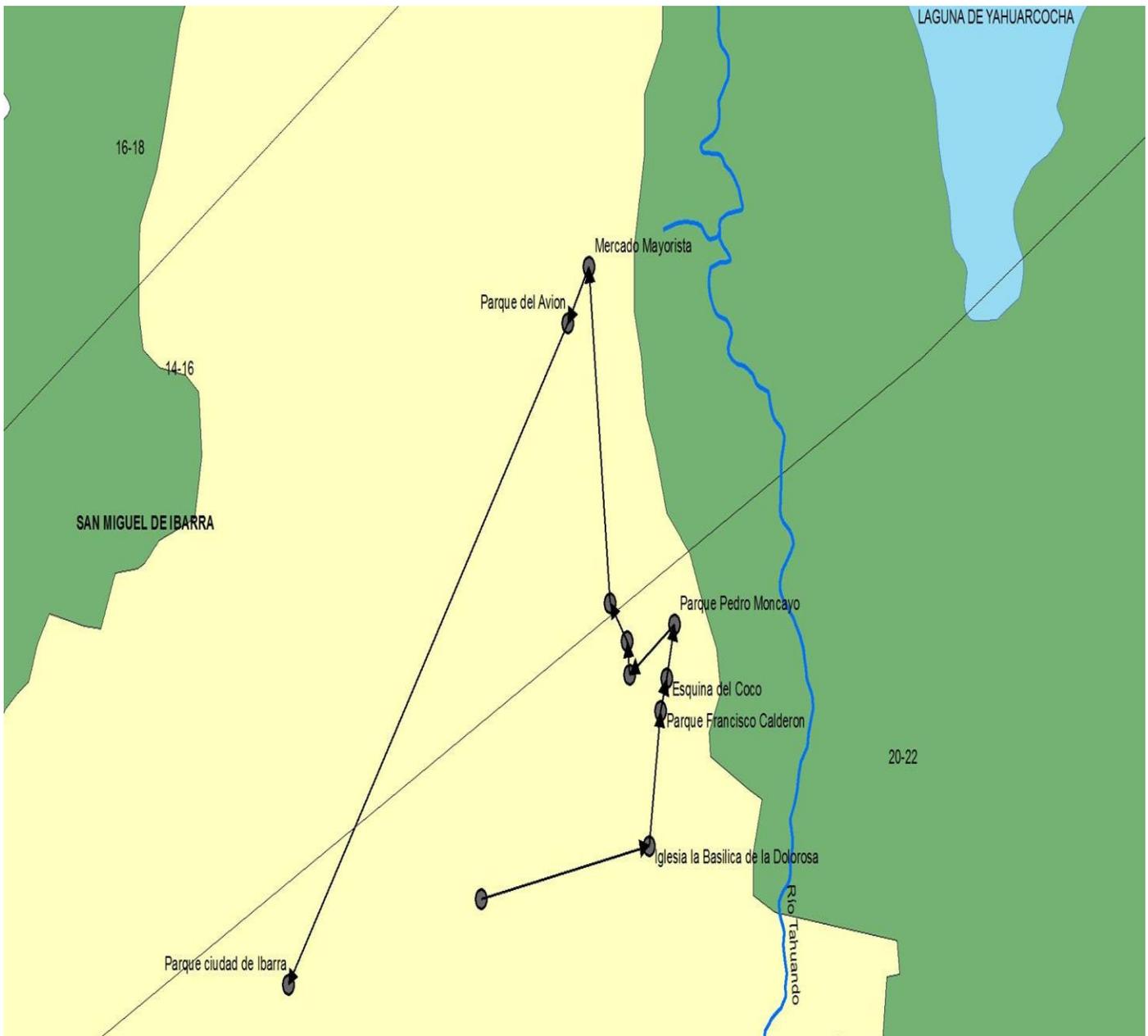
Elaborado por:

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

ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO-CULTURAL

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

ANEXO 2: RUTA GASTRONÓMICA



ANEXO 3



“PUESTA EN VALOR DE LA GASTRONOMIA DE LA PARROQUIA EL SAGRARIO, CANTON IBARRA, PROVINCIA DE IMBABURA, 2014”



Autores:, *Ing. Santiago Falcón

Afiliación: Universidad Técnica del Norte UTN. Ibarra Ecuador

INTRODUCCIÓN

La Gastronomía como parte de la cultura de la Parroquia El Sagrario se enriquece por la relación de las culturas, costumbres y tradiciones ancestrales, ya que es un elemento importante de identidad que necesita de mecanismos de acción para su desarrollo.

Esta investigación tiene como finalidad rescatar los valores de la gastronomía, identificando la gastronomía de la Parroquia el Sagrario, y salvaguardar los conocimientos ancestrales.

OBJETIVO

Objetivos: Sentar las bases técnicas, conceptuales y científicas relacionadas a la gastronomía de la parroquia de El Sagrario mediante un marco teórico.

Realizar el inventario gastronómico de parroquia El Sagrario y su contexto socio cultural.

Diseñar la ruta gastronómica de la parroquia El Sagrario

Analizar técnica y prospectivamente los impactos que el proyecto genere en las áreas social, cultural, turística, gastronómica, económica y educativa

RESULTADOS ESPERADOS

Pregunta directriz de la investigación

¿El rescate de la gastronomía ancestral y típico más el diseño de rutas de turismo gastronómico permitirá mejor la actividad del turismo en la provincia de Imbabura?

Resultados:

Los resultados esperados son identificar la gastronomía ancestral y típica de la provincia de Imbabura usar los atractivos turísticos que tiene la provincia y proponer diseños de rutas de turismo gastronómico.

Realizar publicaciones tesis, libros y artículos científicos que permitan visibilizar la cultura gastronómica de la Parroquia, salvaguardándolo de tal manera que forme parte del patrimonio cultural del Ecuador y se pueda servir de base para realizar otras investigaciones trans disciplinarias.



MATERIALES Y MÉTODOS

Análítico – Sintético

Este método permitirá sintetizar y analizar la información recopilada en la investigación, documental y de campo de la parroquia, El Sagrario, para luego ser descrita y valorada. Además se utilizará cuadros, tablas y gráficos, como estrategia de interpretación de la información recopilada.

(Entrevistas, fichas de recetas estándar y contexto socio cultural recopilación bibliográfica)



Bibliografía:

Briedenham, J. y. (2003). En *Tourism routes as a tool for the economic development of rural areas* (págs. 1-9), tourist management.

Ecuatoriana, G. (10 de Septiembre de 2012). *Historia de la Gastronomía Ecuatoriana*. Recuperado el 22 de abril de 2014, de

<http://cdnodanilo.freeoda.com/blog/?cat=11>

Gastronomía Ecuatoriana, U. (2011). ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA. *GASTRONOMÍA DE IMBABURA*. QUITO: UTE.

Gobierno Provincial de Imbabura. (s.f.). Recuperado el 23 de ABRIL de 2014, de www.touribarra.gob.ec

Ilustre Municipio de Ibarra. (2010). *Gastronomía Imbabura*. Ibarra: Ibarra que fue fundada en la víspera.

lectores, C. d. (1996). *El Gran Libro de la cocina ecuatoriana*. QUITO: UTE.

Mesias, A. (2011). *turismo gastronomico*. Mexico.

Oliveira, S. (20 de Febrero de 2011). *La Gastronomía como atractivo turístico primario de un destino*. Obtenido de EBSCO:

<http://support.epnet.com/contact/askus.php>

ANEXO 4

Primera página

La Parroquia El Sagrario esta ubicada en la ciudad de Ibarra , en el centro de la ciudad, tiene diferentes componentes turísticos con historia de la parroquia

Segunda página

Platos Tipicos de La Parroquia El Sagario

Fanesca



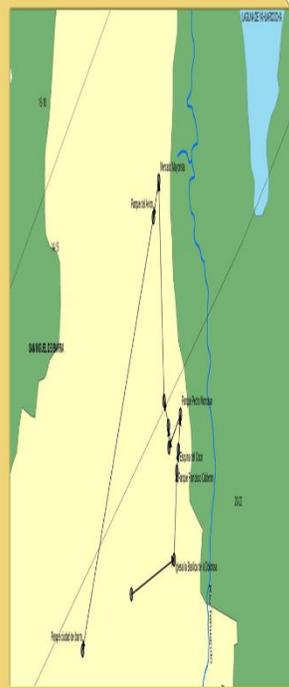
Chicha de Arroz



Fritada de Cajon



Tercera página



Cuarta página



- 07:30 Concentración en el Parque Ciudad Blanca
7:45 Recorrido del Parque Ciudad Blanca y observación del Paisaje y del Majestuoso Volcán Imbabura.
08:35 Desayuno alrededor del Parque la Merced los caldos de Gallina Criolla
09:15 Visita a la Iglesia La Merced.
09:45 Concentración en Parque la Merced para las fotografías de los Famosos Caballitos de Madera para los niños.
10:30 Recorrido al Parque Pedro Moncayo y monumento del Escritor Moncayo.
11:00 Visita a la Histórica Esquina del Coco
11:10 Relatos de la Planificación urbanística de la Nueva Ibarra después del Terremoto Ocurrido hace años atrás.
11:50 Recorrido al Parque Francisco Calderón
12:25 Almuerzo en Las Fritadas de Cajón
13:00 Recorrido a La Iglesia La Basílica
13:40 Recorrido al Mercado Mayorista
14:00 Compras de productos Agrícolas de la Parroquia
15:00 Hospedaje en Hotel Turismo