



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y

ECONOMICAS

“FACAE”

CARRERA DE GASTRONOMÍA

PLAN DE TRABAJO DE GRADO

TEMA

Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador Parroquia El Sagrario de Cotacachi.

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADOS EN
GASTRONOMÍA**

AUTORES

FLOR MARÍA BONILLA TUGUMBANGO

LUIS DANILO GUERRERO YARUSCUÁN.

TUTOR

Ing. Pablo López

Ibarra 2016

RESUMEN EJECUTIVO

El cantón Cotacachi perteneciente a la provincia de Imbabura se encuentra ubicado en el centro de la misma y como uno de los más ricos en aspectos de manifestación cultural, turística, gastronómica, artística y manufacturera; erguido a cantón el 6 de julio de 1861 en la presidencia del Dr. Gabriel García Moreno; es un pueblo con trascendencia que ha estado presente desde la época colonial, en la república y en la independencia.

La presente investigación tiene como finalidad valorar la gastronomía como un patrimonio inmaterial a través de la recolección de recetas para luego diseñar una ruta turismo gastronómica la cual permitirá afianzar el rescate, fortalecimiento y difusión de la gastronomía en esta parroquia.

La propuesta es diseñar una ruta turismo gastronómica, que se enmarque en el desarrollo de un turismo más sostenible, más ecológico pero sobre todo que respete la biodiversidad y permita dar una mayor competitividad a la comunidad por medio del ecoturismo y así lograr identificar a este pedacito de tierra como un sector con identidad cultural, gastronómica y turística.

Para la recolección de los distintos datos se tomara en cuenta la metodología que se plantea en el Capítulo III la cual nos permitirá conocer el legado gastronómico alimenticio que posee la parroquia y que está ligado a las diferentes manifestaciones culturales y que se están perdiendo por cuestiones comerciales. La gastronomía no ha sido vista como un posible aspecto potencial de economía; más bien ha sido delegada a planos secundarios sin darse cuenta que es parte fundamental y complemento de la actividad turística, de ahí que se requiere rescatar, inventariar, promover, fortalecer y difundirá la gastronomía de esta parroquia como un sello de identidad y muestra de su riqueza gastronómica.

SUMMARY

Cotacachi canton belonging to Imbabura province is located in its center and it is one of its wealthiest in the aspects of cultural, tourist, gastronomy, artistic and manufacture manifestation. It was elevated to canton on July 6th, 1861 during the presidency of Dr. Gabriel García Moreno. It is a town where transcendence has been present since the Colony, during the Republic and the Independence.

This research is aimed to value gastronomy as an immaterial patrimony through the collection of recipes and then to design a gastronomy tourism route that permits to consolidate the rescue, strengthening and diffusion of the gastronomy in this parish.

The proposition is to design a gastronomy tourism route framed in the development of a more sustainable, more ecological tourism, but above all, tourism that respect the biodiversity and allows the community more competitiveness by means of ecotourism and so identify this piece of land as an area with cultural, gastronomy and tourism identity.

For the collection of the different data, the methodology posed in Chapter III will be taken into account that permits us to know the gastronomy and food legacy the town offers and that is linked to the different cultural manifestations and that are getting lost due to commercial issues. Gastronomy has not been seen as a potential aspect of economy, but it has been displaced to a secondary level without realizing that it is a basic part and a complement of tourism activities so that it is required to rescue the gastronomy of this parish as a signature of identity and a sample of its gastronomy wealth.

AUTORÍA

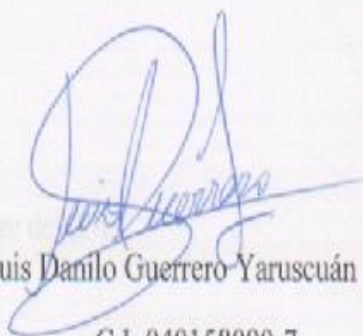
Nosotros, Flor María Bonilla Tugumbango con cédula de identidad Nro. 100358557-5 y Luis Danilo Guerrero Yaruscuán con cedula de identidad Nro. 040158090-7, declaro que la tesis de grado titulada: "Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador Parroquia El Sagrario de Cotacachi.", asido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Por lo tanto este trabajo es de nuestra total autoría.

Todos los efectos académicos y legales que se desprendan de la presente investigación serán de mi exclusiva responsabilidad.



Flor María Bonilla Tugumbango

C.I. 100358557-5



Luis Danilo Guerrero Yaruscuán

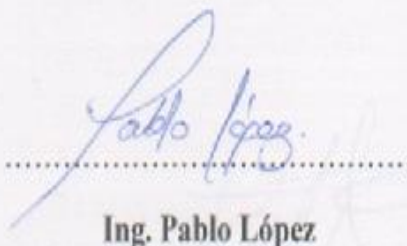
C.I. 040158090-7

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR

En mi calidad de Director de Trabajo de Grado, presentado por los estudiantes, Flor María Bonilla Tugumbango y Luis Danilo Guerrero Yaruscán, para optar por el título de Licenciada /o en Gastronomía, cuyo tema es: **"GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA EL SAGRARIO DE COTACACHI"**.

Doy fe y considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

En nuestra condición de autores nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada.
En la ciudad de Ibarra a los 24 días del mes de Noviembre del 2015.



.....

Ing. Pablo López

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

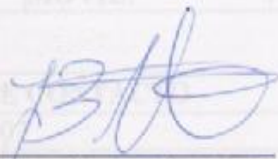
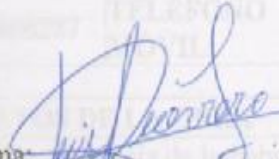
Código: 100338557-3

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

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Nosotros, Bonilla Tugumbango Flor María con C.I. 100358557-5 y Guerrero Yaruscuán Luis Danilo con C.I. 040158090-7 manifestamos que por voluntad propia cedemos a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la ley de propiedad intelectual del Ecuador Artículos 4, 5 y 6, en calidad de autores del trabajo de grado denominado: **"GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA EL SAGRARIO DE COTACACHI"**, que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciada /o Gastronomía en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En nuestra condición de autores nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

EMAIL:	flortugumbango13@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO:	062916770	TELÉFONO MÓVIL:	0984106776
DATOS DE IDENTIDAD			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	Firma: 		
APELLIDOS Y NOMBRE:	Nombre: Bonilla Tugumbango Flor María		
DIRECCIÓN:	Cédula: 100358557-5		
EMAIL:	luisdanilo18@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	092499297	TELÉFONO MÓVIL:	092338763
DATOS DE LA OBRAS			
TÍTULO:	Firma:  Nombre: Guerrero Yaruscuán Luis Danilo		
AUTORES:	Bonilla Tugumbango Flor María, Guerrero Yaruscuán Luis Danilo Cédula: 040158090-7		
FECHA:	2016 febrero 02		
PROGRAMA:	PREGRADO		
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Gastronomía		
ASESOR:	Ing. Pedro López		

Ibarra, a los 02 días del mes de Febrero del 2016.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003585575		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Bonilla Tugumbango Flor María		
DIRECCIÓN:	Imbabura-Cantón Cotacachi- San José		
EMAIL:	flordejulio18@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO:	062916770	TELÉFONO MÓVIL:	0984106776

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	04011580907		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Guerrero Yaruscuán Luis Danilo		
DIRECCIÓN:	Carchi-Cantón Espejo- El Angel		
EMAIL:	luisdanilo18@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062606287	TELÉFONO MÓVIL:	0993386763

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Gastronomía de la provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador parroquia El Sagrario de Cotacachi”
AUTORES:	Bonilla Tugumbango Flor María y Guerrero Yaruscuán Luis Danilo
FECHA:	2016 febrero 02
PROGRAMA:	PREGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Gastronomía
ASESOR / DIRECTOR	Ing. Pablo López

2. AUTORIZACIÓN DEL USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Nosotros, Bonilla Tugumbango Flor María con C.I. 100358557-5 y Guerrero Yaruscúan Luis Danilo con C.I. 040158090-7 en calidad de autores y titulares de los derechos patrimoniales del trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.


3. CONSTANCIAS

Los autores manifiestan que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que son titulares de los derechos patrimoniales, por lo que se asumimos la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldremos en defensa de la Universidad en caso de reclamación por terceros.

Ibarra, a los 02 días del mes de Febrero del 2016

LOS AUTORES:

Firma: 
Nombre: Bonilla Tugumbango Flor María
Cédula: 100358557-5

Firma: 
Nombre: Guerrero Yaruscúan Luis Danilo
Cédula: 040158090-7

Facultado por resolución de Consejo Universitario.

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a Dios por haberme dado la oportunidad de vivir; a mis padres quienes siempre con sus sabios consejos y dedicación me apoyaron en todo momento sin escatimar esfuerzos humanos, económicos y moral para formarme y educarme con principios de honestidad y lealtad; a mis hermanos como ejemplo de lucha y tenacidad para alcanzar la meta propuesta; a mis maestros que durante el periodo de estudios supieron tener la paciencia para compartir sus conocimientos y a todas aquellas personas que siempre creyeron en mí, de todo corazón agradezco por estar siempre a mi lado.

AGRADECIMIENTO

Primero a papito Dios por darme la oportunidad de cumplir una meta más en mi vida.

A mis padres, por el apoyo desmedido, incondicional y desinteresado que me brindaron a lo largo de mi formación educativa.

A toda mi familia, por el ánimo extendido para conseguir todos mis objetivos.

A la Gloriosa Universidad Técnica del Norte y en especial a los docentes de la Carrera de Gastronomía, por brindarme sus conocimientos.

A mis compañeros de clase y amigos que me apoyaron en estos años de estudio.

CONTENIDO

RESUMEN EJECUTIVO	ii
SUMMARY	iii
AUTORÍA.....	iv
CERTIFICACIÓN DEL ASESOR	v
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DE TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	vi
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	vii
AUTORIZACIÓN DEL USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD	viii
DEDICATORIA.....	viii
AGRADECIMIENTO.....	x
CONTENIDO.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICO	xv
INDICE DE FOTOGRAFÍAS	xvi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xvi
INTRODUCCIÓN	xvii
CAPÍTULO I	19
PLAN DE INVESTIGACIÓN	19
Tema.....	19
Contextualización del problema.....	19
Planteamiento del problema	20
Objetivos	21
General:	21
Específicos:	21
Pregunta directriz.	21
Justificación.....	22
CAPÍTULO II	23
MARCO TEÓRICO	23
Gastronomía	23
Antecedentes de la Gastronomía	24
Edad antigua.....	24
Edad Media	26

Edad Moderna	27
Revolución de la gastronomía	27
La gastronomía con la ciencia	28
Movimientos o corrientes culinarias.	29
Personajes que hicieron historia con sus aportes en la gastronomía	29
Gastronomía andina.....	33
La gastronomía del Ecuador.....	33
Gastronomía de Imbabura	33
Gastronomía del Cantón Cotacachi.....	35
Gastronomía ancestral	36
Gastronomía típica	36
Gastronomía tradicional	36
Cultura y patrimonio	37
Patrimonio intangible	37
Patrimonio gastronómico	38
Ruta turística gastronómica.....	38
Marco Jurídico.....	39
Glosario.	43
CAPÍTULO III	47
METODOLOGÍA	47
Diseño.....	47
Cuantitativo:	47
Cualitativo:	47
Naturaleza.....	47
No Experimental:	47
Temporalidad	47
Transversal:	47
Tipo de datos	48
Teóricos:.....	48
Prácticos:	48
Población.....	48
Muestra.....	48
Métodos.....	49
Teóricos.....	49

Empíricos	50
Matemáticos	50
Estrategias, técnicas e instrumentos	50
Estrategias	50
Técnicas.....	51
Instrumentos	51
CAPÍTULO IV	52
PLAN DE PROCESAMIENTO DE DATOS	52
Análisis y tabulación de entrevistas.	52
Informe del análisis de datos.....	81
Informe Final.....	88
Discusión.....	89
Recetas Estándar.	94
CAPITULO V	141
PROPUESTA	141
Introducción	141
Ruta Turística.	142
Diseño de la ruta Turismo Gastronómica.....	142
Análisis de los componentes turísticos.....	144
Análisis de impactos.....	151
Impacto Turístico	152
Impacto socio-cultural.....	155
Impacto económico	158
Impacto educativo	161
Impactos generales	163
Informe de impactos.....	163
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	164
Conclusiones.	164
Recomendaciones.....	166
BIBLIOGRAFÍA	167

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 ¿Qué alimentos ancestrales existían en la zona?	53
Tabla 2 ¿Qué alimentos se producen actualmente?	55
Tabla 3 ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían?	58
Tabla 4 ¿Cuál es la temporada en la que se cosecha los alimentos?	60
Tabla 5 ¿Qué tipo de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas?	61
Tabla 6 ¿Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona?	63
Tabla 7 Técnicas usadas en las distintas preparaciones	65
Tabla 8 ¿Qué tipo de utensilios se usaban para elaborar las comidas y bebidas?	67
Tabla 9 ¿Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y que alimentos o bebidas se relaciona con estas?	70
Tabla 10 ¿Quiénes intervienen en la preparación de los alimentos?	72
Tabla 11 ¿Cómo o a quienes se transmite los conocimientos?	73
Tabla 12 ¿Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad?	74
Tabla 13 ¿Desde cuándo se prepara?	75
Tabla 14 ¿En qué utensilios o cuales son las características en las que se los sirve?	76
Tabla 15 ¿Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados?	77
Tabla 16 ¿Qué significado tiene el plato?	78
Tabla 17 ¿Qué historia conoce del plato?	80
Tabla 18 Alimentos ancestrales.....	81
Tabla 19 Productos que se cultivan actualmente	82
Tabla 20 métodos de conservación	83
Tabla 21 Mayor temporada de incidencia de cosecha.....	83
Tabla 22 Especias usadas en la condimentación.....	84
Tabla 23 Preparaciones	85
Tabla 24 técnicas para la elaboración de las preparaciones	85
Tabla 25 Utensilios usados en el proceso de preparado de los alimentos.....	86
Tabla 26 Manifestaciones culturales y religiosas.....	87

ÍNDICE DE GRÁFICO

Gráfico 1 ¿Que alimentos ancestrales existían en la zona?.....	53
Gráfico 2 ¿Qué alimentos ancestrales existían en la zona?.....	55
Gráfico 3 ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían?	58
Gráfico 4 ¿Cuál es la temporada en la que se cosecha los alimentos?.....	60
Gráfico 5 ¿Qué tipo de especias que se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona?.....	61
Gráfico 6¿Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona?	64
Gráfico 7¿Cuáles son las técnicas usadas en las distintas preparaciones?.....	65
Gráfico 8¿Qué tipo de utensilios se usaban para elaborar las comidas y bebidas?.....	67
Gráfico 9¿Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y que alimentos o bebidas se relaciona con estas?.....	70
Gráfico 10 ¿Qué personas intervienen en la preparación de los alimentos?.....	72
Gráfico 11 A quiénes se transmiten los conocimientos.	73
Gráfico 12 ¿Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad?.....	74
Gráfico 13 ¿Desde cuándo se prepara?	75
Gráfico 14 ¿En qué utensilios o cuales son las características en las que se los sirve?	76
.Gráfico 15 ¿Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados?	77
Gráfico 16 ¿Qué significado tiene el plato?	78
Gráfico 17¿Qué historia conoce del plato?	80

INDICE DE FOTOGRAFIAS

Foto 1 Mirador de la Compañía	144
Foto 2 Plaza del Sol.....	144
Foto 3 Parque Abdón Calderón.....	145
Foto 4 Casa Portal	145
Foto 5 Iglesia Matriz	146
Foto 6 Casa de Convenciones El Convento	146
Foto 7 Museo de Cotacachi.....	147
Foto 8 Casa de Las Culturas.....	147
Foto 9 Plaza de la Interculturalidad.....	148
Foto 10 Mercado JATUK CEM.....	149
Foto 11 calle comercial 10 de Agosto.....	149
Foto 12 Hostería Cuicocha.....	150
Foto 13 Laguna de Cuicocha.....	150

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Entrevista levantamiento del inventario gastronómico.....	173
Anexo 2 Entrevista contexto socio cultural.....	175
Anexo 3 Levantamiento del inventario turístico.	176
Anexo 4 Ruta gastronómica de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi provincia de Imbabura.	218
Anexo 5 Tríptico.....	219
Anexo 6 Banner.....	220
Anexo 7 Chicha de Jora.....	221
Anexo 8. Musuguitaya.....	222
Anexo 9. Llamachaqui.....	222
Anexo 10. Chispa bola.....	223
Anexo 11 Porotones con salsa de pepa de sambo acompañado con habas calpo y mellocos. .	223

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de titulación es el resultado de una investigación exploratorio-descriptivo acerca de la gastronomía típica tradicional y ancestral de la parroquia urbana El Sagrario en el cantón Cotacachi, provincia de Imbabura. Siendo la alimentación uno de los problemas fundamentales dentro de la sociedad actual donde reina el hambre y la extrema pobreza; causantes de la inseguridad alimentaria y nutricional se ve necesario el estudio y valorización de la gastronomía como parte fundamental de la vida cotidiana del hombre.

En el Capítulo I encontramos la definición, delimitación y alcance de nuestro tema, seguido del planteamiento del problema que se enmarca en una reseña del tema de estudio, englobando una conceptualización de la gastronomía y aspectos turísticos de la provincia de Imbabura. Seguidamente el planteamiento del problema el cual nos permite generar nuestro objetivo general y por ende los específicos y así poder guiarnos dentro de la pregunta directriz la que conlleva a realizar la respectiva justificación del presente trabajo.

En el Capítulo II se plantea un marco teórico jerarquizado, basado en la recopilación de información teórica, de publicaciones como: diccionarios, libros, revistas, trípticos y web acerca de temas que se vinculan directamente con nuestro tema de estudio, partiendo desde la conceptualización de una manera general de lo que es la gastronomía, sus antecedentes, el avance y aporte de las civilizaciones en la edad antigua, media y moderna en este mismo capítulo topamos temas del siglo actual y los avances revolucionarios gastronómicos como también una breve reseña de los personajes que han aportado a la gastronomía en el transcurso del tiempo, finalizando con una fundamentación legal, para ello nos apegamos a la Constitución del Ecuador del 2008.

En el Capítulo III se plantea la metodología a la que nos basaremos para poder llevar a cabo esta investigación; tales como el diseño; los métodos y las diferentes estrategias, técnicas e instrumentos que se usaron para poder recabar y recolectar la información necesaria y acorde a nuestro proyecto.

En el Capítulo IV se realiza la tabulación y el análisis respectivo a los resultados de las distintas preguntas elaboradas en las entrevistas. Seguidamente se presenta un informe en el que se detalla las distintas características que marcaron, y marcan la gastronomía de la parroquia El Sagrario de Cotacachi basándose en el análisis de datos; acompañando a este informe se presenta una discusión en el que se coteja la información obtenida con la información recopilada a base de bibliografía en el marco teórico fundamentando con el informe. El capítulo concluye con el respectivo inventario acerca de las distintas preparaciones gastronómicas encontradas durante la investigación.

En el Capítulo V se abarca la propuesta y sus respectivos componentes turísticos, además de plantear un análisis acerca de los posibles impactos que se generarían con la implementación de la propuesta dentro de distintos aspectos, entre ellos la cultura, el turismo, la educación, la economía, entre otros.

CAPÍTULO I

PLAN DE INVESTIGACIÓN

1.1 Tema

Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial Del Ecuador Parroquia El Sagrario de Cotacachi.

1.2 Contextualización del problema.

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

El Turismo ha mostrado crecimiento dentro de los últimos años logrando situarse en un lugar importante en la Economía del país y de la provincia de Imbabura, permitiendo que el sector empresarial y productivo crezca y estimule la economía local. (Morejón, 2015)

El limitado desarrollo gastronómico auténtico y sostenible de la zona, por la influencia de nuevas culturas alimentarias ha ocasionado el desconocimiento de los productos propios de la tierra y la riqueza de nuestros platos, por tanto la desvalorización de nuestra identidad gastronómica, lo que ha permitido que nuestra comida no sea apreciada a nivel nacional e internacional.

La falta de planificación de un sistema sustentable entre empresas de turismo como hoteles, restaurantes, agencias de viajes ha provocado que los turistas no cuenten con una guía detallada de los servicios que se ofertan y por lo tanto se ha disminuido la afluencia de potenciales consumidores.

Además, la escasa alimentación rica en nutrientes ha provocado enfermedades alimentarias en la población y actualmente la migración del campo a la ciudad ha suscitado el abandono de la agricultura dejándose de cultivar los productos auténticos de la región.

1.3 Planteamiento del problema

La gastronomía a nivel mundial desde sus inicios como tal ha sido desvinculada como uno aspecto de relevancia; minimizada como un sector antieconómico, sin ninguna posibilidad de verse como un factor de posible sustentación económica que aporte al desarrollo de un país.

Solo quienes están inmersos en la gastronomía pueden palpar los avances que ha tenido desde sus inicios hasta la actualidad; pasos fuertes que han confrontado las bases de gastronomía antigua, con el fin de potenciar a este sector.

Por otra parte la gastronomía territorial o andina no ha tenido avances significativos que permita visualizarse como una plaza de desarrollo económico; si bien son pequeños los pasos que se han dado en estos tiempos dentro de la región; pero al menos hoy se ha cambiado la conceptualización de la gastronomía como un aspecto irrelevante a darle mayor énfasis al momento de hacer turismo y además viendo a la gastronomía como un punto de desarrollo económico por potencializar; ejemplo Perú que ha sido uno de los países que ha visto una plaza económica por medio de su gastronomía.

En Ecuador se puede palpar que la gastronomía es muy variada, que genera un sin número de plazas laborales, aun así no se ha dado el respectivo valor que amerita.

La importancia de valorar, rescatar, fortalecer, promover y difundir en los medios posibles, la tradición y costumbre heredada de nuestros antepasados a la aplicación de la gastronomía por ende el fortalecimiento del turismo en la parroquia urbana El Sagrario en el Cantón Cotacachi.

La migración que se ha dado en los últimos tiempos tiene influencia directa en la desvalorización de la gastronomía, debido a que esto conlleva a dejar a un lado lo propio por el deleite de platos más comerciales, desvinculándose totalmente de la tradición, costumbre y cultura gastronómica de su lugar natal.

La migración es uno de los factores que afecta al entorno social y familiar, además tienen influencia en la agricultura, debido a que las personas dejan el campo por buscar mejores oportunidades de trabajo para conseguir llevar una mejor vida; indudablemente que la afectación directa de este aspecto sobre la agricultura causa un desbalance a la gastronomía; sin agricultura no habría gastronomía de ahí la importancia de promover un sistema de agricultura más eficiente y de mantener al agricultor dentro de sus campos.

Otro aspecto que ha desvalorizado la gastronomía es la adopción por parte de la juventud de nuevas culturas comerciales y más actuales con aspectos ajenos a su identidad cultural, dando como resultado el total desapego a la identidad gastronómica. La aparición de nuevas corrientes culturales desenlaza la convivencia autóctona del individuo en su medio natal y hasta pone en peligro la existencia del pueblo como su legado etno cultural.

El abandono de la agricultura y el campo por buscar nuevas alternativas de productividad económica como estabilidad pone en riesgo la gastronomía, al no darse cuenta que esta es una área importante que engrana directamente con la alimentación pudiendo provocar hasta índices de desnutrición por falta de producción agrícola en sector.

1.4 Objetivos

1.4.1 General:

Valorar la Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial Del Ecuador Parroquia El Sagrario de Cotacachi.

1.4.2 Específicos:

- Realizar el inventario gastronómico de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi, provincia de Imbabura y su contexto socio cultural.
- Diseñar la ruta gastronómica de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi, provincia de Imbabura
- Analizar técnica y prospectivamente los impactos que el proyecto genere en las áreas social, cultural, turística, gastronómica, económica y educativa.

1.5 Pregunta directriz.

¿El rescate de la gastronomía ancestral, típico y tradicional más el diseño de una ruta de turismo gastronómico permitirá mejor la actividad del turismo en la parroquia El Sagrario del cantón Cotacachi como un sector potencial de turismo, gastronomía e identidad cultural?

1.6 Justificación

La provincia de Imbabura está conformada por seis cantones, ubicada al norte del país, cada segmento en toda su extensión posee lugares de gran atractivo natural y riqueza cultural. Entre sus atractivos están lagos, lagunas, montañas, bosques, ríos, manifestaciones culturales, etnias, costumbres, artesanías, gastronomía.

Cada uno de estos lugares está acompañado por una infraestructura de apoyo como carreteras, caminos, sitios de alojamiento y alimentación, paraderos y otros que caracterizan a cada uno de los segmentos. El turismo es parte esencial en el desarrollo económico de los pueblos motivan la creatividad y fomentan la comercialización de servicios sustentables.

El Estado consciente del impacto del turismo y la gastronomía, en nuestro país está fortaleciendo y priorizado este sector motivando el desarrollo y estudio multidisciplinario e intersectorial creando políticas alineadas a la potencializarían de todos los recursos que hagan parte y fortalezcan el turismo.

El impulso del turismo en el Ecuador está fomentando compromisos institucionales entre empresa pública y privada y de esta forma diversifica y enriquece la oferta turística, permitiendo satisfacer las necesidades del mercado, la industria y el consumidor final.

El presente proyecto permitirá el desarrollo del turismo gastronómico a nivel nacional, reactivando de esta forma la economía de la población. Permitirá incentivar la producción del alimento auténtico y rico en nutrientes, mejorando el estilo de vida y rescatando la identidad cultural. Apegados a los derechos constitucionales del buen vivir, seguridad alimentaria y difusión cultural.

Los beneficiarios de este proyecto serán directos e indirectos, dentro del primer grupo están la población de la parroquia; en los indirectos tenemos las entidades gubernamentales, empresas turísticas y hoteleras.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Gastronomía

Las definiciones acerca del término de gastronomía son variadas, podríamos decir que unas son más profundas que otras en su significado y alcance.

En el diccionario de la DRAE (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española) encontramos que Gastronomía es:

(Del gr. γαστρονομία).

1. f. Arte de preparar una buena comida.
2. f. Afición a comer regaladamente. “ (Española, 2010)

Por otra parte es un conjunto, de conocimientos, de técnicas, competencia y prácticas que han sido heredadas y practicadas en los pueblos en torno a su medio natural y supervivencia. (UNESCO, 2010).

La gastronomía es una convivencia del ser humano con su alimentación y todo lo relativo a ésta en su medio de vivencia, permitiendo una sublimación de los alimentos no solo como una necesidad de alimentación para su supervivencia sino más bien como un arte y un placer para los sentidos y el intelecto. Es una manera de poder llevar a la mesa una comida en la cual se ha puesto en práctica conocimientos y rituales culinarios para que así se pueda apreciar de una mejor manera la puesta de los productos en nuestra mesa. (Monzó, 2011)

Según Antonio Montesinos Torres, al definir lo que es Gastronomía encontramos que “es un conocimiento del arte de producir, crear, transformar, preservar y salvaguardar las actividades, el consumo, uso, gozo, disfrute de manera saludable y sostenible del Patrimonio Gastronómico Mundial Cultural, natural, inmaterial, mixto y todo lo que respecta al sistema alimenticio de la humanidad”. (Montecinos, 2011)

Gastronomía es el estudio de la relación entre cultura y alimento. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como punto central la comida. De esta forma obtiene vínculo

con bellas artes, ciencias sociales, ciencias naturales e incluso ciencias exactas alrededor del sistema alimentario del ser humano. (Universidad del Peru, 2015)

La gastronomía se debe deducir como una actividad interdisciplinaria. Esta es la conjunción de aspectos culinarios con aspectos culturales que hacen a cada sociedad o comunidad. Es por esto que la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual consiguen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen conexión con las preparaciones culinarias. (Universidad del Peru, 2015)

2.1.1 Antecedentes de la Gastronomía

Edad antigua

2.1.1.1 Pueblo Egipcio

En el transcurso de los tiempos se dieron grandes civilizaciones. Egipto fue una de ellas. Su principal medio de alimentación fue el pan y sus derivados. El trigo fue señal de riqueza y poder. (Monzó, 2011)

Esta civilización es una de las que da dotes de su gran riqueza alimentaria y donde se ve notoriamente el estrato social al que pertenece de acuerdo a su forma de alimentarse.

Una de las muestras de que esta civilización fue una de las más prodigiosas en cuanto a tener alimento fue la celebración de los grandes banquetes en honor al rey, batallas ganadas, festejos, entre otros. La opulencia de las clases privilegiadas hacía que el pueblo llano se muriera de hambre. (Alvares, 2012)

Mostraron refinamientos y gustos al momento de comer, esta civilización por ejemplo preferían comer las carnes ahumadas que las carnes recién faenadas. En los grandes banquetes se comían separados hombres de mujeres. Y con certeza se dice que no utilizaban cubiertos.

No fueron muy amigables con los productos lácteos pero si con la cerveza que en aquel entonces era sin levadura por lo que debía beberse pronto de lo contrario se agriaba. Se conoce que los ingredientes que más se consumían en sus preparaciones eran el mijo, la cebada, el centeno y la avena. (Monografias.com S.A, 2015)

2.1.1.2 Pueblo Hebreo

De lo que se conoce sobre la manera de que se alimentaban lo debemos a los relatos que se encuentran en la Biblia. Cultivaban el olivo, la vid y centeno; tenían escases de agua potable por lo que la leche, cuajada y agria eran parte fundamental en su dieta.

Las carnes eran reservadas solo para acontecimientos importantes y generalmente eran de cabras; mientras que los animales grandes engordados como los bueyes eran para grandes fiestas y generalmente para personas de alto estrato social.

(Monografias.com S.A, 2015)

2.1.1.3 Pueblo Griego

Los griegos debido a su ubicación geográfica debieron ingeniárselas para poder conseguir su sustento alimenticio. Debido a que sus tierras no eran muy aptas como para el cultivo, debieron lanzarse al mar, por eso ellos tenían mayor conocimiento en navegación.

La mayor parte de su alimentación se debe a intercambios que hacían en sus viajes por el mar mediterráneo y el mar negro. Ellos apreciaban más los pescados de río que del mar. Las especias más usadas para condimentar son el hinojo, el comino y el orégano. (Alvares, 2012)

Los griegos comían todo tipo de carne que hoy se conoce, muy poco la de buey debido a que creían algo monótono y de poca clase; además ellos empezaron a usar el aceite de oliva como un conservante.

La cocina griega es la madre de la cocina occidental. Por otra parte en los grandes banquetes las mujeres no eran partícipes y generalmente se servían grandes cantidades de pan, y la ingesta de los alimentos la asían arrimados en el brazo izquierdo.

Los filósofos griegos dieron tanta importancia a la gastronomía que reconocieron en sus escritos ancestrales a los siete cocineros legendarios los cuales ponen las bases de la cocina occidental. (Montecinos, 2011)

2.1.1.4 Pueblo Romano

Soldados y agricultores, su alimentación está basada en su mayor parte de vegetales y cereales cocidos. Los cocineros de Roma eran esclavos y las mujeres eran las que amasaban pan.

Los romanos son una de las civilizaciones que más productos introdujo en su alimentación. Además de ser una de las que mejor lujo y exuberancia tenían en sus banquetes; durante los banquetes de una manera obligada debían ir al vomitorium en donde se incitaban al vomito con plumas de pavo para así aliviar un poco el estómago y poder seguir en la glotonería. (Alvares, 2012)

Las técnicas más usadas por los romanos fueron el salado, el ahumado y la panificación. Los romanos fueron una de las sociedades más abiertas al conocimiento.

Destaca como cocinero Lúculo; (114-56 a.C.), quien alcanzó su máxima celebridad gracias a una frase que le atribuye Plutarco. “¡no sabías que Lúculo cenaba esta noche en casa de Lúculo!”. Lo que nos quiere decir que en todo momento de su vida, con o sin invitados debe comerse bien. En la casa de Lúculo había siempre invitados muy importantes, la élite romana se preciaba de que el general los invitara a cenar. Murió envenenado con un brebaje llamado el filtro del amor considerado como un afrodisíaco. (Alvares, 2012)

Lúculo se dice que gastaba fortunas buscando manjares para deleitar a sus invitados. Por otra parte Apicio es el creador del recetario más antiguo que se conoce y conserva. (Myhrvold, 2011)

2.1.2 Edad Media

Con la caída del Imperio romano alrededor del año 500 d.C inicia la Edad Media que dura un periodo de 1000 años. En este periodo se borran muchos vestigios de la cultura romana y con ello recetas de preparación alimentaria.

La cocina romana como concepto desapareció y dio paso a una cocina medieval, dicha cocina tiene rasgos italianos, franceses, inglés y de otros países europeos.

La cocina medieval se apoya en una variedad de especias importadas como son pimienta, canela, jengibre y azafrán. (Myhrvold, 2011)

Carlomagno fue el primer rey cristiano quien permite que las mujeres tomen posición en la mesa y además en este tiempo se usa vajilla esmaltada toscamente y platos de barro. Mientras que la burguesía usaba vajillas de estaño y los señoríos de oro.

Se comía con las manos y el cuchillo y poco después se acepta el uso de palillos y la cuchara.

Marco Polo, en el S XIII, trae la pasta desde China. De las Cruzadas, de Asia Menor y fundamentalmente de Persia e India, vienen las especias más caras y nuevos métodos de guisar que desde España se difunden por toda Europa.

(Monografias.com S.A, 2015)

2.1.3 Edad Moderna

Con la Revolución francesa se marca un punto de inflexión intenso dentro del área de la gastronomía. Se hace un conjunto general y de todos los estamentos sociales. Con la Revolución francesa inicia el nacimiento de los primeros restaurantes y se aplica la culinaria basada en práctica familiares o simples recetarios a libros realizados a base de investigación.

La industria es fundamental en el avance de la gastronomía, su aporte potencial dentro del comercio; oferta y demanda es de mucha ayuda, sobre todo al área de productos de conservas o enlatados y porque no mencionar a la como a la comida rápida o fast food.

Si bien, tiene mucho que ver la Revolución francesa dentro de la industria gastronómica; pero además no solo fue beneficioso sino que también afecto a la gastronomía sana, equilibrada y nutritiva, debido a que el consumo de comidas rápidas fue notorio y acelerado. (Wikipedia. La Enciclopedia Libre., 2015)

2.1.4 Revolución de la gastronomía

En los últimos 20 años la gastronomía ha tenido un evolución y revolución abrupta que se sigue viéndose en las cocinas vanguardistas; dedicarse a reproducir recetas literalmente de la abuela no es dar ni una evolución y aun peor una revolución.

Esa evolución ha dado mucho de qué hablar debido a que muchos quieren seguir en el camino de lo tradicional, respetado los principios del pasado, y añorando las recetas de la abuela. Sin la mayor duda son importantes; pero por otra parte hay un grupo que intenta salir de lo conocido y explorar en otros ámbitos sin salir del concepto cocina.

La añoranza de mantenerse en una línea tradicional hace que no nos demos cuenta que el plato tradicional que hoy conocemos, en algún momento fue también una innovación.

“La tradición, al menos en gastronomía, son las sobras de los cambios que se efectuaron en el pasado.” (Myhrvold, 2011)

Esta evolución y revolución se debe a la apertura y aceptación de la población en su busca de experimentar y probar nuevos sabores y experiencias. Las personas asumen el concepto de revolución gastronómica gradualmente volviéndose poco a poco en algo más normal y sencillo de lo que aparenta.

Como todo en la vida, los cambios muchas veces afectan pero de apoco se aceptan; de la misma manera pasa en la cocina, que no cambia de la noche a la mañana pero que un periodo sorprendente pueda cambiar totalmente.

Estamos conscientes de que a la mayoría de personas les llamará la atención y al mismo tiempo les asustará, se les hará insólito salir de una cocina de fogones, ollones y estufas a una cocina de laboratorio y de experimentos tecnológicos en la que se busca mezclar los sabores, texturas, formas y olores con experiencias de la vida. (Myhrvold, 2011)

Para darse esta evolución y revolución gastronómica ha pasado varios años pero sobre todo ha sido de vital importancia la investigación, la creatividad y la voluntad de algunas personas que han sido fundamentales en este proceso.

2.1.5 La gastronomía con la ciencia

La gastronomía no ha sido uno de los aspectos fuertes dentro de la ciencia por lo que se ha visto delegada y sin importancia alguna. Pero esto cambia cuando se dan pasos agigantados y muestras de que la gastronomía no solo es cocinar en fogones si no también es una ciencia la cual puede verse inmersa en muchas más. Se han hecho estudios acerca de la culinaria, solos que no fueron publicados ni dados a conocer. (Myhrold, 2011)

El hecho de ser parte de la alimentación la gastronomía es un área multi e interdisciplinaria por su relación con la biología, la sociología, la física, la química y las matemáticas.

No se puede decir que éstas son las únicas ciencias que se relacionan directa o indirectamente con la gastronomía pero sí podemos decir que dentro de cada una de ellas hay un aspecto gastronómico por estudiar. (Montecinos, 2011)

2.1.6 Movimientos o corrientes culinarias.

Al igual que en la política dentro del campo de la culinaria encontramos una gran variedad de grupos o corrientes culinarias que se han unido para fomentar un estilo de cocina u otros aspectos.

Para el año 1578 por mandato del Rey Enrique III nace la orden de los Caballeros del Espíritu Santo cuyo signo distintivo era llamado Cordon Bleu, el cual pasó a ser sinónimo de excelencia culinaria. (Jorda, 2007)

La alta cocina que se destaca por su servicio a los grandes palacios y hoteles aristocráticos, creada por Antoine Careme, la cual tenía la exigencia de usar productos extremadamente complejo y además de un montaje muy estilizado. (Nathan Myhrvold, 2011)

A finales del siglo XIX y hasta términos del XX nace el estilo de la Cuisine Clasique basada en los planteamientos de la teoría y práctica de Auguste Escoffier. Lineados en cuatro aspectos importantes: simplificación, aliteración, refinamiento y organización del trabajo dentro de las cocinas tradicionales y hoteleras.

La Nouvelle cuisine, nace como una reacción a la Cuisine Classique debido a que su teoría y práctica era muy cerrada. La Nouvelle Cuisine nace con el objetivo de permitir realzar las comidas regionales y sobre todo de incentivar la creatividad del cocinero al usar nuevas técnicas, fusiones y sabores. (Monzó, 2011)

Organismos como la Organización Mundial de la Salud han visto prioritario establecer una normativa de seguridad alimentaria. (Montecinos, 2011)

2.1.7 Personajes que hicieron historia con sus aportes en la gastronomía

Guillaume Tirel (Pont-Audemer (Eure) 1310 - 1395): Cocinero francés. Es conocido como el autor del libro de la cocina medieval denominado Viandier.

Marco Gavio Apicio: Gastrónomo romano del siglo I a. C., se le reconoce como el autor de uno de los libros más antiguo que se posee “De re coquinaria”, que constituye una fuente para

conocer la gastronomía en el mundo romano. Vivió durante los reinados de los emperadores Augusto y Tiberio. (Nathan Myhrvold, 2011)

François Pierre de la Varenne (1618-1678): Cocinero francés del marqués de Uxelles, gobernador de Chalon-sur-Saône, La Varenne es el autor de El cocinero francés (Le cuisinier françois), obra de importancia capital que destaca el paso de una cocina medieval de antaño a la alta cocina moderna. (Gularte, 2009)

Boulangier: Es un cocinero que abre en 1765 en la Rue du Poulies de París el primer restaurante en el mundo, y para llamar la atención colgó un letrero que decía en latín vulgar: Veinte ad me omnes qui stomacho laboratis et ego restaurabo vos “Venid a mí, hombre de estómago cansado y yo os restauraré”.

Dicha acción tuvo gran acogida debido a que por la Revolución francesa muchos de los cocineros se pusieron sus propios restaurantes por lo más de 500 casas de comida habían abierto sus puertas para 1804 solamente en París, todas ellas inspiradas en la idea de Boulangier. (Gularte, 2009)

Luis Bechamel, Marshal Mirepoix y el cardenal Richeli: Se destacan en el arte de la gastronomía por sus diversas técnicas y elementos de uso culinario. Les llama la atención el llevar un hábito de alimentación bueno e integra.

Implementaron Aparatos domésticos (molinillos, bastidores de alambre o el martillo para carne) que ayudarían a la elaboración de los distintos platos de una forma más rápida y eficaz.

Dieron nombres a una variedad de platos y salsas; entre las más nombradas la salsa Bechamel que es considerada muy preciada en la gastronomía. Estuvieron muy inmersos en el área de la política, la cultura y social. (Gularte, 2009)

Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826) Filósofo francés de familia que por generaciones ostenta cargos judiciales. Inicia una carrera como juez y la continua durante los primeros años de la Revolución francesa. Al ser revocado de su cargo en 1792 emigra a América: en 1796 retorna a Francia y cuatro meses antes de su muerte 1826 publican su célebre libro “Fisiología del gusto”.

Su aporte es que con este libro él introduce términos técnicos al lenguaje normal de un cocinero, siendo así un gran éxito. Además incluye 20 aforismos. Este personaje pasa a la historia por ser

el primer tratadista que considera a la gastronomía como un de las bellas artes. (Montecinos, 2011)

Marie-Antoine Carême (1784-1833): Fue un gastrónomo ilustre francés”. Conocido por haber sido el primer estudioso europeo de las salsas en la cocina francesa en su obra *L'art de la cuisine française*”. (Jesús F & Peyrolón, 2009)

Fue uno de los primeros chefs más afamados, popularmente se lo conoció como el “Rey de los Cocineros y el Cocinero de los Reyes”. Cocino para grandes personajes de entre ellos está el príncipe regente de Inglaterra, el zar de Rusia entre otros. (Myhrold Nathan, 2011)

Georges-Auguste Escoffier (1846-1935) (Villeneuve-Loubet, Francia, 1847 - Montecarlo, Mónaco, 1935) Cocinero y gastrónomo francés. Sucesor directo de Careme; la publicación de su libro " *Le Guide Culinaire*" 1903 lo posiciona como la máxima autoridad en la cocina clásica. Se relacionó con las personas de más rango en París y canes alcanzando gran notoriedad. (Jesús F & Peyrolón, 2009)

Dirigió el servicio de cocina en las guerra franco-prusiana de 1870 y más tarde el del emperador alemán Guillermo II. Mismo que le confiere el título de emperador de los cocineros. Luego se traslada a Londres para dirigir el hotel Savoy y del hotel Harlot 1890, 1898 respectivamente.

Racionalizó y codificó la cocina de Careme y otros autores, además de introducir nuevas maneras de organización y la gestión de la cocina al servicio. (Myhrold Nathan, 2011)

Cesar Ritz (1800-1900) Se destaca por su eficacia operativa en la administración hotelera, es quien crea las grandes fiestas en los hoteles de lujo y así obligando a que las personas salgan de sus casas para disfrutar de ellas en los hoteles más lujosos.

Es el primero en motivar a poner baños en las habitaciones y de generar una atención personalizada. (Gularte, 2009)

Alexis Soyer (1825-1858): La cocina dio un gran salto al demostrar que la cocción al vapor era una de las mejores formas de cocer y conservar las características organolépticas de los productos.

Escribió un libro llamado *Gastronomía regeneración*, en el que afirma que se debe implementar nuevas técnicas para poder hacer una gastronomía superior y estar a la vanguardia. (Gularte, 2009)

Charles Ranjobert (1836-1899): Es el chef del prestigioso hotel Delmonico y escribió un libro denominado *The epicurian*, el mismo que contenía todos los secretos que se aplicaba para que el hotel sea el mejor nivel mundial. (Gularte, 2009)

Michel Gerardt: Pionero de la *novelle cuisine* con un gran talento y conocimiento culinario, su aporte fue la reestructuración de los platos con mejor aspecto y menor aporte calórico, es el chef que prevé al comensal de una alimentación sana y equilibrada. (Gillespie, 2001).

Eckart Witzigman: Es el primero que ingresa a Alemania con un restaurante de la *novelle cuisine* en el que se ve claramente la línea de servicio que es dar al cliente una variedad de menús equilibrado y sobre todo que se sienta satisfecho y por ende el restaurante. (Gularte, 2009)

Gato Dumas: Es uno de los chefs que se ve interesado en que sus compañeros se profesionalice para así poder brindar una excelencia de servicio por lo que crea el instituto de enseñanza “colegio de cocineros” Fue el precursor de los programas de televisión de cocina. (Gularte, 2009)

Denis Ruffel: El chef más destacado en lo que respecta a comidas de encargo. Es asesor del gobierno de Francia para el departamento de economía gastronómica y realiza un sinnúmero de eventos para celebridades. Ha dictado muchas cátedras a profesionales inmersos en la gastronomía. (Gularte, 2009)

Nino Berguese: Es el chef tecnología de Italia al que muchas personas acuden para sus consejos. Su método de trabajo es clásico, por lo que es prohibido usar cualquier aparato electrónico, él propone combinar lo clásico con la nueva cocina. (Gularte, 2009)

Adrià Ferra Acosta: Enorgulleció a todo el sector gastronómico al crear un sistema y un modelo de cocina ultra superior lo que contribuye poner este arte más cerca de la ciencia. Su trabajo ha permitido la fusión de la ciencia y el arte. (Gularte, 2009)

Ha sido el que ha introducido a la alimentación ingredientes y tecnología nueva la cual ha permitido que se pueda lograr texturas, sabores, y combinaciones nunca antes vistas en el arte de la gastronomía. Ferra Adrià fue más allá de lo convencional o tradicional. Buscó la cocina tecno emocional con lo que lograría generar pensamiento, emociones o reacciones borrando así las

ideas preconcebidas que tiene la humanidad de los diferentes platos ya conocidos y populares. (Nathan Myhrvold, 2011)

2.1.8 Gastronomía andina

La gastronomía andina forma una parte esencial de la herencia cultural transmitida de nuestros ancestros a las generaciones venideras, con productos con un alto valor nutricional que conforma la cocina andina como el maíz, melloco, garbanzo, quinua, berro, bledo, yuca, amaranto, camote, mashua, cebada, haba, jícama, achira, miso entre otros son considerados alimentos milenarios y que hoy en día estos productos están inmersos en una gran gama de preparaciones de cada una de los países que conforman la comunidad Andina. (Chaduick, 2009)

2.1.9 La gastronomía del Ecuador

“Ecuador tiene una cocina perfectamente alineada con los principios y técnicas culinarias propios de los países americanos del Pacífico meridional. Esto se repite en la gastronomía ecuatoriana, abundancia de sopas muy aderezadas, la harina de maíz como alimento básico.” (Lujàn, 1971)

La cocina ecuatoriana tiene sus propias características que hacen la diferencia de las demás cocinas de los países vecinos. Como por ejemplo, el “caldo de patas” está elaborado a base de papas, coles y salsa de maní; “sancocho” hecho con carne de vaca o de pollo en este plato se le remplazan las papas por yucas etc. (Lujàn, 1971)

2.1.10 Gastronomía de Imbabura

La gastronomía imbabureña se enfoca en las fiestas de agradecimiento de las cosechas, los nacimientos, matrimonios, defunciones, entre otros motivos en donde se usan diferentes preparaciones.

Celebraciones más destacadas en todo el año :el Yamor en la que se debe cocinar y moler siete tipos diferentes de maíces; como el germinado o jora, morocho, canguil, chulpi maíz negro, blanco y amarillo, para luego preparar la famosa chicha del yamor, Inti Raymi (junio) que se celebran en gran parte de la provincia.

La tradición festiva y ceremonial de la chicha ha obtenido los más variados sabores y se consume con mayor complacencia las chichas de uvilla, avena, maíces, quinua, morocho, mashua, jora,

arroz, entre otros. Los fermentos para estas bebidas o cervezas andinas milenarias han sido tradicionalmente hechos con huesos de animales, lagartijas amarillas, ortiga, frutos silvestres y bagazos de caña. (De la Puente, 2012)

En su menú diario se incluye los productos de la zona como: variedad de maíces, habas, quinua, chochos, mellocos, ocas, camote, arveja, fréjol, cebada, trigo, caña de azúcar, col, lechuga y yuca que posan majestuosos en todos sus platillos.

Las comunidades del Valle del Chota principalmente en Ambuquí y Carpuela gozan de un clima apropiado para la siembra de frutos exóticos como: ovos, tunas, pepinos, fréjoles, tomates, guandules y los elaborados de caña, panela, guarapos de los cuales se elabora vino de ovo, helados entre otros. (Nestle Ecuador.S.A, 2011)

Además se incluye animales domésticos muy apreciados en nuestra cocina como, cerdos, ganado vacuno, gallinas, patos y el príncipe andino es el cuy, tan apreciado que se sirve con agrado en las fiestas y celebraciones más importantes de los habitantes imbabureños.

La influencia culinaria que aporta cada uno de los cantones al Patrimonio gastronomía del Ecuador es invaluable.

2.1.10.1 Historia de la Gastronomía de Imbabura

Los imbabureños especialmente eran los cazadores y recolectores más importantes de la Sierra norte del Ecuador, son los descendientes de los pueblos Imbayas, Otavalos, Sarances, Cayambis y Caranquis, quienes hace más de 5.000 años aprendieron el arte de la siembra y cosecha del tabaco, algodón, maíz, papa y coca. Las plantas alucinógenas eran alimentos sagrados, únicamente añadidos a los ritos religiosos de los pueblos precolombinos.

Los métodos de cocción que utilizaban para cocer los alimentos: cocción en medio seco y cocción en medio líquido fueron los métodos más utilizados además de que se cocinaba con leña.

Las técnicas por cocción de medio seco más utilizadas:

Pachamanca una de las más famosas técnicas prehispánicas de asar alimentos entre piedras calientes que luego se cubre de tierra para no dejar emerger el calor, otra es las piedras calientes técnica de cocción más antigua para preparar la comidas como tubérculos, carnes, y guisos entre otros son expuestos a las piedras al rojo vivo para darle un sabor único.

La técnica de tostar se lo efectuaban prácticamente a los granos como el maíz, cebada, trigo entre otros en tostadoras hechas de arcilla o más conocido como tiesto; la técnica asado se efectuaba prácticamente sobre el carbón a rojo vivo, por lo general se lo hacía a los productos cárnicos y tubérculos.

Las técnicas por el método de cocción líquido más utilizadas:

Hervido técnica de cocción más importante y comúnmente aplicada a la preparación de la mayor parte de comidas y bebidas debido a las distintas combinaciones que permite realizar. El vapor técnica muy apreciada para elaborar las choclotandas, llamachaqui entre otros tipo de preparaciones.

Alimentos envueltos en hojas, técnicas muy considerada de los antiguos pobladores de la región, era envolver los alimentos y masas especialmente a base de maíz en hojas de achira, granadilla, bijao, entre otras.

Fermentada técnica estimada en los tiempos prehispánicos, empleada para la elaboración de bebidas milenarias. Estos métodos y técnicas más sobresalientes que los pobladores de los tiempos prehispánicos usaban.

Los utensilios que utilizaban; eran ollas de barro, tiestos, piedras de moler, mates, bateas, cedazos, pilches mama, tinajas, y guagua cucharas de palo entre otros. (De la Puente, 2012)

2.1.11 Gastronomía del Cantón Cotacachi

El cantón Cotacachi posee tierras fértiles que producen productos como, maíz, frejol, papas, amaranto, quinua, arveja, trigo, sambo, zapallos, uvillas entre otros productos que los mismos se utilizan para elaborar su variada gastronomía. La gastronomía de este cantón básicamente consiste: de sopas y locros que son platos básicos y salados; los acompañamientos como tostados, panes y tortillas, estas pueden ser de sal y dulce; y preparaciones como coladas y champús, que aunque mayormente líquidas, no son propiamente bebidas sino comida por su característica espesa que estas preparaciones poseen, en bebidas netamente tenemos la bebida de los dioses “chicha de jora”, jugo de caña, entre otras. (Ramirez & Davie E, 2003)

Uno de los platos más conocido es las carnes coloradas que consisten en carne de cerdo preparada con técnicas ancestrales, maíz tostado y cocinado, papas cocinadas, empanada, aguacate, ají, y salsa de queso. A ésta se acompaña una bebida sagrada de los dioses, elaborada a base de maíz

germinado, cocido y fermentado en un recipiente de barro hasta alcanzar un grado de alcohol, hasta el día de hoy es posible degustarla en ocasiones especiales como en la fiesta del Inty Raymi, La Jora y en matrimonios indígena. (Ramirez & Davie E, 2003)

2.1.12 Gastronomía ancestral

Es aquella cocina que nos dejaron como herencia nuestros ancestros; sus saberes, recetas, tradiciones, hábitos alimenticios, alimentos, preparaciones y sabores; estos son considerados parte integral de la memoria social y la continuidad cultural del presente la cual contribuye a su persistencia en el tiempo de generación en generación. (Montecinos, 2011)

2.1.13 Gastronomía típica

Gastronomía típica es aquella que tiene su propia característica, que se distingue en la forma de preparación de sus platos, usos de diferentes alimentos, especias, condimentos entre otras, la cual se diferencia de los vecinos aledaños ya que son propias del lugar en donde moramos.

La Gastronomía Típica es una variada forma de preparar platillos con características muy especiales y los ingredientes principales varían en función las condiciones naturales esta es enriquecida por las aportaciones de los diversos ecosistemas que componen a un país. (Bachur, 2010)

2.1.14 Gastronomía tradicional

Se define como aquella que se hereda y que forma parte de la identidad de nuestro pueblo en la actualidad manteniendo intactos ciertos valores, la forma de preparación de los platillos, fechas específicas y festividades utilización de productos propios del plato, considerados dignos de constituirse como una parte integral de nuestros usos y costumbres a lo largo del tiempo. (Montecinos, 2012).

La gastronomía tradicional es la relación con la cultura, el medio ambiente, alimentos tradicionales, el entorno y expresión creadora de la colectividad humana en esta llamada post modernidad. El proceso del imaginario social, cocina regional, cocina criolla, cocina popular y eventualmente cocina autóctona han sido usadas en su referencia como sinónimo de cocina tradicional y están asociados a una memoria y recuerdos. (Definición ABC, 2015)

2.1.15 Cultura y patrimonio

La Cultura se puede puntualizar como el conjunto de aspectos propios, tomando en cuenta los valores espirituales y materiales, intelectuales y afectivos, que identifica a un pueblo o nación, esto abarca todo lo referente a las creencias, el arte, la moral, el derecho, costumbres entre otras habilidades o capacidades que el ser humano desempeñe como miembro de un grupo social. (Pastor, 2009)

Mientras que la UNESCO complementa que la cultura es un conjunto de todos los rasgos distintivos, espirituales, materiales y afectivos que caracterizan a una sociedad o grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano y los sistemas de valor, creencias y tradiciones (UNESCO, 1998)

Patrimonio se puede considerar como aquella herencia dejada por nuestros antepasados y transmitidas a las generaciones venideras como es el conjunto de bienes y valores que reflejan las características propias de un pueblo que da lugar a un claro testimonio de su existencia y enfoque del mundo. El patrimonio y la cultura se enlazan con la arqueología, la antropología y la historia. (Chadwick, 2009)

2.1.16 Patrimonio intangible

Es aquella parte invisible que reside en el espíritu de las culturas de cada pueblo o nación. Éste tipo de patrimonios se caracteriza por pertenecer a un tipo de saber abstracto. Los usos de representaciones expresiones, conocimientos y técnicas, adherido a los instrumentos objetos, artefactos y espacios culturales; religiosidad popular, la medicina tradicional, los modos de vida, la poesía, los ritos y todas aquellas tecnologías tradicionales de nuestra tierra, forman parte de la cultura intangible. (Montecinos, Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible, 2012)

Se puede entender al patrimonio intangible a los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas conjuntamente con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes a cada comunidad, pueblo, grupo y que en casos los individuos reconocen como parte de su patrimonio cultural e identidad. Se transmite de generación en generación, es recreado constantemente en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y la historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a

promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana. Entonces según la UNESCO, el patrimonio cultural inmaterial se manifiesta en particular en los siguientes ámbitos: tradiciones y expresiones orales, incluido el idioma; artes del espectáculo; usos sociales, rituales y actos festivos; conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo; técnicas artesanales tradicionales. (UNESCO, 2013)

2.1.17 Patrimonio gastronómico

El patrimonio gastronómico, son aquellos bienes materiales e inmateriales que pertenecen a la cadena alimentaria esta representa identidad y cultural de un pueblo o nación que el hombre a enlazado a través de lo que respecta al sistema alimenticio, como las actividades agrarias (siembra, procedimientos de preparación culinario único), prácticas rituales de cocina cotidiana, festiva, ceremonial), preparación culinaria, utensilios, productos, platillos, bebidas, recetas, las ceremonias que lo anteceden, los usos, representaciones, conocimiento prácticos y técnicas culinarias, costumbres junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes al ser humano como parte integral de su patrimonio. (Montecinos, 2012)

Patrimonio gastronómico es el valor cultural esencial y completado por el hombre a los alimentos, su cultivo, preparación, presentación, añadidas las fechas u ocasiones en los que se consumen, sitios, artefactos, recetas, rituales, que responde a las expectativas comprendidas, forma parte de una memoria común y produce sentimientos o emociones similares con sólo su mención, evocación o consumo. (Galeon .com , 2015).

2.1.18 Ruta turística gastronómica

Es el camino en el cual encontramos un conjunto de recursos, corredor histórico, camino cultural que transita varias áreas de diferentes categorías, servicios e infraestructuras con entidad propia, en un área geográfica definida que brinda una experiencia integral al turista en respuesta a sus necesidades o motivaciones. (Pastor, 2009)

2.2 Marco Jurídico.

ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL ECUADOR

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Art. 3. Son deberes primordiales del Estado:

1. Proteger el Patrimonio Natural y Cultural del País.

Art. 21. Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a la libertad estética; a conocer la memoria histórica de sus culturas y a acceder a su Patrimonio Cultural; a difundir sus propias expresiones culturales y a tener acceso a difusiones culturales diversas.

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

DERECHOS DE LAS COMUNIDADES, PUEBLOS Y NACIONALIDADES.

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

1. Mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad, sentido de pertenencia, tradiciones ancestrales y formas de organización social.
2. Conservar y promover prácticas de manejo de la biodiversidad y de su entorno natural. El Estado establecerá y ejecutará programas, con la participación de la comunidad, para asegurar la conservación y utilización sustentable de la biodiversidad.
3. Conservar y desarrollar sus propias formas de convivencia y organización social, y de generación y ejercicio de la autoridad, en sus territorios legalmente reconocidos y tierras comunitarias de posesión ancestral.
4. Mantener, proteger y desarrollar los conocimientos colectivos; sus ciencias, tecnologías y saberes ancestrales; los recursos genéticos que contienen la diversidad biológica y la agro diversidad; sus medicinas y prácticas de medicina tradicional, con inclusión del derecho a

recuperar, promover y proteger los lugares rituales y sagrados, así como plantas, animales, minerales y ecosistemas dentro de sus territorios; y el conocimiento de los recursos de la fauna y la flora. Se prohíbe toda forma de apropiación sobre sus conocimientos, innovaciones y prácticas.

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

REGIMEN DE DESARROLLO

PRINCIPIOS GENERALES

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

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

CULTURA

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

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

1. Las lenguas, formas de expresión, tradición oral y diversas manifestaciones y creaciones culturales, incluyendo las de carácter ritual, festivo y productivo.
2. Las edificaciones, espacios y conjuntos urbanos, monumentos, sitios naturales, caminos, jardines y paisajes que constituyan referentes de identidad para los pueblos o que tengan valor histórico, artístico, arqueológico, etnográfico o paleontológico.
3. Los documentos, objetos, colecciones, archivos, bibliotecas y museos que tengan valor histórico, artístico, arqueológico, etnográfico o paleontológico.

Art. 380. Serán responsabilidades del Estado:

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

CIENCIA, TECNOLOGIA, INOVACION Y SABERES ANCESTRALES

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

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

SEGURIDAD HUMANA

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

BIODIVERSIDAD

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

DERECHOS DEL BUEN VIVIR

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

El estado promoverá la soberanía alimentaria.

SOBERANIA ALIMENTARIA

Art. 281. La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de los alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente.

Para ello, será responsabilidad del estado:

1. Impulsar la producción, transformación agroalimentaria y pesquera de las pequeñas y medianas unidades de producción comunitarias y de la economía social y solidaria.
2. Adoptar políticas fiscales, tributarias y arancelarias que protejan al sector agroalimentario y pesquero nacional, para evitar la dependencia de importaciones de alimentos.
3. Fortalecer la diversificación y la introducción de tecnologías ecológicas y orgánicas en la producción agropecuaria.
4. Promover políticas redistributivas que permitan el acceso del campesinado a la tierra, al agua y a otros recursos productivos.
5. Establecer mecanismos preferenciales de financiamiento para los pequeños y medianos productores y productoras, facilitándoles la adquisición de medios de producción.
6. Promover la preservación y recuperación de la agrobiodiversidad y de los saberes ancestrales vinculados a ella; así como el uso, la conservación e intercambio libre de semillas.
7. Precautelar que los animales destinados a la alimentación humana estén sanos y sean criados en un entorno saludable.
8. Asegurar el desarrollo de la investigación científica y de las innovaciones tecnológicas apropiadas para garantizar la soberanía alimentaria.
9. Regular bajo normas de bioseguridad el uso y desarrollo de biotecnología, así como su experimentación, uso y comercialización.
10. Fortalecer el desarrollo de organizaciones y redes de productores y de consumidores, así como la de comercialización y distribución de alimentos que promueva la equidad entre espacios rurales y urbanos.
11. Generar sistemas justos y solidarios de distribución y comercialización de alimentos. Impedir prácticas monopólicas y cualquier tipo de especulación con productos alimenticios.
12. Dotar de alimentos a las poblaciones víctimas de desastres naturales o antrópicos que pongan en riesgo el acceso a la alimentación. Los alimentos recibidos de ayuda internacional no deberán afectar la salud ni el futuro de la población de alimentos producidos localmente.

13. Prevenir y proteger a la población del consumo de alimentos contaminados o que pongan en riesgos su salud o que la ciencia tenga incertidumbre sobre sus efectos.
14. Adquirir alimentos y materias primas para programas sociales y alimenticios, prioritariamente a redes asociativas de pequeños productores y productoras.

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS

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

2.3 Glosario.

Aforismo: sentencia breve y doctrinal que se propone como regla en alguna ciencia o arte. (Española, 2010)

Afrechillo: es el término que se utiliza para denominar en forma genérica al salvado procedente de la molienda de los cereales cuya cáscara es desmenuzada en el mencionado proceso. (Moliner, 1990)

Apus: etimológicamente la palabra Apu proviene del quechua apu, 'señor(a). Para los Incas es una divinidad o Dios sagrado que puede estar en lugares como una montaña, una laguna o un nevado. Apu es el espíritu de la montaña, de donde descendieron los ancianos y donde habitan los antepasados. (Sur Milenario, 2012)

Aristocrático: es un concepto social cuya acepción más inmediata se refiere a aquellas personas que en un estado o nación ocupan y ejercitan el poder político y económico por derecho hereditario. Además de ser una persona fina, distinguida y selecta. (General, 2011)

Bisha: utensilio de madera que tiene una cabeza cóncava en el extremo de un mango, usada principalmente para servir o comer un alimento líquido o semilíquido, y algunos alimentos sólidos. (Puma, 2014)

Caquero: es un tronco de madera que tiene un orificio en la parte superior, donde se tritura los granos con una piedra. (Puma, 2014)

Carnívora: se denomina aquel ser vivo que se alimenta de carne en su mayoría. (Definicion abc, 2007)

Cedazo: Instrumento compuesto de un aro y una tela más o menos clara, que sirve para separar las partes sutiles de las gruesas de algunos alimentos, como harina o azúcar. (Jesús F & Peyrolón, 2009)

Chacras: es un terreno rural en el cual se ejerce la agricultura. (Moliner, 1990)

Champus: es una bebida o postre típicos muy populares en el suroccidente de Colombia, en Ecuador y en el Perú, 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. (Jesús F & Peyrolón, 2009) (General, 2011)

Crin: se denomina al pelo largo y grueso que crece en el cuello de varios mamíferos, especialmente si se trata de caballos. En este último caso, también reciben ese nombre los pelos de su cola. (Moliner, 1990)

Colca: almacén, depósito, despensa, gambuza, pañol, trastero. (sensagent, 2013)

Gastronomía Molecular: es la aplicación de los principios científicos a la comprensión y desarrollo de la preparación de las cocinas domésticas.¹ Esta tiene relación con el estudio y análisis de las propiedades físico-químicas de los alimentos y los procesos tecnológicos a los que éstos se someten, como son el batido, la gelificación, y el aumento de la viscosidad. Los alimentos son compuestos orgánicos (proteínas, hidratos de carbono, lípidos y vitaminas) y minerales, que cuando son sometidos a procesamiento son capaces de manifestar sus propiedades transformándose en espumas, emulsiones, geles u otras estructuras que pueden ser infinitas en gastronomía. (This, 2006)

Guaca : Sepultura de los antiguos indios, principalmente de Bolivia y Peru. (Moliner, 1990)

Guarapo: Jugo de la caña de azúcar. También bebida fermentada de ese jugo con acidulante y levaduras. Destilada se conoce también como caña blanca y destilada y envejecida como caña vieja. (Arcos, 1979)

Ingesta: conjunto de sustancias que se ingieren. (Española, 2010)

Inty Raymi: El zapateo enérgico que imprimen los danzantes alegra la celebración del Inti Raymi (Fiesta del Sol, en kichwa) o de San Juan, que se festeja en la provincia de Imbabura, ubicada en el norte de Ecuador, a partir del 20 de junio.

También conocida como Hatun Puncha (Día Grande) moviliza a las comunidades indígenas que rinden homenaje a la madre tierra por las cosechas recibidas. Los rituales incluyen baños de purificación en vertientes, lagunas y ríos, considerados sagrados. (Benalcazár, 2015)

Chicha de Jora: Bebida alcohólica obtenida de la fermentación del maíz, típica de algunos países como Perú, Ecuador y otros del área. (Moliner, 1990)

Kulla Raymi: Es una de las cuatro fiestas anuales del calendario andino (diferente al gregoriano), misma que fue sistematizada por los antiguos pobladores de la región norte, antes de la conquista española y en base a los equinoccios y solsticios de invierno y verano que, a su vez, nacen de la relación del sol con la tierra. (La Hora, 2003)

La orden de los Caballeros del Espíritu Santo: En 1578, el Rey Enrique III creó la Orden de los Caballeros del Espíritu Santo, la más exclusiva de las órdenes en Francia. Se hicieron famosos por los súper banquetes que servían durante las ceremonias de premiación a sus miembros.

El emblema de estos caballeros fue la Cruz del Espíritu Santo, que llevaban al cuello pendiente de una cinta azul que en francés se llamó Le Cordón Bleu.

Curiosamente, en el siglo XVIII la expresión Cordón Bleu se volvió distintivo de aquellas personas que sobresalían en el arte culinario. (Jesús F & Peyrolón, 2009)

Mashua: Arbusto de hojas compuestas y flores en racimos o espigas, y legumbres con granillos lustrosos y duros, cuyos tallos y hojas se saca una sustancia colorante azul oscuro. (General, 2011)

Pachamama: El término se encuentra formado por los vocablos Pacha que en quechua significa universo, mundo, tiempo, lugar, y Mama, traducido como madre. Hay acuerdo entre varios autores en considerar a Pachamama como una deidad andina que en su aspecto simbólico se relaciona con la tierra, la fertilidad, la madre, lo femenino. (Equipo Naya, 2015)

Pawcar Raymi: tiempo de la cosecha de los frutos maduros y una época para “saber dejarse criar”; es decir, disfrutar de lo que se ha sembrado y agradecer por esa buena fortuna. (Aguagallo, 2015)

Periodo neolítico: Periodo prehistórico que sigue al mesolítico y precede a la edad de los metales, y se caracteriza por el desarrollo de la economía productiva (implementación de la ganadería y agricultura), el sedentarismo y aparición de los primeros poblados, la utilización de la piedra pulida y de la cerámica, y la construcción de monumentos megalíticos. (General, 2011)

Pilche: Vasija hecha de madera o de la corteza seca de un fruto. (General, 2011)

Pondos: Vasija grande de barro cocido, y a veces vidriado, mucho más ancha en su parte central, encajada en un pie o aro o empotrada en el suelo, que se usa para guardar agua, aceite u otros líquidos. (Grupo Océano, 2002)

Revolución Francesa: significó el tránsito de la sociedad estamental, heredera del feudalismo, a la sociedad capitalista, basada en una economía de mercado. La burguesía, consciente de su papel preponderante en la vida económica, desplazó del poder a la aristocracia y a la monarquía absoluta. Los revolucionarios franceses no sólo crearon un nuevo modelo de sociedad y estado, sino que difundieron un nuevo modo de pensar por la mayor parte del mundo. (General, 2011)

Soberado: segunda planta de las antiguas casas de techado de teja, caño y barro, sobrado desván. (Ramòn García, 1990)

Tendales: Conjunto de cosas tendidas para que se sequen, especialmente frutos. En Ecuador espacio donde se pone a secar el café. (Ramòn García, 1990)

Tiesto: objeto plano y redondo de barro cocido con un poco muy fondo que se usa para tostar cereales, entre otras. (Rive, 2003)

Vomitorium: es un pasillo situado debajo o detrás de una grada de un anfiteatro o un estadio, a través del cual grandes multitudes pueden salir rápidamente al acabar el espectáculo. También pueden ser vías para los actores con las que pueden entrar o salir del escenario. La palabra latina vomitorium, cuyo plural es vomitoria, deriva del verbo vomeo, vomere, vomitum, "vomitar". (General, 2011)

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Diseño

3.1.1 Cuantitativo: Este estudio permitió de una manera clara y concreta, conocer los datos y cifras en números, acerca del conocimiento etno-cultural, turístico y gastronómico que posee la población entrevistada en la parroquia El sagrario del cantón Cotacachi, estos mismos están plasmados en gráficos (pasteles estadísticos) resultado de la respectiva tabulación de los datos recopilados.

3.1.2 Cualitativo: apoyado en la recolección de información de campo y vivencias en aspectos culturales, religiosos, étnicos; pretende dar a conocer acerca de la importancia de la valorización de la gastronomía de la parroquia El Sagrario del cantón Cotacachi, permitiendo llegar a generar una mayor valorización y potencialización de la misma por medio de una ruta gastronómica que abarca espacios naturales propios de la zona y conjugan con la gastronomía y aspectos socio culturales y étnicos del sector.

3.2 Naturaleza

3.2.1 No Experimental: Se recolectó la información por medio de un estudio no experimental, puntualizando la gastronomía y el contexto socio cultural de la parroquia el sagrario, además toma en consideración elementos desde la época prehispánica hasta a actualidad; la investigación realizada consistió en un estudio documentado, bibliográfico, apegándose la recolección a los saberes de las personas mayores de 50 años. Los resultados de la investigación proporcionaron información de suma importancia ya que detalla cada uno de sus temas y nos da a conocer todo acerca del ámbito en que se desarrolla el estudio, se aspira con la investigación conocer el potencial turístico gastronómico.

3.3 Temporalidad

3.3.1 Transversal: El proyecto se llevó a cabo en un lapso de nueve meses aproximadamente. Iniciando a partir del mes de noviembre del 2014 hasta el mes de junio del 2015; tiempo en el

cual se realizó cada una de las actividades pertinentes, con el fin de recolectar la respectiva información acorde a la investigación

3.4 Tipo de datos

3.4.1 Teóricos: Se constituyen a través de la información obtenida a de la tabulación de las respectivas no entrevista. Dichos datos servirán para la construcción y elaboración de las recetas estándar.

3.4.2 Prácticos: el estudio permitirá reproducir las diferentes recetas, aplicando las técnicas, métodos, y costumbres de elaboración; para luego estandarizarlas y generar el respectivo aprecio y valorización. La elaboración se procederá en las instalaciones de la Universidad Técnica del Norte; específicamente en los talleres de cocina de la carrera de Gastronomía en donde además se procederá a tomar las fotografías de las preparaciones elaboradas con el fin de tener un archivo que permita visualizar de una manera más clara dichas preparaciones.

3.5 Población

La presente investigación será de tipo descriptivo transversal. La población de estudio estará conformada por 32.227 adultos mayores de los 6 cantones de la provincia de Imbabura, de acuerdo al censo de población vivienda del año 2010 realizado por el INEC. (INEC 2010)

3.5.1 Muestra

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

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

Donde:

- n** = Es el tamaño de la muestra a determinarse
- N** = Universo o población
- Z** = Nivel de confianza 1.95
- P y Q** = Constante de la varianza, 50

e = Margen de error, 5

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

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

n = 395 encuestas

La muestra calculada 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 10 entrevistas con los instrumentos diseñados.

Por lo tanto a la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi se realizarán 10 entrevistas.

Para una mayor argumentación y validación sobre la recopilación de la información este proyecto fue elaborado en base a 20 entrevistas realizadas con adultos mayores de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

3.6 Métodos

3.6.1 Teóricos

3.6.1.1 Inductivo: Nos permitirá formular las conclusiones generales a partir de premisas específicas dadas desde el marco teórico, que proporcione los segmentos a investigar dentro del campo gastronómico patrimonial de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi de la provincia de Imbabura.

3.6.1.2 Deductivo: Permitirá un conocimiento específico de los productos, utilización y aplicación en el patrimonio gastronómico de acuerdo a las costumbres y tradiciones socioculturales de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi, partiendo de conocimientos generales.

3.6.1.3 Analítico Sintético: Este método permitirá sintetizar y analizar la información recopilada en la investigación, documental y de campo de la parroquia El Sagrario del cantón Cotacachi de la provincia de Imbabura, para luego ser descrita y valorada.

De esta manera se procedió a la interpretación de los datos estadísticos utilizando cuadros, tablas y gráficos, como estrategia de interpretación de la información recopilada.

3.6.2 Empíricos

3.6.2.1 Observación: Mediante la observación se pudo recolectar información de alto valor cultural y gastronómico en los diferentes comportamientos culturales y sociales dentro de la población de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Para ello se usó una ficha; misma que nos permitió recabar información específica dentro del proyecto, alineándonos con preguntas estratégicas, pero sobre todo guiándonos dentro de la investigación para así no salirnos del contexto que se investigaba.

La recolección de la información se la obtuvo de encuestas y entrevistas realizadas a las personas de este sector mayores a los 50 años durante los meses de febrero, marzo, abril de 2015.

3.6.3 Matemáticos

Se utilizó cuadros para profundizar la información pero sobre todo para detallar con más facilidad la información y así mejorar su interpretación, tablas y gráficos estadísticos, como estrategia de interpretación de la información recopilada.

3.7 Estrategias, técnicas e instrumentos

3.7.1 Estrategias

Para el levantamiento de la respectiva información acerca del presente trabajo se aplicó una entrevista personal, a personas mayores a cincuenta años, con el fin de tener más confiabilidad y certeza acerca de las distintas preparaciones, además se entrevistó a personas de instituciones públicas y privadas, como fueron al representante de la UNORCAC y al Director del departamento de Cultura y Turismo del municipio del Cantón Cotacachi.

3.7.2 Técnicas

3.7.2.1 Observación

Para el levantamiento del inventario gastronómico, se visitaron los principales lugares con presencia de platos tradicionales, fiestas y folklore. Para identificar su valor, histórico y cultural. La información se recogió a través de la observación y plasmándolas en fichas de inventario cultural; ha sido importante como un mecanismo de realizar observaciones directas de los lugares atractivos para el turismo, el patrimonio cultural, las manifestaciones ancestrales y culturales del cantón Cotacachi.

3.7.2.1. Entrevista

Se recoge toda la información posible mediante entrevistas estructuras, las cuales se las realizará a una muestra de los adultos mayores de la parroquia urbana El Sagrario en el cantón Cotacachi de la provincia de Imbabura, la cual analizará para aplicarlas ordenadamente en la investigación.

3.7.3. Instrumentos

3.7.3.1 Cuestionario

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

3.7.3.2. Fichas de inventario

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

3.7.3.3 Video – Grabadora

Se utilizara para recopilar los datos de la entrevista

CAPÍTULO IV

PLAN DE PROCESAMIENTO DE DATOS

4.1 Análisis y tabulación de entrevistas.

El proceso de recolección de datos se lo realizo en la parroquia urbana El Sagrario en el cantón Cotacachi; visitando las diferentes comunidades que corresponden a esta.

Se procedió a realizar una entrevista personal a personas nativas del sector mayores a 50 años con el fin de obtener información más certera que permita ser concretos en el presente estudio, la entrevista realizada se apoyaba en preguntas claves, previamente elaboradas con el fin de no salirse del tema a investigar; destacando la información de datos gastronómicos ancestrales, típicos y tradicionales como también la respectiva información de las distintas manifestaciones culturales y su vinculación con la gastronomía.

Se aplicó una ficha técnica, que permitió realizar un inventario de los diferentes lugares turísticos tanto naturales como culturales; en la que se detalla características únicas de cada sitio, como también los distintos accesos, formas y maneras de llegar al lugar descrito o inventariado.

Tabla 1 ¿Qué alimentos ancestrales existían en la zona?

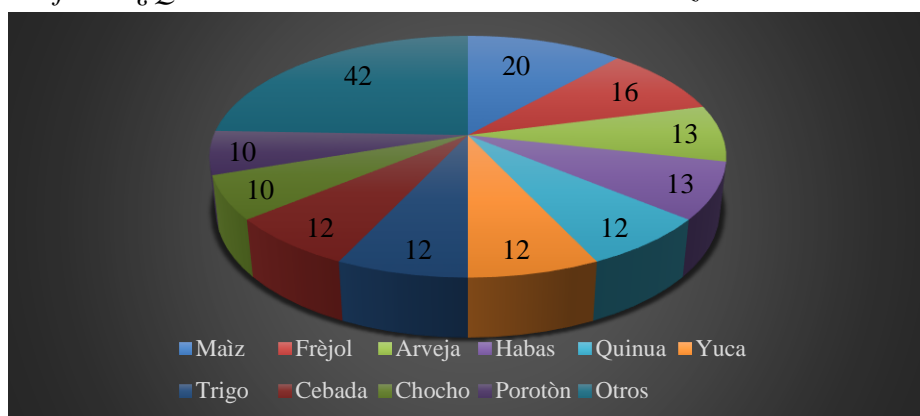
Detalle	Total	Valor %
Maíz	20	12%
Fréjol	16	9%
Arveja	13	7%
Habas	13	8%
Quinua	12	7%
Yuca	12	7%
Trigo	12	7%
Cebada	12	7%
Chocho	10	6%
Porotón	10	6%
Otros	42	24%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 1 ¿Que alimentos ancestrales existían en la zona?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

De acuerdo a los resultados obtenidos de la tabulación de entrevistas; se llega a confirmar que de entre los productos que ancestralmente se cultivaban o se usaban en la alimentación diaria de la población en la parroquia urbana el Sagrario de Cotacachi, sin duda alguna es el maíz, debido a que el aporte nutricional es muy alto por una parte; mientras que por otra ha sido el producto que más se acoplado a las necesidades del agricultor y de la tierra.

El maíz en sus múltiples variedades es uno de los productos que se puede observar con frecuencia y como base de la alimentación en esta parroquia. Su funcionalidad ha permitido que se enmarque como uno de los productos de mayor aceptabilidad dentro de la gastronomía. Es impresionante el poder constatar las múltiples variaciones y usos que se le puede dar a este

producto, que va desde un tostado, una sopa, colada o pan. No solo es un producto agrícola sino también está dentro de la cosmovisión de esta población, debido a que determina la abundancia y riqueza alimentaria de la zona.

Siguiendo la jerarquía de los productos ancestrales que se consumían en esta zona se encuentra el fréjol, productos de igual acogida en las cocinas de casa; es otro de los productos que también tiene una fuerte acogida en el campo agrícola, por su facilidad de cultivo y por ser uno de los productos que posee algunas variedades de semilla. Además de generar buenos ingresos económicos y de proveer de un alto porcentaje nutritivo en la alimentación.

A continuación se encuentra en igual frecuencia la arveja y el haba, elementos indispensables dentro de la rutina alimentaria, la versatilidad dentro de la cocina, la facilidad de cultivo y el ingreso económico que producen son los factores que los convierten en apetecibles dentro de la vida del hombre cotacacheño. No muy alejados de la frecuencia de cultivo de los productos anteriores y usos gastronómicos hallamos la quinua, la yuca, el trigo y la cebada, productos que están presentes en un sin número de preparaciones, tanto en la vida mestiza como indígena.

A pesar de no ser uno de los productos que con mayor frecuencia que se sembraban agrícolamente encontramos que la población consumía bastante portón y chocho de ahí que se les acreditó el apodo de los “chocheros”. La parroquia El Sagrario del cantón Cotacachi, por su ubicación urbana y céntrica se ve beneficiada de muchos factores que han hecho que esta continúe, de ahí que la influencia de comunidades cercanas a esta parroquia permite que se introduzcan o intercambien productos que debido a muchas circunstancias no se cultivan.

Plátano, yuca, café, lenteja, zapallo, camote, papaya y caña de azúcar son productos que se cultivan en comunidades cercanas a esta parroquia y de climas cálidos como Imantag. Hallamos productos de las partes altas como el melloco, bledo, berros y oca. Factores como el clima, temperatura, suelos, creencias, no han imposibilitado la presencia de estos productos en la mesa, más bien han permitido dar una variación a la alimentación rutinaria, han aportado a la dinamización del comercio y culturalmente han permitido afianzar las comunidades en lazos de amistad, conocimientos y hermandad.

Tabla 2; ¿Qué alimentos se producen actualmente?

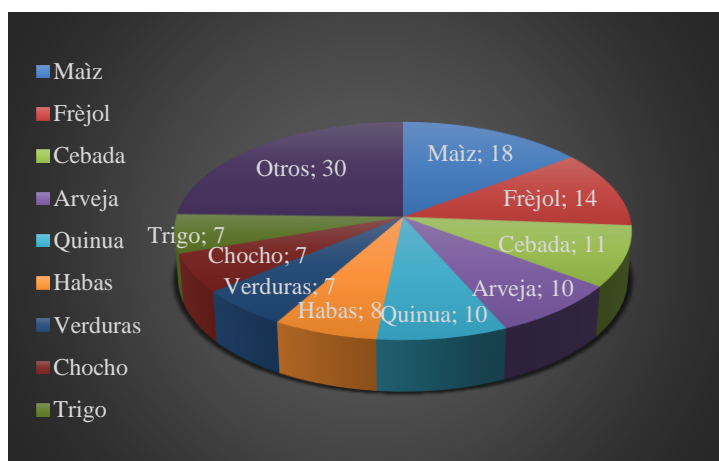
Detalle	Total	Valor %
Maíz	18	15%
Fréjol	14	11%
Cebada	11	9%
Arveja	10	8%
Quinua	10	8%
Habas	8	6%
Verduras	7	6%
Chocho	7	6%
Trigo	7	6%
Otros	30	25%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 2 ¿Qué alimentos ancestrales existían en la zona?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Actualmente los productos que más importancia tienen dentro de la agricultura son el maíz, que sigue y se mantiene como uno de los productos más apetecidos por la agricultura, sin embargo según los agricultores muchas de las variedades que en años atrás se cultivaban hoy se han perdido manteniéndose muy pocas.

De entre las variedades que se han dejado de cultivar por distintos factores está el canguil, el morocho, pero aun así se puede confirmar que el maíz sigue teniendo gran importancia en la dieta del hombre cotacacheño y por ende como base de la alimentación.

Sin embargo no se puede negar que el consumo natural de este producto ha disminuido, sobre todo en las generaciones actuales “los jóvenes”, quienes han ido cambiando su alimentación

por comidas más rápidas y muy poco saludables. Para confirmar esto citamos a la autora del libro “Sabores del Maíz” María Patricia Morales quien dice, “los jóvenes no conocen las recetas que preparaban o consumían su abuelos y abuelas”.

Seguidamente encontramos en menor proporción pero aun manteniéndose indispensable en la mesa, el fréjol en un sin números de variedades y versatilidad de preparaciones. A continuación hallamos la cebada, arveja, quinua, verduras, chocho y trigo en proporciones no muy distantes en incidencia de cultivo y uso en la nutrición y dieta.

Estos productos han sido de mucha importancia dentro de la vida de esta población además de ser parte de la riqueza y cosmovisión de cada uno de los habitantes en tiempos prehispánicos y en la actualidad.

Productos nuevos que han tomado gran importancia debido a la actividad comercial está el cultivo de frutilla, uva, tomate de árbol, verduras, dichos productos solo se cultivaban para consumo familiar o en parcelas, hoy han tenido un crecimiento importante y ha pasado de ser cultivos pequeños a grandes cultivos tecnificados.

Todo esto ha hecho que el hombre cambie el uso del suelo y cultivos por productos de mayor rédito económico, disminuyendo en gran parte el cultivo agrícola de productos que por generaciones eran el símbolo y base de la alimentación.

Ya no se ve los maizales, los trigales como dirían nuestros abuelos, han sido cambiados por cuestiones socioeconómicas, que han alejado la cosmovisión y la cultura gastronómica; se ha perdido el gusto de consumir productos sanos de la madre tierra como es los berros, los nabos, el bleo mismos que no necesitan de tanto tratamiento y cuidado debido a que son plantas que crecen libremente y que estaban frecuentemente en las recetas de nuestros antepasados y que además aportaban con un alto contenido nutricional.

Un aspecto de mucha relevancia es ver la importancia que organizaciones gubernamentales y no gubernamentales están haciendo para incrementar la producción de ciertos productos que han sido parte de la alimentación de las generaciones pasadas.

Tal es el caso del Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca; el cual por medio de políticas, en los últimos cuatro años ha implementado proyectos de apoyo a la agricultura, lo que ha motivado que las personas vean una mejor calidad de vida trabajando en sus propias tierras; pero lo más importante es que el apoyo está direccionado a rescatar y difundir el cultivo

de ciertos productos representativos de los pueblos andinos, entre los productos que este organismo apoya está la quinua y el amaranto.

Productos que sin duda alguna fueron valiosos dentro de la vida de nuestros antepasados y que hoy en el presente se intenta darles el repunte que ameritan tener dentro de la alimentación para en un futuro sean los pilares de sostenibilidad alimentaria.

La UNORCAC (Unión de Organizaciones campesinas e indígenas de Cotacachi) es otra de las instituciones que por medio de su trabajo y proyectos han unificado familias y comunidades, con el fin de generar una mejor calidad de vida. Su trabajo se enmarca en varios ejes del convivir humano y social y no han escatimado esfuerzos en poner entre éstos, la revalorización de las tradiciones ancestrales de orden culinario, con el firme propósito de rescatar los saberes y los sabores escondidos detrás de las costumbres que guardan celosamente las comunidades indígenas.

Todo estas acciones con el único propósito de proporcionar una mejor calidad de vida y así poder consolidarse dentro de los proyectos nacionales, regionales y comunitarios del buen vivir o el Ally Kawsaymanta.

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

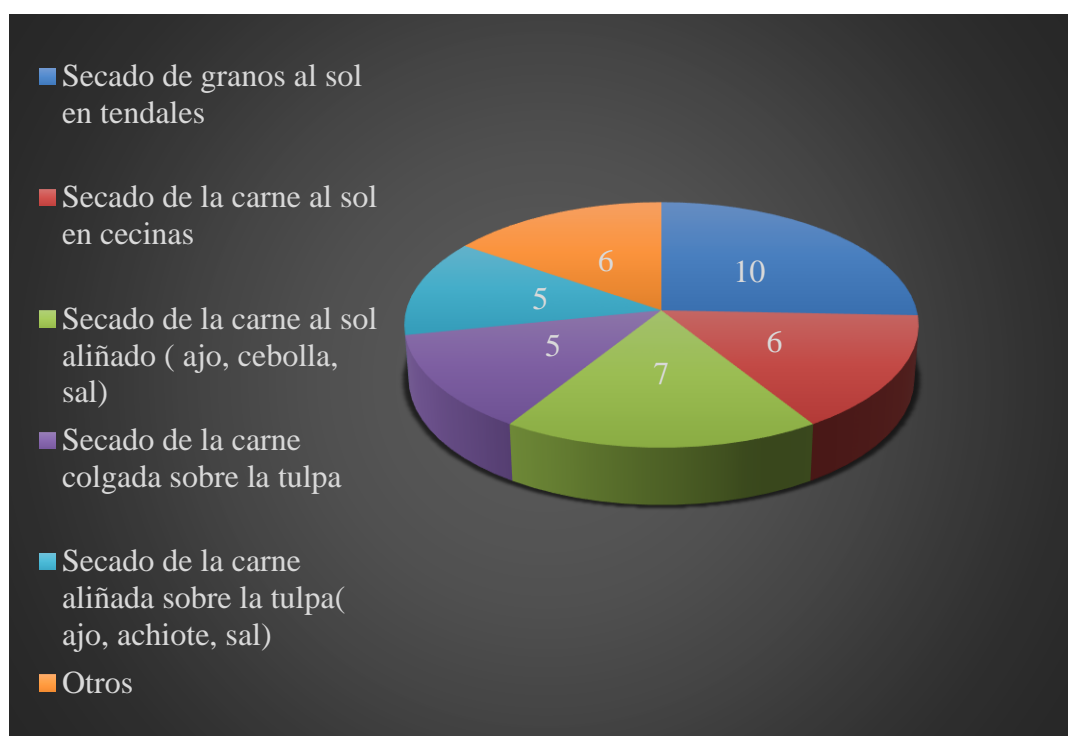
Detalle	Total	Valor %
Secado de granos al sol en tendales	10	26%
Secado de la carne al sol en cecinas	6	15%
Secado de la carne al sol aliñado (ajo, cebolla, sal)	7	18%
Secado de la carne colgada sobre la tulpa	5	13%
Secado de la carne aliñada sobre la tulpa(ajo, achiote,	5	13%
Otros	6	15%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

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



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Entre los métodos que existían y se aplicaban a los diferentes granos para su conservación encontramos como uno de los más usados, el de secar los granos al sol o bajo sombra en tendales, esta actividad se la realizaba en las mismas chacras, haciendo que el producto madure

en su totalidad en la misma planta; dentro del mismo método se encuentra otra variación que es el coger el producto y tenderlo en el piso o sobre una estera, costales o infraestructura llamada colca o en el soberado y de igual manera eran expuestos al sol o además al maíz se lo colgaba del catulo, según así se conservaba mejor el sabor, el color y su textura.

Esto respecto a la manera de conservar los granos, ahora, por otra parte encontramos que la conservación de las carnes era muy distinta, por ejemplo se acostumbraba a realizar cecinas y se las colocaba en cordeles, ya sea en los patios o corredores de la casa, así mismo estas porciones iban aliñadas con cebolla, ajo y sal o podían estar sin nada de aliño; el sol o la intemperie jugaban un papel muy interesante que era el de deshidratar la carne y así poder mantenerse por varios días.

Otro de los métodos que se usaban es el colocar las piezas de carne o cecinas sobre la tulpa, sea aliñada con achiote, ajo y sal o en su estado natural. La intención de este método era de deshidratar el género cárnico y además proporcionarle un sabor ahumado realmente único.

Así mismo otros de los métodos es el de colocar los granos secos en grandes pandos o botar ceniza a los granos para que se mantengan por mucho más tiempo y así evitar el ingreso de plagas, moho y roedores perjudiciales para los granos.

Lo creíble o no, pero estos métodos antes mencionados, sin tener el más mínimo conocimiento en las normativas de buen manejo y manipulación de alimentos, fueron eficaces para aquella época, en donde primaba la buena alimentación y sobre todo se respetaba los derechos de la Pachamama.

Métodos rústicos pero con saberes ancestrales que hoy en la actualidad se han ido perdiendo y desvalorizando por motivos superficiales y comerciales; por costumbres occidentales, por el consumismo que hoy en la actualidad ataca a nuestra sociedad y cultura; sin tomar en cuenta que estos aspectos son los que caracterizan y son parte de la historia de un pueblo.

Tabla 4 ¿Cuál es la temporada en la que se cosecha los alimentos?

Meses	Total	Valor %
Mayo – Abril	1	4%
Mayo - Septiembre	20	80%
Enero – Marzo	4	16%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

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



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Debido a la ubicación geográfica en la que se encuentra la parroquia El Sagrario de Cotacachi, se puede dar a conocer que el tiempo de cultivo de los productos es durante todo el año, claro está que durante todo este transcurso las cosechas son de distinto producto.

Sin embargo la fecha con más incidencia es desde los meses de mayo a septiembre, en la cual se cosechan los frutos, tales como: el maíz, fréjol, arveja, trigo, maíz entre otros.

Uno de los aspectos que debe llamar la atención es su apego a los diferentes aspectos cosmovisionales usados para la agricultura, según nuestros entrevistados había de esperar las diferentes fases de la luna para poder realizar las diferentes etapas de cultivo, como también el de cumplir ciertas normas de sembrado con la semilla.

Tabla 5 ¿Qué tipo de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas?

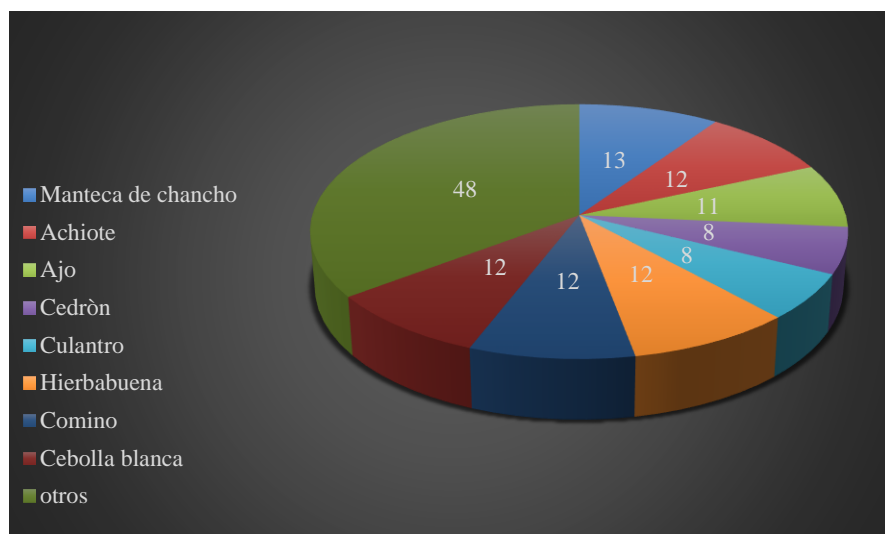
Detalle	Total	Valor %
Manteca de chanco	13	9%
Achiote	12	9%
Ajo	11	8%
Cedrón	8	6%
Culantro	8	6%
Hierbabuena	12	9%
Comino	12	9%
Cebolla blanca	12	9%
Otros	48	35%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

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



Fuente: Parroquia El Sagrario en el Cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Los antepasados tenían la costumbre de sazonar sus diferentes preparaciones con especias naturales, de ahí que se puede decir que de entre las especias más usadas para condimentar encontramos el achiote, el cual es usado tanto para dar sabor, color como para el aliñado y conservación de productos.

Seguidamente en iguales rangos de incidencia se halla la cebolla blanca, el comino y la hierbabuena, dichas especias se las utilizaba para mejorar los sabores de las preparaciones;

además de ser utilizadas con un acervo cultural y medicinal en el tratado y prevención de enfermedades.

Siguiendo este rango está el ajo que de igual manera es usado para realzar los sabores de la comida y que además es usado como uno de los productos ancestrales para la cura de ciertas enfermedades mitológicas como el espanto, el mal de ojo, el quiche, entre otras.

No podía faltar en la cocina de la abuela una ramita de cedrón debido a que era un de las plantas aromáticas más usadas debido a su versatilidad de acompañamiento para toda comida como infusión. “Comerse una tortilla de tiesto sin una agüita de cedrón con panela no era lo mismo” nos dice el Sr. Manuel Vicente Imbaquingo Ruales, en esta misma importancia de uso está también una ramita a la que criollamente le llamamos culantro usada de igual manera en un sinfín de preparaciones.

Pero una cocina no sería cocina sin la tan renombrada y tradicional mantequita de choncho, hecha a partir de la fritura de la carne o grasa del cerdo. ¡Quién no ha probado unas arvejititas sazonadas con esta mantequita!; sin duda alguna su sabor es inconfundible. Este producto tradicionalmente hecho por nuestras abuelas o mamás, se ha enraizado como parte identificaría de una familia y de un sabor único para quienes añoran recordar y deleitarse de esos sabores de antaño.

Pero no solo hallamos estas especias en las cocinas de antes, como no nombrar, la manzanilla, la menta, el perejil, la canela, el paico, el arrayán, planta muy usada para mejorar el sabor de preparaciones tradicionales, típicas y ancestrales como por ejemplo el champús, la colada morada, la pringa, entre otras; encontramos también la panela que en aquellos tiempos era muy tradicional el uso de ésta y aún más si era de Intag.

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

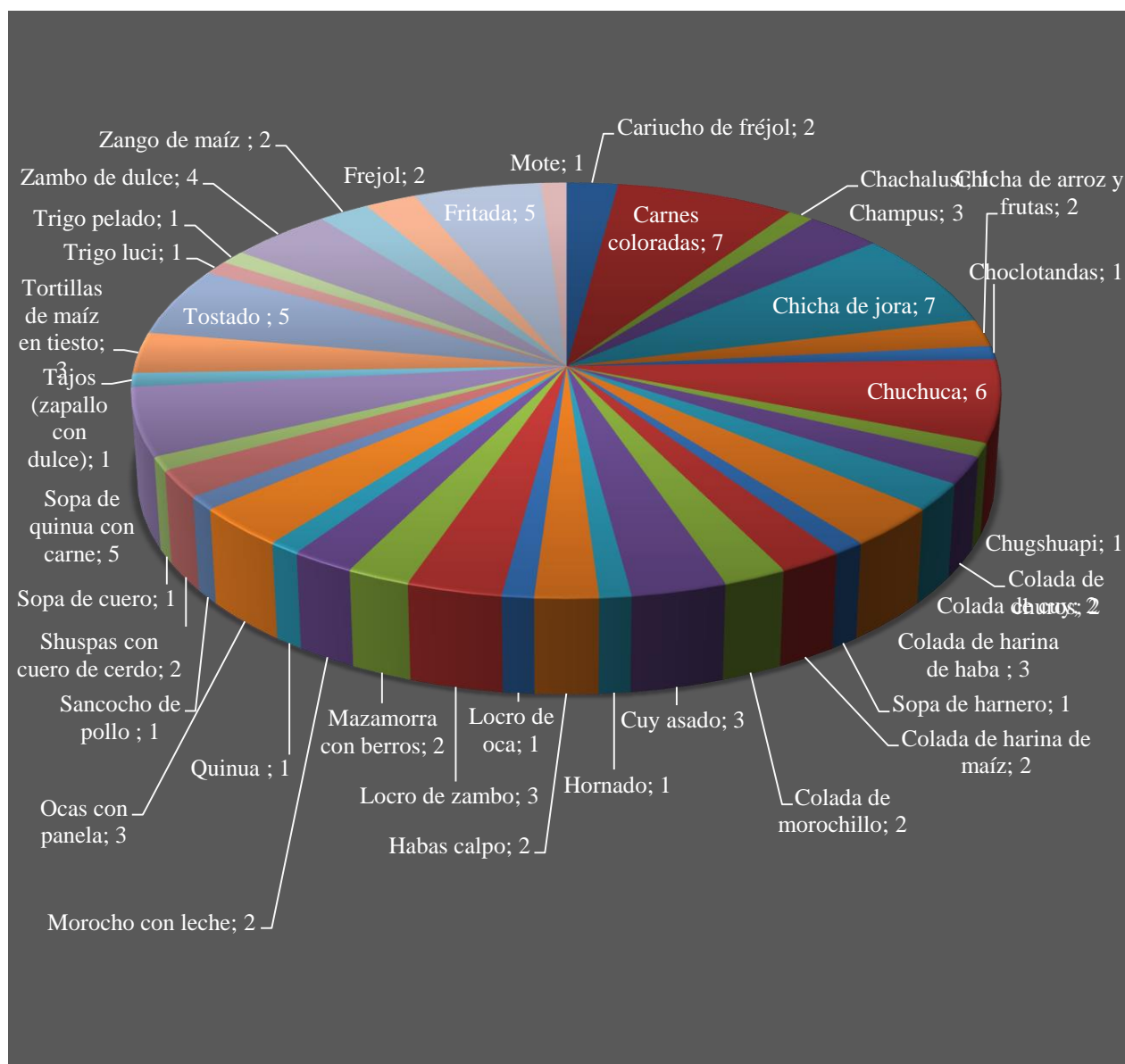
Plato	Total	Valor %
Aguado de naranjilla	1	1%
Arroz de cebada con leche	4	4%
Arroz de cebada con carne	6	6%
Arveja calpo	4	4%
Berros	1	1%
Caldo de gallina	5	5%
Caldo de paico	1	1%
Cariucho de coles	2	2%
Cariucho de fréjol	2	2%
Carnes coloradas	7	7%
Chachalusi	1	1%
Champus	3	3%
Chicha de jora	7	7%
Chicha de arroz y frutas	2	2%
Choclotandas	1	1%
Chuchuca	6	6%
Chugshuapi	1	1%
Colada de churos	2	2%
Colada de cuy	2	2%
Colada de harina de haba	3	3%
Sopa de harnero	1	1%
Colada de harina de maíz	2	2%
Colada de morochillo	2	2%
Cuy asado	3	3%
Hornado	1	1%
Habas calpo	2	2%
Locro de oca	1	1%
Locro de zambo	3	3%
Mazamorra con berros	2	2%
Morocho con leche	2	2%
Quinua	1	1%
Ocas con panela	3	3%
Sancocho de pollo	1	1%
Shuspas con cuero de cerdo	2	2%
Sopa de cuero	1	1%
Sopa de quinua con carne	5	5%
Tajos (zapallo con dulce)	1	1%
Tortillas de maíz en tiesto	3	3%
Tostado	5	5%
Trigo luci	1	1%
Trigo pelado	1	1%
Zambo de dulce	4	1%
Zango de maíz	2	2%
Frejol	2	2%
Fritada	5	5%
Mote	1	1%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

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



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

De acuerdo a los resultados estadísticos sé que encuentra que en la parroquia el Sagrario de Cotacachi existe variedad de preparaciones en sopas, platos principales, bebidas, postres, aperitivos y otros. Entre las preparaciones más conocidas se encuentran :arroz de cebada con carne de chanco, colada de harina de haba , caldo de gallina, colada con churos, cuy asado con mote, champús ,chicha de jora, tortillas de tiestos , humitas de sal o dulce, llamachaqui, musuguitaya, entre otras.

Tabla 7 Técnicas usadas en las distintas preparaciones

Detalle	Total	Valor %
Cocinado en leña	17	18%
Tostado	16	17%
Remojo	15	16%
Fermentación	14	15%
Fritura	10	10%
Molido productos	10	11%
Otros	12	13%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 7; Cuáles son las técnicas usadas en las distintas preparaciones?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Entre las técnicas que se usaban para la elaboración de las distintas preparaciones encontramos que el uso de madera o leña es indispensable; no llamaremos como una técnica a este aspecto pero si podemos decir que cumple un papel importantísimo, debido que es la fuente de calor para la cocción de las distintas preparaciones.

Se puede reconocer como una de las técnicas usadas en la preparación el tostado en tiesto de barro, el que consiste en colocar al fuego directo un tiesto de barro para que coja calor y luego ir poniendo el producto a preparar hasta que éste, esté cocido o tostado, sin ningún tipo de grasa o líquido.

Otra de las técnicas es el remojo, que tiene la finalidad de ablandar los productos, para así facilitar y apresurar la cocción de ciertos géneros. Generalmente esta técnica se aplicaba a los granos secos, como al morocho, chocho, trigo, mote, arveja, etc. La costumbre demandaba que se debía poner en remojo al menos con tres días de anticipación los granos o en últimas instancias en la víspera.

Seguidamente está la fritura, que generalmente se lo hacía con el uso de la manteca de chanco, y se lo aplicaba a muchas preparaciones como por ejemplo la fritada de chanco, el tostado de manteca, las papas mullos, entre otras.

Otra de las técnicas más usadas para la elaboración de los platos era el molido, que consistía en triturar los granos por medio de fricción usando instrumentos rústicos, como el caso de la cebada que se la sometía a un caquero o también en una piedra; todo esto con la finalidad de reducir el tamaño y limpiar el grano para luego proceder a su cocción.

Además de estas encontramos con menor frecuencia el asado al carbón, el asado en horno y el uso del cedazo.

Tabla 8; ¿Qué tipo de utensilios se usaban para elaborar las comidas y bebidas?

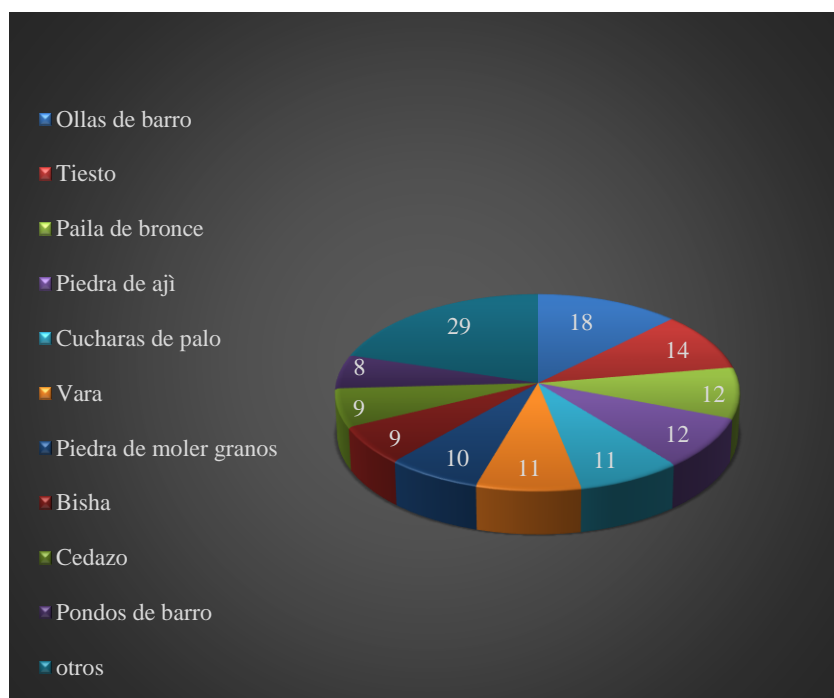
Detalle	Total	Valor %
Ollas de barro	18	13%
Tiesto	14	10%
Paila de bronce	12	8%
Piedra de ají	12	8%
Cucharas de palo	11	8%
Vara	11	8%
Piedra de moler granos	10	7%
Bisha	9	6%
Cedazo	9	6%
Pondos de barro	8	6%
Otros	29	20%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 8; ¿Qué tipo de utensilios se usaban para elaborar las comidas y bebidas?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

El poder describir las características de una cocina de nuestras abuelas es una experiencia que nos lleva a recordar momentos alegres compartidos; es el traer al presente el recuerdo de una niñez junto al poyo o tulpa de la abuelita y sin duda de sus tan nombrados y apetecidos platillos con los que solían mimar a sus hijos, nietos, sobrinos, amigos....

Según la investigación y de los datos obtenidos se llega a concluir que en la mayor parte de las casas o familias solían tener como menaje indispensable las ollas de barro que eran usadas para un sinnúmero de preparaciones además de ser también usadas como recipientes de conservación de los productos.

Posteriormente encontramos el tiesto; utensilio de barro forjado a mano con capacidad de resistir el fuego directo a grandes temperaturas y que de igual manera era usado para las distintas preparaciones.

No podía pasar por alto el no tener una paila de bronce, la piedra de ají y las cucharas de palo; era de costumbre, tradición e indispensable tener en cada una de las cocinas. Según nuestros entrevistados si no se hacía la fritada en la pailita de bronce no era lo mismo y aún peor si esta no estaba acompañada de un exquisito y delicioso ají de piedra para el cual se solía poner una cuchara de palo para su servicio.

Así mismo con mucha importancia encontramos la vara de asar los cuyes que era muy usada en tiempos de fiestas, celebraciones religiosas y otras debido a que era costumbre dar cuyes asados a los invitados o agasajados. Generalmente esta vara era de palo de rosa, muy rustica y sin ningún tratamiento especial a más del de cortarle y hacer que se seque para luego poder usarla.

Otro de los utensilios es la piedra de granos, la cual se usaba para triturar los diferentes granos secos de limpiarlos para su posterior cocción. La piedra es distinta a la piedra de ají, la piedra de granos es rectangular y con una pequeña inclinación y sin pared en uno de sus lados.

Siguiendo esta descripción encontramos la bisha, los pundos de barro y el cedazo; los usos de estos utensilios son distintos, la bisha por ejemplo es una cuchara muy grande de madera y plan, usada frecuentemente para mecer coladas a base de harina con el fin de evitar se ahúmen o se quemem, o también en tiempos de fiestas debido que aquí se hacen grandes preparaciones y por lo tanto se requieren utensilios también grandes, los pundos de barro, usados para el almacenaje de productos secos o no perecibles; como además de almacenaje de agua, o la fermentación de

preparaciones tradicionales tal es el caso de la chicha de jora, el champús; de igual manera encontramos al cedazo que es un utensilio tejido a mano usando las crines del caballo y finas tiras de triples las que forman las paredes de éste y es usado para cernir y clasificar los productos salientes de los diferentes granos como por ejemplo de la cebada: el arroz, el aco y el afrechillo.

No podemos decir que solo esto es el menaje que existía en las cocinas pasadas debido a que hay utensilios de poco uso como el harnero, la palondra, las bateas de barro, las maltas, el bolillo, las olletas de bronce, el pilche. Todos estos indispensables y tradicionales en las cocinas pasadas.

Tabla 9 ¿Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y que alimentos o bebidas se relaciona con estas?

Manifestación cultural	Preparación	Fecha	Total	Valor %
Fiestas de la jora	La chicha de jora	Septiembre	7	19%
Finados	Colada de churo, pan, champús, colada morada	Noviembre	7	18%
Fiestas del Inty Raymi	La chicha de jora, mote, colada con cuy, gallina,	Junio y julio	12	32%
Semana Santa	Fanesca	Marzo	5	13%
5. Fiestas ceremoniales	Caldo de gallina, mote, colada con cuy	Cualquier mes	3	8%
Fiestas de carnaval	Platos de casa: berros, chuchuca, morocho, loco	Febrero	2	5%
Navidad	Gallina, tamales, pristiños, café de chuspa	Diciembre	2	19%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 9; Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y que alimentos o bebidas se relaciona con estas?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

De acuerdo a la respectiva tabulación se llega a concluir que las manifestaciones culturales y la gastronomía tienen una estrecha relación entre sí en fechas especiales como la fiesta del Inty Raymi.

Esta es una de las más importantes que se vive en el cantón Cotacachi dicha manifestación se viene manteniendo viva desde hace muchos años atrás; propia de los indígenas, posteriormente llamada por los españoles fiesta de los santos (San Pedro y San Juan), o conocida también como la fiesta del Jatun Punsha.

Todos los meses de junio de cada año es celebrada en agradecimiento a la madre tierra por la cosecha de los productos, en especial de los granos (maíz, trigo, poroto, cebada, entre otros). Se evidencia distintas formas de agradecimientos las cuales se manifiestan a través de cantos, danzas, creencias, rituales, entre otros. Esta fiesta especial convoca a cientos de personas de las diferentes comunidades que se reúnen en un mismo jolgorio. Todos los acontecimientos a esta fiesta se planifican con mucha anterioridad.

El maíz es uno de los productos más cultivado en toda la zona debido a que es la base de varias preparaciones muy importantes como la bebida de los dioses o conocida como “Chicha de Jora” además la colada (mazamorra) con cuy, mote, entre otros que se elabora en esta fiesta.

Otras de las manifestaciones culturales también importantes son: La Fiestas de la jora; que sin duda alguna está presente como parte espiritual del pueblo indígena y que se ha mantenido en el tiempo como muestra de la diversidad cultural. Una de las preparaciones gastronómicas que se relaciona directamente con esta manifestación cultural es la elaboración de la chicha de jora misma que conlleva un laborioso proceso y cuidado.

Finalmente el día destinado al recuerdo de los muertos en la Iglesia Católica esta fecha se acompaña con varias preparaciones como la Colada de churo, pan, champús, colada morada, otras. Semana Santa se constituye una fiesta religiosa en que la sociedad indígena y mestiza, expresan en su celebración un conjunto de símbolos y creencias sagradas que exhorta el espíritu de devoción y que se acompaña con una preparación muy importante que es la fanesca. Las Fiestas ceremoniales como bautizos, matrimonios, entre otros son otras muestras de cultura y tradición en las que no pueden faltar las diferentes preparaciones para elogiar a los invitados; se elaboran para degustación de los invitados caldo de gallina, colada con cuy acompañada con mote.

Tabla 10 ¿Quiénes intervienen en la preparación de los alimentos?

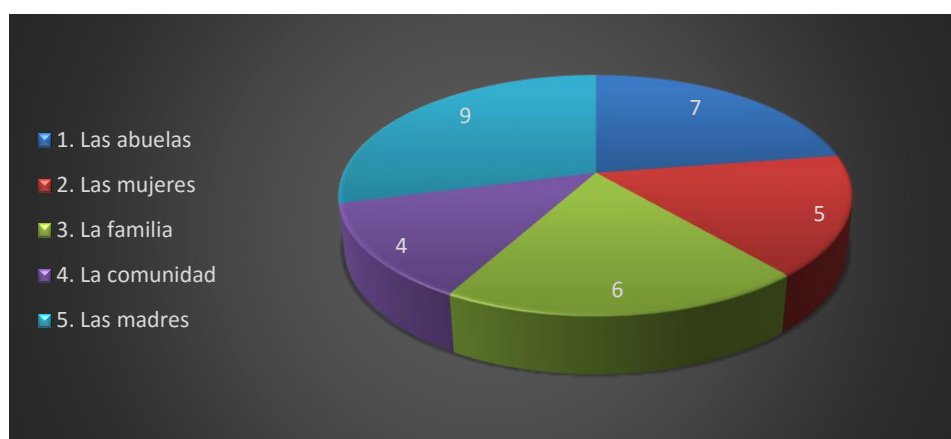
Intervienen	Total	Valor%
Las abuelas	7	23%
Las mujeres	5	16%
La familia	6	19%
La comunidad	4	13%
Las mamás	9	29%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 10 ¿Qué personas intervienen en la preparación de los alimentos?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el Cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Las personas comentaron que en la preparación de las diferentes recetas culinarias intervienen por lo general un miembro muy importante y principal de cada hogar o familia que son las mujeres (abuelas, madres, nietas, nueras entre otras) se constató que muy poco el hombre participan en la preparación de los alimentos por lo que no tienen conocimiento sobre la forma de preparar o que tipos de condimentos apropiados se usan en cada una de sus preparaciones; mas ellos se dedican a trabajar fuera de su hogar y su esposa o madre se encarga de los quehaceres del hogar. Toda la labor de elaboración de los alimentos les corresponde a las mujeres por lo general.

Tabla 11 ¿Cómo o a quienes se transmite los conocimientos?

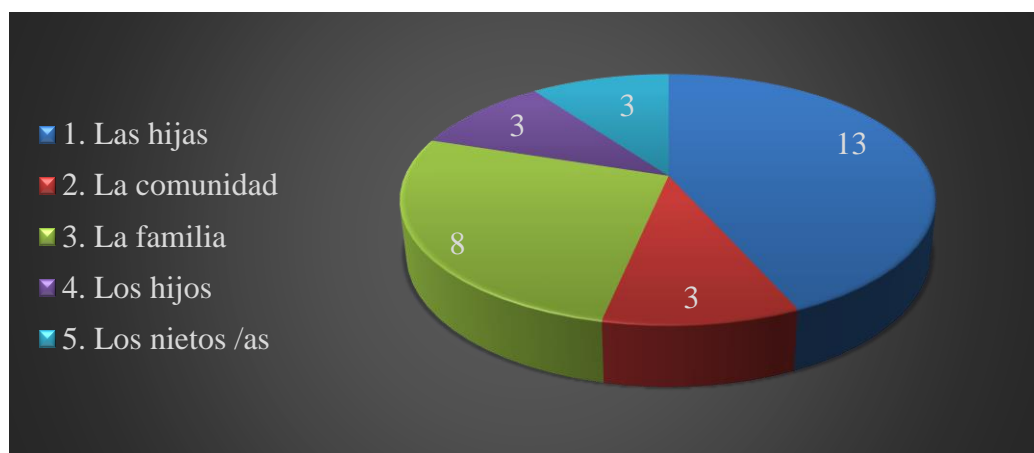
Personas	Total	Valor %
Las hijas	13	43%
La comunidad	3	10%
La familia	8	27%
Los hijos	3	10%
Los nietos /as	3	10%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 11 A quiénes se transmiten los conocimientos.



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Todo el conocimiento gastronómico que cada familia posee por lo general se transmiten a todas las mujeres del hogar o comunidad ya que ellas son encargadas de la preparación de la comida; esta puede ser preparada para el consumo de su propia familia o para venderla; estos deliciosos platos o recetas son transmitidas o heredadas de sus antepasados relacionados a un miembro directo (a las mujeres más jóvenes, éstas puede ser las hijas, familia, comunidad, hijos, nietos/as, pueblo, etnia, etc.), estas recetas culinarias pueden ser recetas tradicionales, típicas o ancestral que se viene manteniendo de generación en generación su forma de preparación entre otros.

Tabla 12; Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad?

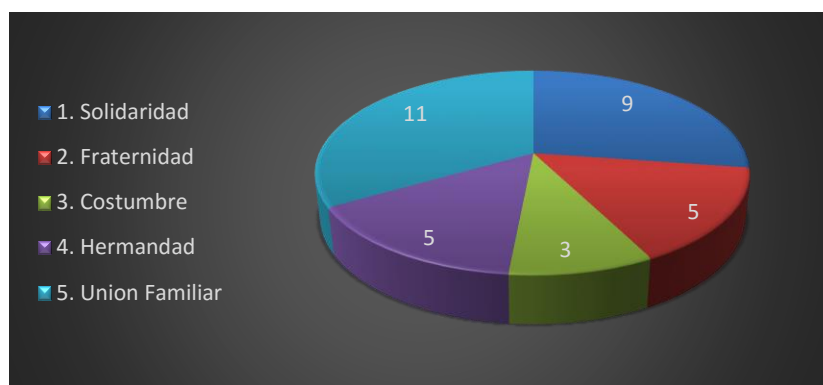
Influencia	Total	Valor %
Solidaridad	9	27%
Fraternidad	5	15%
Costumbre	3	9%
Hermandad	5	15%
Unión Familiar	11	34%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

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



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Influye en el comportamiento de la sociedad, comunidad o familia debido a que todos los integrantes hombres, mujeres y niños se juntan para compartir en un mismo momento experiencias de cariño, de hermandad, en sí la actividad de preparar ya sea uno o varios platos por motivo de festejo, agradecimiento o por recordar una fecha especial lo que logra es unir más los lazos de fraternidad dentro de una familia, comunidad, pueblo y sobre todo es la oportunidad de inculcar en las futuras generaciones estas costumbres, saberes y tradiciones que se plasman en los sabores de cada receta.

Tabla 13 ¿Desde cuándo se prepara?

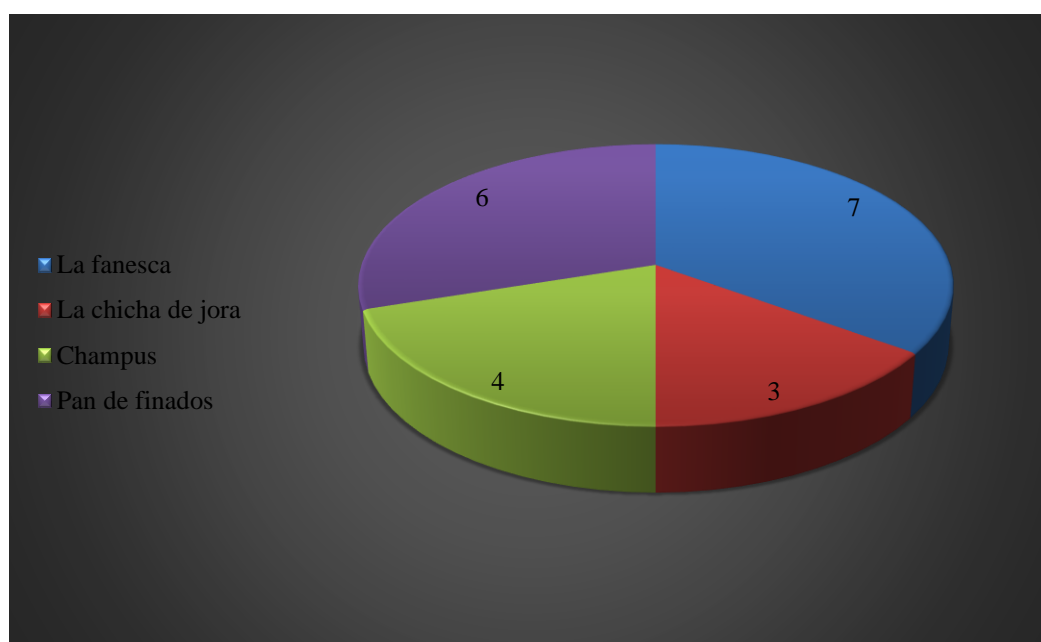
Época	Total	Valor %
La fanesca	7	35%
La chicha de jora	3	15%
Champús	4	20%
Pan de finados	6	30%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 13 ¿Desde cuándo se prepara?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Según las personas entrevistadas no pudieron dar una información tan veraz acerca desde que época se los prepara, solo recuerdan que ellas comían desde que eran unas niñas o niños, teniendo presente de que deben ser elaboradas en ciertas fechas del año, con motivo de homenajear o recordar algún acontecimiento, sea este cultural o religioso.

Tabla 14 ¿En qué utensilios o cuales son las características en las que se los sirve?

Utensilios	Total	Valor %
Vajilla de barro con cuchara de palo	17	18%
Vajilla de loza	3	21%
Vajilla de metal	2	4%
Bandejas de madera	4	2%
Pilches de madera	3	9%
Otros	29	36%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 14 ¿En qué utensilios o cuales son las características en las que se los sirve?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Los tipos de utensilios que se utilizaban antes para servir la comida era la vajilla elaborada en base al barro acompañado de una cuchara hecha de madera, pilches de madera para (chicha), bandeja de madera y otras personas pudientes usaban vajilla de metal o loza. Hoy en día los utensilios ancestrales se conservan en la comida popular o mestiza, estos manjares son posibles por los fogones asentados sobre piedras de río que al calor de los leños en ollas de barro, tiestos, piedras de moler, mates, bateas, cedazos, pilches mama y guagua cucharas de palo (que son fielmente curados con leche o jugo de arroz antes de usarse) asocian esfuerzos para combinar los deliciosos sabores de los productos y también los utensilios típicos son decoraciones en varias cocinas.

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

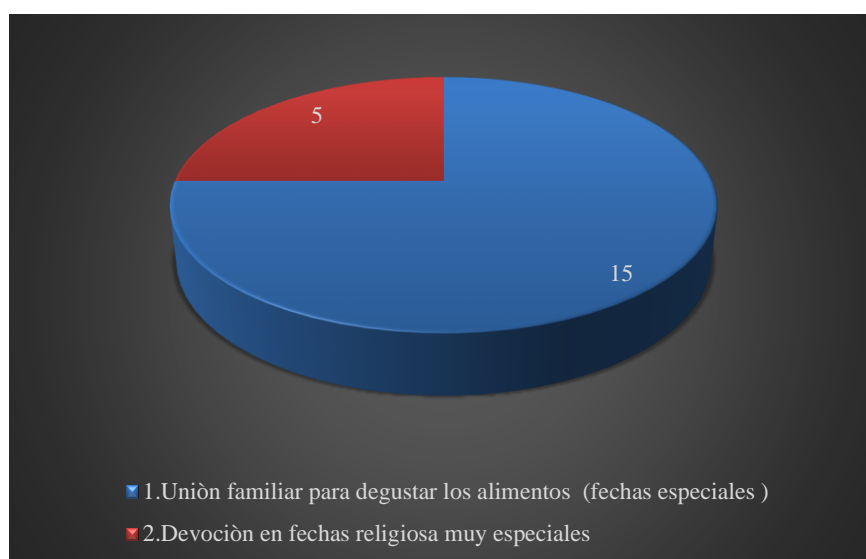
Recuerdos con relación a los alimentos	Total	Valor %
Unión familiar para degustar los alimentos (fechas especiales)	15	75%
Devoción en fechas religiosa muy especiales	5	25%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

.Gráfico 15 ¿Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Dependiendo de la fecha especial o festividad se asocia los alimentos y los recuerdos como por ejemplo en las fiestas de la Jora u otro tipos de festividades la chicha de jora con el tiempo se convirtió en la bebida predilecta de los grandes señores, inclusive siendo la bebida ritual para las ceremonias en honor a las guaca y apus; la chicha de jora, se convirtió, sin que nadie lo predijera, en el puente comunicativo entre los tres mundos que forman la vida del ande.

En la actualidad, la chicha de jora aún mantiene su condición ceremonial, puesto que en la sierra se realizan representaciones alegóricas a las fiestas incaicas, y la bebida que llena los vasos ceremoniales es la chicha. También se usa durante pagos a la tierra y otras actividades místico-religiosas del mundo andino.

Tabla 16 ¿Qué significado tiene el plato?

Significado del plato	Total	Valor %
Tradicional (cotidiano)	4	20%
Costumbre (fechas de celebración)	16	80%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 16 ¿Qué significado tiene el plato?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Dependiendo de la festividad los platos tienen su valor cultural.

La fanesca en Semana Santa es una forma de poder recordar dentro de la religión católica el suplicio de Jesús en la cruz, además de tener un tiempo de reconciliación entre familiares. Ésta es una de las ocasiones en donde los fieles se permiten pasar momentos de paz y ayuno como muestra de fe.

Por otra parte en el mes de noviembre y específicamente el dos de este mes se celebra el Día de los Difuntos y en el cual la preparación que acompaña a este día directamente es la colada morada acompañada de pan de casa; esta preparación es la muestra del luto que se lleva por la partida de un ser querido.

Además es un tiempo para poder recordar a esos seres queridos y evocar su nombre y en conmemoración suya se prepara también los platos que más le gustaron en vida del difunto, mismos que serán llevados a su tumba y compartidos. En estas preparaciones no puede faltar el

champús, las habas tiernas con mellocos, los cuyes, la colada de churos, los nabos y berros y sin duda alguna una chicha de frutas.

Para el mes de junio la celebración del Inty Raymi conlleva muchos preparativos y entre ellos la elaboración de la chicha de jora que es un bebida imprescindible de la ritualidad dentro de la cosmovisión indígena. El beber esta bebida es muestra de respeto a su cultura y creencias; es una expresión de agradecimiento a la Pachamama; una evocación al Randy Randy.

Algunos tipos de plato tienen mucho significado en la sociedad como es el caso de la Natividad de Jesús; en esta fecha todos los integrantes de una familia están reunidos para tener un tiempo de paz, amor, solidaridad con los suyos para degustar la preparación de una cena muy especial.

Tabla 17 ¿Qué historia conoce del plato?

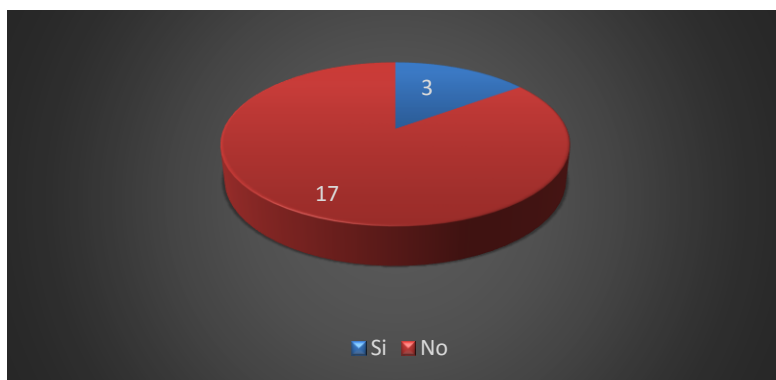
Historia del plato	Total	Valor %
Si	1	15%
No	19	85%

Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos tabulación de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Gráfico 17 ¿Qué historia conoce del plato?



Fuente: Parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi.

Elaborado por: Flor Bonilla y Luis Guerrero.

Basado: Datos de 20 entrevistas realizadas a personas mayores de 50 años.

Mediante la entrevista se constató que la mayor parte de personas no tenían conocimiento de la historia de los platos importantes correspondiente a la gastronomía de Cotacachi pero ellos supieron hablarnos de la historia de la chicha de jora; los antiguos peruanos descubrieron el arte de hacer chicha de jora de manera casual, y aunque su origen fue modesto, esa bebida llegó a ser la más importante del imperio Inca durante el reinado de Túpac Yupanqui las lluvias deterioraron los silos de maíz. Como resultado, los granos de maíz se fermentaron y dieron lugar a la malta de maíz. El Inca, para evitar desechar el maíz, ordenó la distribución de malta para aprovecharla en forma de mote (maíz cocido en agua), pero dadas las características organolépticas desconocidas del maíz, la terminaron desechando. Aquí es cuando se descubre: un hambriento, rebuscando en la basura, consumió la sustancia y quedó sumido en la embriaguez. Fue entonces que en el Antiguo Perú se descubrió el valor alcohólico del maíz. Y como es de conocimiento que los incas procedentes del Perú invadieron nuestros territorios y se asentaron en varias zonas con ello las diferentes tipos de platos y bebidas como es el caso de la chicha de jora y entre otras.

4.3 Informe del análisis de datos.

Tabla 18 Alimentos ancestrales

Los productos que se detallan en la tabla anterior son los diferentes frutos que se cultivaban

Alimentos ancestrales	<p>Maíz</p> <p>Fréjol</p> <p>Arveja</p> <p>Chocho</p> <p>Quinoa</p> <p>Trigo</p> <p>Cebada</p> <p>Habas</p>
-----------------------	---

antiguamente como base para la alimentación diaria de las personas, además dichos productos también están inmersos en los diferentes rituales, costumbre y tradiciones y no solo de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi, sino en toda la parte andina.

Como se detalla anteriormente en la tabla podemos decir que estos productos fueron el sustento alimenticio de las generaciones pasadas; sin duda alguna fueron fuente de alimentación ricas en proteínas, carbohidratos y vitaminas; lo que permitió que nuestros antepasados puedan tener una vida más saludable y gozar de una longevidad más duradera; aspecto que hoy en la actualidad ha disminuido.

Tabla 19 Productos que se cultivan actualmente

Alimentos que se siembran actualmente	<p>Maíz</p> <p>Fréjol</p> <p>Arveja</p> <p>Quinoa</p> <p>Trigo</p> <p>Cebada</p> <p>Verduras</p> <p>Habas</p> <p>Tomate de árbol</p> <p>Fresas</p>
---------------------------------------	--

En una menor proporción se siguen cultivando los productos característicos de la zona andina y aun manteniéndose como base alimentaria el maíz; sin embargo por cuestiones económicas y de rentabilidad hoy en la actualidad se ha visto un crecimiento significativo en la siembra y cultivo de productos que antiguamente no se los producía en la zona potencializando su comercialización; tal es el caso, el cultivo de tomate de árbol, la fresa, y verduras.

También hay que decir que hoy en la actualidad debido a los planes y poyo que da el Gobierno actual por medio del MAGAP se ha incentivado al cultivo de la quinua y amaranto debido a su alto contenido nutricional y como plan estratégico para preservar la alimentación milenaria en un entorno de salvaguardar la seguridad alimentaria.

Todos estos hoy por hoy se han convertido en parte de la alimentación cotidiana de la población de la parroquia El Sagrario; además la producción de estos productos genera fuentes de trabajo en el área agrícola y recursos económicos por las regalías al momento de sus ventas.

Tabla 20 métodos de conservación

Métodos de conservación	<p>Secado de granos al sol en tendales</p> <p>Secado de la carne al sol</p> <p>Secado de la carne en cecinas aliñada</p> <p>Secado de la carne y maíz sobre la tulpa</p> <p>Curado con ceniza los granos</p> <p>En pondos</p> <p>Salado</p>
-------------------------	---

Los métodos más usados cotidianamente son los que se detallan en la tabla anterior; dichos fueron usados para preservar y alargar el tiempo de duración de todos y cada uno de los productos alimenticios con el único fin de mantenerlos aptos para el consumo a demás estos métodos rústicos pero muy eficaces tenían la característica de ser fáciles de aplicar, económicos en su proceso, pero sobre todo guardaban las características organolépticas de los productos.

Tabla 21 Mayor temporada de incidencia de cosecha

Temporada de cosecha	Enero a septiembre
----------------------	--------------------

La temporada de cosecha es durante casi todo el año; la diferencia que hay es el producto o estado de fruto. Por ejemplo durante los meses de enero a junio se cosechan frutos tiernos y de junio a septiembre se cosechan los frutos secos, mismos que serán guardados para consumo o preparados para una próxima siembra.

La ubicación de esta parroquia es tan bondadosa que se puede obtener productos durante todo el año debido a la ubicación geográfica en la que se encuentra que va desde los climas cálidos hasta los climas más fríos y de tierras áridas hasta las tierras más fructíferas que posee el Ecuador y específicamente este sector como es el cantón Cotacachi

Tabla 22 Especies usadas en la condimentación.

Especies que se usan para condimentar:	<p>El achiote</p> <p>La cebolla larga</p> <p>El cedrón</p> <p>El ajo</p> <p>El cilantro</p> <p>Comino</p> <p>Hierbabuena</p> <p>Manteca de chancho</p> <p>Sal</p> <p>Azúcar</p> <p>Panela</p>
--	---

Con el fin de realzar el sabor de las diferentes preparaciones tanto de dulce como de sal se usaban varias especias que fueron introducidas en el paso del tiempo a las diferentes preparaciones. Las especias o aliños podrían ser locales o traídos de la Amazonía como por ejemplo la canela.

La importancia del uso de estas especias son de mucha importancia debido a que con la aplicación de una de ellas en las diferentes preparaciones se lograba generar nuevas sensaciones al paladar. Se fusionaban sabores, olores, colores y texturas lo que acrecía la experiencia de degustar aquellos manjares.

Tabla 23 Preparaciones

Comidas y bebidas que se preparan en la Zona	<p>Sopas</p> <p>Coladas</p> <p>Bebidas</p> <p>Aperitivos</p> <p>Postres</p>
--	---

Una infinidad de manjares son las recetas que se han guardado celosamente en los recuerdos de una infancia, de una juventud, de una añoranza. Describirlas sería quitarles el valor, la riqueza pero sobre todo su historia y sabor.

Sabores, olores, texturas y colores inconfundibles que se mezclan con nuestras experiencias y anécdotas son las diferentes preparaciones que se solían compartir en familia, ya sea un día cotidiano o en un acontecimiento de alto valor cultural. *Ver capítulo IV parte de las recetas.*

Tabla 24 técnicas para la elaboración de las preparaciones

Técnicas de elaboración	<p>Asado</p> <p>Remojo</p> <p>Cocinado en leña</p> <p>Molido</p> <p>Al horno</p> <p>Tiesto</p> <p>Endulzado</p>
-------------------------	---

Las técnicas o métodos usados en la elaboración de los distintos platos son fundamentales, porque forman parte excepcional al momento de conseguir una preparación que guste a todos.

En si la aplicación de uno o varios métodos o técnicas al momento de preparar una receta no solo era acción; más bien era la puesta en práctica del cariño y amor a sus recetas, siguiendo minuciosamente los pasos aprendidos y heredados generación tras generación. Paso a paso y con paciencia.

Tabla 25 Utensilios usados en el proceso de preparado de los alimentos.

Utensilios que se usaban:	<p>Ollas de barro</p> <p>Cucharas de palo</p> <p>Paila de bronce</p> <p>Harnero</p> <p>Cedazo</p> <p>Bateas</p> <p>Tiesto</p> <p>Pondos</p> <p>Varas</p> <p>Bisha</p> <p>Piedras de ají y de granos</p>
---------------------------	---

Los utensilios fueron instrumentos sencillos, hechos de materias que se podían obtener en la misma zona. Usado de acuerdo a la necesidad de la persona que se encargaba de preparar los alimentos.

Hoy podemos ver aquellos utensilios como un adorno pero también los podemos observar siendo usados para lo que fueron creados en lugares en donde se intenta rescatar y promover aquellas costumbres y tradiciones dentro de una cocina; una de esas es el turismo comunitario.

Tabla 26 Manifestaciones culturales y religiosas

Manifestaciones culturales		
Fecha	Fiesta	Preparación
Marzo	Pawcar Raymi	Preparación a base de granos tiernos
Abril	Semana santa	Fanesca, dulce de sambo, choclos, fritada, humitas, shuggshuapi, (colada de choclo), chuchuca, chachalusi, sambo, habas tiernas, mellocos.
Junio	Inty Raymi Jatum punlla San Pedro y San Juan	Habas, quinua, gallina, choclos, fréjol, chicha de maíz, mazamorra, cuy, fritada, pepa de sambo.
Julio	Huarmy punlla	Tortillas de maíz, mote pelado, colada de mote.
Septiembre	Fiesta de la jora	Chicha de jora, arvejas tierna, gallina, cuy,
Noviembre	Finados	Pan de casa, colada morada, champús, mazamorra con churos, papas con pepas de sambo

La parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi al estar en la parte urbana y céntrica de esta ciudad se ve beneficiada por ser partícipe de la mayor parte de fiestas que se celebran durante todo el año. En sí las fiestas que destacan son las que se han detallado en la tabla anterior; las manifestaciones culturales que se puede evidenciar son de tipo ideológico sea en la cosmovisión indígena o en la mestiza.

Dentro de las manifestaciones culturales que se celebran se puede diferenciar claramente aspectos que diferencian fiestas ancestrales como aquellas que fueron inculcadas con la llegada de los españoles.

Por otra parte cada una de estas manifestaciones tiene una estrecha relación con la tierra, con sus convicciones religiosas, con sus creencias, costumbres con los saberes heredados con el paso del tiempo.

Cada una las manifestaciones se vincula directamente con una o varias preparaciones de alimentos que serán compartidos en símbolo de gozo, fraternidad, agradecimiento, renovación; los sentimientos son varios y distintos en cada una de las celebraciones pero lo que es seguro y claro es que estas manifestaciones han sido las que día a día han ido fomentando y posicionando su identidad cultural.

4.3.1 Informe Final

La gastronomía de la parroquia el Sagrario en el cantón Cotacachi está fundamentada en los procesos, métodos y técnicas antiguas al momento de llevar a cabo la producción de alguna receta. Se contrasta con la sencillez características de aquellas cocinas humildes y hogareñas; rodeadas de utensilios básicos, pero con una importancia única dentro de cada preparación.

Por otro lado las técnicas y métodos usados para la conservación de los productos varían de acuerdo al plato a elaborarse; se encontró entre las técnicas más llamativas el ahumado de la carne sobre la tulpas de leña, el quebrado del morocho en piedras semi ondeadas; el despojo de la pluma de algunos granos por medio del caquero, la puesta de ceniza a los granos secos con el fin de mantenerlos por más tiempo y evitar el gorgojo, el secado de los granos en el tendal, el secado de la carne en los patios hechas cecinas; por otro lado los métodos más usados para hacer las preparaciones fueron el horneado en hornos de leñas, la fermentación en pundos de barro, los asados en a braza de leña mas no carbón, y la mayor parte de preparaciones a partir de agua hervida.

La familia como parte esencial de la sociedad y la mesa el vínculo de unión entre la tierra, la familia, y la tradición. Las mujeres parte fundamental para la preservación de cada una de las técnicas y métodos que se usan para cada una de las preparaciones; el conocimiento es un legado que va de comunidad a comunidad como de madres, abuelas a hijas.

El desconocimiento por parte de las personas entrevistadas acerca de la época de que nacen los platos o recetas que se conocen es notorio; solo se escucha decir “ desde que eremos guaguas”, de ahí que se puede afirmar que la gastronomía de esta localidad viene desde muchos años atrás, marcados notoriamente como base de alimentación al maíz en sus distintas variedades y a los productos silvestres autóctonos del lugar como el sambo, berros, bledo, ocas, mashua, otros; además también con la llegada de los españoles nuevos productos como el trigo, la cebada, arveja, habas, otros.

Todo lo anterior se vincula a un proceso meticuloso como también de respeto a la cosmovisión de este pueblo que se aferra a mantener, fortalecer y promocionar las diferentes manifestaciones culturales, cada una con sus aspectos y características únicas.

4.4 Discusión

En el presente estudio se demuestra y confirma ciertos criterios de acuerdo a lo investigado y palpado dentro de nuestra investigación y área de estudio. Sin duda alguna la gastronomía no solo es comprar, cocinar y comer un determinado producto, sino más bien va más allá de eso.

Como nos lo menciona (Montecinos, 2012) al decir que la gastronomía no es solo deglución sino más bien se vincula con la conservación, rescate y práctica de muchos aspectos culturales alrededor de la comida.

Ahora centrándonos en nuestro lugar de estudio se puede deducir claramente que la gastronomía dentro de la parroquia el sagrario en el cantón Cotacachi definitivamente se enmarca en estos aspectos de que la gastronomía no solo es comer, más bien es la relación del hombre con su pasado, con su entorno, con sus costumbres, con la agricultura, con las tradiciones, con los saberes y rituales al momento de preparar un alimento; que más ejemplo para realzar a este aspecto la chicha de jora que se vincula a un proceso meticuloso, a una festividad, a una creencia pero sobre todo a esa parte fundamental el convivir con los saberes del pasado heredados de nuestros ancestros en torno a una interrelación de la familia como núcleo central en interrelación con la Pachamama.

La gastronomía de la parroquia el Sagrario en el cantón Cotacachi no muestra un avance evolutivo para que compita con los avances revolucionarios que ha tenido la gastronomía internacional, como en el caso de la comida española, la cual ha sido potencializada por grandes personajes entre otros . En esta parroquia la gastronomía no ha sido tomada como

un aspecto importancia por lo que ha sido relegada a aspectos culinarios y no vista como posible potencia de ingreso económica al ser complemento del turismo.

Se puede aún constatar que se ha quedado este punto en medio de las tulpas de barro y fogones de leña; - literalmente como nos dicen en el libro de (Myhrold, 2011) - “aún se reproducen recetas de la abuela”. Si bien no tendrá la influencia de estudio o realce como la gastronomía de las grandes potencias gastronómicas (*Cocina francesa, Española, Edad Antigua, Edad Media, etc*) sin embargo también ha tenido su etapas que han sido de valiosa importancia en el transcurso del tiempo y de la historia para este pueblo, tal es el caso que desde aproximadamente unos 35 años atrás las carnes coloradas a la mano de la Sra. Esther Hunda pasaron de ser una técnica de conservación a un plato muy comercial y este ha sido uno de los aspectos que más se ha evidenciado y caracterizado a la gastronomía de la parroquia El Sagrario sin dejar atrás la chicha de jora que hoy en la actualidad según una publicación del Diario el Norte del Jueves, 06 Septiembre 2012 y escrito por Blanca Moreta nos comenta que dicha bebida se la comercializa gracias a un proyecto que nació hace unos años atrás formando la microempresa denominada Procesadora de Alimentos y Bebidas Kutacachi Sara Mama, en la cual participan 100 mujeres de 12 comunidades andinas del cantón Cotacachi. Todo esto con el objetivo de rescatar, promover y difundir y fortalecer localmente e internacionalmente este producto y así poder preservar esta bebida milenaria de nuestros antepasados.

Con el paso de esta vida modernista y consumista que se ha caracterizado por la influencia de herramientas tecnológicas que va desde el uso de teléfonos celulares, televisión, internet, viajes, comidas rápidas y supermercados, existe una tendencia clara y notoria a olvidarnos de la conexión fundamental entre la agricultura y la cultura, la cocina y sus saberes; las costumbres y el respeto por el ambiente que nos rodea.

Tomando la reflexión, anterior se podría caer en el gran error humano, al hacer que productos que son base principal de la alimentación andina se pierdan y se desvaloricen como tal, perdiendo no solo el género de producto, sino también toda la historia que lo vincula por generaciones como parte de la alimentación y las manifestaciones culturales; características de identidad de un pueblo.

Según (Chaduick, 2009), ciertos productos han sido milenariamente los que han permitido tener una excelente calidad en la alimentación de nuestro antepasados ejemplo de ellos vemos que en la cumbre se posiciona como base y por su versatilidad al maíz y de ahí otros productos de suma importancia como las papas, las habas, el melloco, el sambo, los berros, el bledo. Para corroborar aún más este enunciado en el libro de Ecuador Culinario (De la Puente, 2012) encontramos que el maíz fue uno de los productos autóctonos correspondiente a toda la parte andina; mientras que (Luján, 1971) en su libro “Viajes por la cocina del mundo” nos comenta que la alimentación de toda la parte andina, Pacífico meridional se basaba en preparaciones a base de harina de maíz y claro está acompañada de papas, ocas, mellocos, y carne., Suponemos.

Comparando los estudios de los personajes antes citados, con la investigación realizada, concluimos que definitivamente la población de la parroquia El Sagrario tuvo y tiene como base de su alimentación cotidiana el maíz y todos sus derivados; sin embargo en una entrevista realizada al Sr. Hugo Carrera, Coordinador de proyectos de la organización UNORCAC nos manifiesta que si es verdad que la alimentación de este sector está basada en el maíz pero que a pesar de eso hoy en la actualidad ya no existe en el sector urbano céntrico como es la parroquia El Sagrario índices de cultivo agrícola y aún más de maíz u otros productos. Antes más bien se ha visto una pérdida de cierta variedad de maíz muy parecida al canguil no solo en este sector sino más bien a nivel global del cantón, de ahí que su trabajo como ONG se ven encaminadas a fortalecer la chacras de cada familia con el cultivo de productos tradicionalmente presentes, tales como: maíz, fréjol, habas, chocho, quinua, amaranto, etc. además de implementar productos que se han ido introduciendo en el transcurso del tiempo como verduras, frutas: para este caso la potencialización de viñeros, fresa, y tomate de árbol, mismo que en épocas pasadas no existían.

Mientras que por otra parte de acuerdo a nuestra conclusión después de haber hecho la respectiva investigación podemos notar claramente que la alimentación de esta parroquia se basa definitivamente en el consumo de productos netamente andinos y como base el maíz y todas sus variedades seguido de la papa, el melloco, habas, chocho, quinua, y de productos que fueron introducidos en la época prehispánica como el trigo, la cebada, el fréjol, productos que aún se siguen cultivando pero ya no en este sector sino más bien se han apartado a las comunidades o afueras de este sector convirtiéndole por lo tanto en una parroquia netamente consumidora mas no productora agrícola.

La desvinculación total o parcial entre la relación fundamental entre la producción y el consumo de alimentos autóctonos, correría indudablemente el riesgo de perder elementos únicos, no solamente de las culturas humanas que nos han brindado tanta diversidad en muchos aspectos, sino también de los mismos cultivos y sus innumerables variedades, que están paulatinamente cayendo en desuso y desapareciendo para siempre.

Como poder desapegarse de la historia y los recuerdos que se vinculan con la gastronomía, en concordancia con (Montecinos, 2012) y (De la Puente, 2012) aducimos que la gastronomía pasada, que se generaba tan sencilla en medio de los pundos, las tulpas, los fogones de leña, las piedras, en sí, un gran número de utensilios rústicos, pero de gran utilidad fueron los que permitieron de una u otra manera preservar en la memoria del hombre todos estos rituales y saberes para cada una de la preparaciones.

El rol que cada individuo desempeñaba dentro del aspecto gastronómico tiene mucho que ver para la preservación de recetas que hoy en la actualidad aún las podemos evidenciar; Apegándose al enunciado hecho por (Alvares, 2012) en su libro Historia de la Gastronomía; históricamente desde la época de los inicios de existencia, la mujer y sus generaciones han sido las encargadas de difundir y preservar las distintas preparaciones como de las actividades hogareñas.


No es la excepción nuestro caso de estudio; debido a que por cuestiones machistas, conservadoras y anticuadas aún se constata que la cocina tradicional, típica y ancestral está ligada a la abuela, mamá, hermanas o en si a la mujer de la casa quien con mucho ahínco, afán y amor pone en práctica todos esos saberes y conocimientos al momento de preparar un platillo sea este para un almuerzo común o para aquellos platos ligados a una manifestación cultural como es en el caso del Inty Raymi y en el cual no puede faltar la chicha de jora o las festividades de San Pedro y San Juan que se vinculan directamente con el champús o por otra parte el Día de los Difuntos en el que sin duda alguna el papel de la mujer es indispensable y laborioso al tener que preparar un sin números de platos para esta ocasión en el que se destaca la colada morada, el pan y colada de churo.


Es de suma importancia que cada individuo tome la batuta del rol que desempeña, pero sobre todo que se ponga en práctica las políticas que se enmarcan dentro del contexto cultura, patrimonio, turismo y gastronomía.


Tomando como referencia a (Pastor, 2009) por su libro Otras formas de turismo en el que abarca la gastronomía y todos sus saberes y técnicas como patrimonio de un pueblo y además apoyándonos en la constitución del Ecuador del 2008 específicamente en el artículo 3 en el que se declara que es obligación del estado proteger el patrimonio natural y cultural del país vemos que es indispensable y urgente activar al 100% lo que está escrito en papel o valga decir poner en práctica dichos enunciados con el fin de generar una propuesta de turismo sustentable, de un agroturismo ecológico de lograr inventariar la riqueza cultural y gastronómica que posee la parroquia El Sagrario de Cotacachi visionando este aspecto como un sector potencial para generar economía a todos los involucrados. El turismo en cualquiera de sus formas complementado con la gastronomía y ésta a su vez engranada a la agricultura podría ser la mejor apuesta para salir de los déficits agrarios definitivamente al turismo se lo debe posicionar como un eje de desarrollo.


Por otra parte es indispensable valorizar como patrimonio las actividades tradicionales de producción y uso de alimentos; engranar esta actividad como necesaria, fundamental y parte prioritaria en la preservación de la gastronomía, aspectos que son integrales en la vida cotidiana y espiritual de los agricultores; mitigar el impacto a sus tradiciones que se ven amenazadas por las presiones socioeconómicas y culturales de una sociedad consumista.


4.5 Recetas Estándar.


<i>CALDO DE GALLINA DE CAMPO</i>				
Fecha:	2015/01/01			
Fuente:	Entrevistas: 1,10,8,11			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	2 Horas			
Nº de PAX	8		Nº de ficha 01	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Gallina de campo	1 Gallina	g	1500	Despostada y lavada
Patatas	2 Libras	g	2000	Peladas
Cebolla larga	1 rama	g	50	Brunoise
Culantro	1 puño	g	20	Brunoise
Ajo	2 diente	g	5	Machacado
Zanahoria	1 unidad	g	30	Brunoise
Arveja	1 taza	g	222	
Procedimiento: 1.- En una olla colocar la gallina con la arveja, la cebolla, la zanahoria, el ajo y el culantro dejar cocer por aproximadamente 1:45 minutos. 2.- Añadir las papas y rectificar el sabor con sal. 3.- Cuando ya esté la gallina cocida totalmente retirar de la olla y porcionar.				


SOPA DE LLUSPAS				
Fecha:		2015/01/01		
Fuente:		Entrevistas: 13		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		45 min		
N° Pax		10		N° ficha: 02
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz tostado	4 tazas	g	908	
Huevo	2 unidad	g	70	
Manteca de chanco	1 cucharada	g	25	
Zanahoria	1 unidad	g	30	Cortar en brunoise
Col	1 unidad	g	300	Lavar y picar.
Leche	1 Litro	cc	1	
Cebolla	1 ramita	g	50	Picar en brunoise
Ajo	3 dientes		10	Machacados
Sal	Al gusto	-----	-----	
<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Cocine la carne en agua y añada la cebolla, zanahoria, ajo. 2.- En un recipiente haga una masa con la harina, la manteca, el huevo y un poco de leche, debe ser bien consistente para poder hacer las lluspas. 3.- Con la masa hacer pequeñas bolitas y aplastarlas con la punta del dedo para que tomen forma de conchita y colocarlas al caldo cuando éste haya hervido. 4.- Por último a unos 10 minutos de retirar la olla añadimos la col troceada. <p>Rectificar el sabor añadiendo sal, leche.</p> <p>Nota: puede añadirse patatas.</p>				


CUY ASADO CON MOTE				
Fecha:	2015/01/01			
Fuente:	Entrevistas: 7, 9			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Fuerte			
Tiempo de preparación:	2 Horas			
Nº de PAX	4			Nº de ficha 03
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cuy	Unidad	g	2000	Lavado y pelado
Mote	1 taza	g	223	Cocido
Maíz	1 taza	g	223	Tostado en manteca
Ajo	5 dientes	g	20	Machacado o molido.
Achiote	1 cucharada	g	20	
Papas	2 libras	g	444	Cocidas con cascara.
Cebolla larga	1 unidad	g	30	Cortar en brunoise
Manteca de chanco	2 tazas	g	454	
Procedimiento:				
1.- Hacer un adobo con la manteca de chanco, el ajo, la cebolla, sal y con este untar al cuy por afuera y por dentro para luego dejarlo reposar por una noche.				
2.- Cruzar al cuy con una vara y someter al calor del fuego girándolo constantemente para que se dore y se ase.				
3.- Servir el cuy con el tostado, el mote y la papa.				


SOPA CHACHALUCI				
Fecha:	2015/01/01			
Fuente:	Entrevistas: 4, 7			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	1 Y 30 min			
N° de PAX	5			N° ficha: 04
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Choclo chaucha	1 Plato soperero	g	1000	Tostado en tiesto y molido en piedra
Frejol	1 taza	g	222	
Habas	1 taza	g	222	
Arveja	1 taza	g	222	
Berros	1 Puño	g	120	Solo hojas
Manteca de chacho	1 cucharada	g	25	
Cebolla larga	1 rama	g	50	Picar en brunoise.
Hierba buena	10 hojas	g	5	Picar brunoise.
Papas	2 libras	g	908	Peladas
Procedimiento: 1.- Hervir agua en una olla y añadir el choclo dejar cocer por unos minutos y luego añadir los demás granos conjuntamente con la cebolla, la manteca, la sal al gusto. 2.- Unos 20 minutos antes de retirar la olla añadir la papa y los berros. 3.- Una vez retirado la olla del fuego poner la hierbabuena para realzar el sabor de la preparación. Nota: los berros pueden ser remplazados por col.				


COLADA DE CHUROS				
Fecha:		2015/01/2		
Fuente:		Entrevistas: 6,13, 16,19,20		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		2 horas sin contar el remojo		
N° de Pax		6		N° ficha:05
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz	2 tazas	g	444	
Harina de haba	1 taza	g	222	
Ajo	3 dientes	g	10	
Achiote	1 cuchara	g	25	
Cebolla blanca	1 rama	g	50	Picar en brunoise
Manteca de chanco	1 cucharada	g	25	
Sal	Al gusto			
Churos	2 tazas	g	454	Desaguados y cocidos
<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- En una olla hervir agua y añadir la cebolla, el ajo, el achiote, la manteca. 2.- En un recipiente con agua fría batir las harinas; incorporar al agua hirviendo y mezclar para evitar se pegue o forme grumos. Dejar que se cocine. 3.- Los churos se deben dejar remojando en agua durante dos días; luego de esto hay que hervirlos durante tres minutos y retirarlos para así evitar la lengüitas se metan dentro del caparazón. Por último lavamos bien y añadimos sal al gusto. <p>Una vez que la colada haya espesado y cocido totalmente, añadimos los churos y servimos.</p>				


LOCRO DE SAMBO				
Fecha:	2015/01/02			
Fuente:	Entrevistas: 3,4			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	2 Horas			
N° de PAX	8			
				N° de ficha 06
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Sambo	Uno grande	g	3000	Troceado sin cascara ni semillas
Papas	2 soperas	g	2800	Peladas
Leche	1 litro	cc	1000	
Mellocos	1 sopera	g	14000	En rodajas
Frejol	1 taza	g	240	
Choclo	2 taza	g	480	Grano
Habas	2 tazas	g	480	Peladas
Pepa de sambo	al gusto	g		Molida
Cebolla larga	2 rama	g	100	Brunoise
Ajo	2 dientes	g	5	Machacado
Manteca de chanco	2 cucharadas	g	50	
Zanahoria	1 unidad	g	30	Brunoise
Procedimiento:				
1.- En una olla con agua colocamos el sambo y llevamos a cocer; añadir todos los granos y dejar que se cocinen hasta que estén blandos.				
3.-. Hacer un sofrito con la cebolla, la manteca de chanco, el ajo y añadirlo a la preparación.				
4.- Colocar las papas y la col cuando esto ya esté cocido añadir la leche, y la pepa molida de sambo dejar que hierva por unos minutos y retirar del fuego.				
Nota: puede añadirse culantro al final o al inicio.				


HUMITAS DE SAL				
Fecha:		2015/01/02		
Fuente:		Entrevistas: 3, 9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		2 Horas		
N° de PAX		10		N° de ficha 07
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Choclo cao	2 libra	g	900	Molido y pasado en harnero
Manteca de chanco	2 cucharas	g	240	
Cebolla larga	3 ramitas	g	150	Brunoise
Huevos	3	g	150	
Achiote	Una pizca	g	2	
Queso con sal	Unidad	g	454	Desmenuzado
Sal	4 deditos	g	20	
Leche	2 tazas	g	480	
Catulo	Las necesarias	g		
<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Hacer sofrito con la cebolla, el achiote, algo de manteca. 2.- En un recipiente colocamos la masa del choclo y añadimos el queso, la leche, la sal, la manteca de chanco, los huevos y por último el sofrito procedemos a mezclar hasta obtener una masa homogénea y no muy trabada más bien un poco ligera. 3.- Colocar de una a dos cucharadas de masa en una hoja de choclo y envolver con cuidado para así evitar el derrame de la mezcla. 4.- Una vez envuelto toda la masa llevar a cocer por medio del vapor. <p>NOTA: si no se tiene tamalera podemos colocar en una olla con un poco de agua la tuza del choclo cubriéndoles con el catulo y sobre esta cama ir acomodando nuestras humitas.</p> <p>Durante la preparación la olla debe mantenerse cerrada.</p>				


HUMITAS DE DULCE				
Fecha:	2015/01/02			
Fuente:	Entrevistas:3, 9			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Aperitivo			
Tiempo de preparación:	2 Horas			
Nº de PAX	10		Nº de ficha 08	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Choclo cao	4 libras	g	1816	Molido y pasado en harnero
Panela	1unidad	g	250	Diluida
Huevos	3	g	150	
Queso sin sal	1 unidad	g	454	Desmenuzado
Leche	1 tazas	g	240	
Catulo	Lo necesario	g		Lavadas y secas
Mantequilla o nata	4 cucharadas	g	100	
Procedimiento: 1.- En un recipiente poner la masa del choclo y añadir la mantequilla, los huevos, el queso, la leche, la panela y mezclar hasta obtener una mezcla uniforme no muy espesa. 2.- Colocar un poco de masa en cada hoja de choclo y envolver. 3.- Cocer al vapor las humitas.				


<i>TORTILLAS EN TIESTO DE DULCE Y SAL</i>				
Fecha:	2015/01/05			
Fuente:	Entrevistas:18			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Aperitivo			
Tiempo de preparación:	2 Horas			
N° de PAX	50		N° de ficha 09	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz	3 libras	g	1362	Tamizada
Manteca de chancho	3 cucharadas	g	75	
Huevo	2 unidades	g	100	
Adobe de panela	1 unidad	g	250	Derretida
Levadura	1 cucharada	g	25	
Sal	1 cucharada	g	10	
Agua	1 vaso	cc	250	
<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- En una olla derretir la panela y dejar entibiar. 2.- Colocar la harina en una batea de madera y añadir la manteca, el huevo, la levadura e incorporar la miel de panela; mezclar todos estos ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, suave y que no se pegue en las manos. 3.- Colocar el tiesto sobre el fuego y hacer que se caliente. 4.- Porcionar la maza en pequeñas bolitas para luego darles la forma de disco y colocarlas en el tiesto. Hay que virar las tortillas con la punta de un cuchillo para evitar que se quemen. <p>NOTA: Para las tortillas de sal solo cambiamos el dulce por sal.</p> <p>La costumbre demanda que las tortillas de sal van acompañadas de café o agüitas aromáticas y se sirven a la hora del café y las de dulce se sirven con leche.</p>				


DULCE DE SAMBO				
Fecha:		2015/01/05		
Fuente:		Entrevistas:10		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		2 h		
N° de PAX		50		N° de ficha 10
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Sambo	2 unidad	g	6000	Sin semilla ni cascar y cortado en trozos pequeños
ela	8 adobes	g	2000	
Canela	5 ramas	g	20	
Clavo de olor	5 unidades	g	2	
Agua	1 jarras	cc	1000	
<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- En una paila de bronce colocamos el sambo y el agua y dejamos cocer aproximadamente 2 horas. 2.-Cuando se haya evaporado en su totalidad el agua añadimos la panela, el clavo de olor y la canela y dejamos cocer hasta que dé punto. 3.-Una vez que haya dado punto retiramos y dejamos enfriar. <p>NOTA: se debe mecer constantemente para evitar que se queme o se ahúme.</p> <p>Podemos servir el dulce con las tortillas de tiesto.</p>				

MOROCHO CON LECHE				
Fecha:	2015/01/05			
Fuente:	Entrevistas: 4, 6			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	3 horas			
Tiempo de preparación:	Bebida			
Nº de PAX	20			Nº de ficha 11
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Morocho	2 libras	g	907	Molido
Leche	3 litros	cc	3000	
Cebolla paiteña	1 unidad	g	25	Entera
Manteca de chanco	1 cucharadita	g	15	
Panela	1 adobe	g	250	Raspado
Procedimiento:				
<p>1.- El morocho molido no muy delgado ni tan grueso lo lavamos con agua fría fregándolo con las manos por 7 veces para eliminar suciedades y además retirar la cascarilla del grano de morocho. La última lavada guardamos la aguaita que sale del lavado; que es una especie de leche espesa al cual se denomina chuya.</p> <p>2.- Colocamos el morocho lavado en una olla con abundante agua y procedemos a cocinar.</p> <p>3.- Cuando haya hervido añadimos la cebolla y la manteca con el fin de realzar el sabor de la preparación.</p> <p>4.- Cuando el grano del morocho esté ya cocido añadimos la chuya para espesar y dejamos hervir.</p> <p>5.- Por último colocamos la leche permitiendo que esta hierva.</p> <p>NOTA: Servimos el morocho acompañado de la panela raspada en un recipiente aparte.</p>				


COLADA MORADA				
Fecha:	2015/01/05			
Fuente:	Entrevistas: 5, 12, 13, 16, 19			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Bebida			
Tiempo de preparación:	60 min			
ON° de PAX	20		N° de ficha 12	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz negro	3 tazas	g	720	Diluida en agua fría
Mortiño	5 puños	g	1000	Cocidos
Motilones	2 puños	g	400	Cocidos
Panela	2 adobes	g	250	
Hispingo	3 unidades	g	15	Lavado
Cedrón	1 rama	g	100	Lavado
Hierba luisa	1 rama	g	100	Lavado
Piña	1 unidad	g	1500	
Fresas	1 taza	g	240	
Canela	3 ramas	g	5	Lavado
Clavo de olor	6 pepitas	g	5	Lavado
Pimienta dulce	5 pepitas	g	5	Lavado
Azúcar	1 sopera	g	1000	
Procedimiento: 1.- En una olla colocar agua y llevar a ebullición con las ramitas aromáticas y especias. Una vez que haya hervido cernir y separar todas las ramitas y especias aromáticas. 2.- En el agua aromatizada añadir la harina diluida y dejar que hierva; el mortiño y el motilón se debe licuar y cernir. Posteriormente añadir a nuestra olla y dejar que hierva. 4.- En una olla o sartén hacer un almíbar con el azúcar y luego añadir las frutas.				


CARNES COLORADAS				
Fecha:		2015/01/06		
Fuente:		Entrevistas: 1, 2, 3		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Plato principal		
Tiempo de preparación:		2 h		
N° de PAX		7		
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Carne de res	Libras	g	908	Troceada
Cebolla paitaña	Una unidad	g	200	
Ajo	Tres dientes	g	10	
Naranja agria	Cinco unidades	cc	250	Zumo
Cerveza	Una botella	cc	350	
Achiote en pepa	Un puño	g	200	Triturado
Manteca de cerdo	Dos cucharadas	g	50	
Pimiento	Una unidad	g	15	
<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Cortar la carne finamente en trozos rectangular. 2.- Licuar el achiote, la cebolla, el ajo y el pimiento este añadir a la carne. 3.- Añadir sal, pimienta, la manteca de cerdo, y por último la cerveza con el jugo de naranja agria. 4.- Dejar reposar aproximadamente x 2 horas. Al finalizar el reposo, colocar la carne y un poco del aliño en la paila de bronce y llevar a fuego hasta que esta esté cocida y el aliño se haya reducido. <p>NOTA: Acompañar con mote cocido, plátano frito, empanadas, queso amasado, patatas cocidas con cáscara.</p>				


ZAPALLO DE DULCE CON LECHE.				
Fecha:		2015/01/06		
Fuente:		Entrevistas: 7,		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Bebida		
Tiempo de preparación:		60 min		
N° de PAX		20		N° de ficha 14
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Zapallo	1 unidad	g	2500	Sin cascara ni semillas
Panela	1 bloque	g	250	
Canela	3 ramas	g	15	
Leche	1 litro	cc	1000	
<p>Procedimiento:</p> <p>1.- En una olla colocar los cubos de zapallo, previamente troceado; esto llevar a fuego con un poco de agua y dejar hasta que se cocine totalmente y empiece a formarse una especie de colada.</p> <p>2.- Una vez cocido añadir la panela y la canela con el fin de que la colada coja sabor y olor.</p> <p>3.- Faltando unos diez minutos añadir la leche y dejar que hierva. Luego retirar del fuego y servir.</p> <p>NOTA: mecer constantemente para evitar se ahúme la preparación.</p> <p>Se puede servir acompañado de tortillas de tiesto a cualquier hora del día o después de cada comida.</p>				


CHUCHUCA DE CERDO				
Fecha:	2015/01/06			
Fuente:	Entrevistas: 3, 5			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	1 h 30 min			
N° de PAX	8		N° de ficha 15	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Chuchuca	4 manojitos	g	900	Lavada y remojada
Carne de cerdo	1 libra	g	454	En trozos pequeños
Col	1 mediana	g	300	En trozos pequeños
Cebolla larga	2 tallo	g	30	Picada finamente
Culantro	1 puño	g	20	Picado finamente
Sal	1 cucharada	g	15	
Ajo	3 dientes	g	5	Machacado
Patatas	3 libras	g	1200	Sin cáscara
Achiote	5 granos	g	1	
Procedimiento:				
1.- Colocar una olla con agua sobre el fuego; añadir la chuchuca y dejar cocer por aproximadamente 45 minutos hasta que esta esté blanda. Mover constantemente.				
2.- Pasado los 45 minutos añadir la carne y las patatas y dejar cocer por 30 minutos más.				
3.- Posteriormente añadir la col y de igual manera dejar cocer hasta que ésta esté totalmente cocida.				
4.- Con la cebolla larga, el ajo, el achiote, la manteca de choncho realizar un sofrito y adicionarlo a la preparación.				
5.- Por último añadir el culantro y servir.				
NOTA: si desea se puede añadir leche; si es de su gusto.				


CHAMPUS				
Fecha:	2015/01/06			
Fuente:	Entrevistas: 6, 9, 12,16			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Bebida			
Tiempo de preparación:	3 días			
N° de PAX				N° de ficha 16
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Agua	12 tazas	cc	3000	
Maíz	3 tazas	g	750	Cocido y quebrado e el molino
Panela	Una unidad	g	500	
Hojas de naranja	8 ramas	g	15	
Hojas arrayan	3 ramas	g	10	
Harina de maíz	2 tazas	g	500	
Procedimiento: 1.- Poner en un ollon de bronce a cocer el maíz para luego proceder a quebrar en el molino. 2.- Poner a hervir el agua previamente disuelto la harina. 3.- Añadir las hojas de arrayan, y naranja conjuntamente con la panela, dejar que hierva hasta que espese. 4.- Retirar del fuego y hacer enfriar; además dejar fermentar en un cuarto oscuro y frio durante unos dos días. Servir acompañado del mote partido				


COLADA DE HARINA DE HABA				
Fecha:	2015/01/07			
Fuente:	Entrevistas: 4,9			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	45 min			
Nº de PAX	10			Nº de ficha 17
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de haba tostada	4 tazas	g	960	Diluida en agua fría
Carne de res o de chanco	1 libra	g	454	En pedazos pequeños
Cebolla larga	2 tallos	g	30	Finamente picada
Ajo	3 dientes	g	5	Machacado
Patatas	1sopera	g	900	Sin cáscara
Manteca de chanco	1 cucharada	g	25	
Culantro	1 rama	g	10	Finamente picado
Zanahoria	1 unidad	g	150	En brunoise
Procedimiento:				
1.- Poner a hervir una olla con agua, a ésta añadir la harina diluida y mecer para evitar se pegue en el asiento de la ola y se nos queme o ahúme la preparación.				
2.- Seguido añadir la carne, las papas, la zanahoria y dejar cocer.				
3.- Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla y la manteca de chanco; el cual se añadirá a la preparación.				
4.-Por último añadir el culantro y servir.				
NOTA: Al momento de servir en la mesa no puede faltar el tostado y el ají.				


CHICHA DE JORA				
Fecha:	2015/01/07			
Fuente:	Entrevistas: 1, 4, 6, 7,20			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Bebida			
Tiempo de preparación:	4 días			
N° de PAX				N° de ficha 18
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Maíz	5 libras	g	1250	Remojar y reposar cubierto de paja durante 1 semana .Secar al sol y moler.
Panela	10 adobes	g	2500	
Clavo de olor	4 unidades	g	3	
Canela	4 ramas	g	3	
Arrayàn	10 ramas	g	150	
Hojas de naranja agria	10 hojas	g	10	
Piña	2 unidades	g	2000	Pelar y cortar en cubos.
Agua		cc	5000	
Procedimiento: 1.- Remojar los granos de maíz duro en agua, antes de dejarlos reposar en un recipiente cubierto de hojas o paja hasta que empiezan a germinar, lo que tarda como una semana. 2.- Luego secar al sol y se muelen los granos germinados antes de hervirlos por varias horas. 3.-Añadir clavo, canela, arrayán, hoja de naranja agria. 4.-Una vez fría, esta mezcla se pasa por un cedazo de tela y se le agrega piña o naranjilla. 5.-Esto se deposita en un recipiente de barro o plástico el que se cubre con una tela delgada u hojas de achira por 3-10 días. La chicha se revisa cada cierto número de días y se prueba para ver el grado de madurez. 6.-Nota:La chicha joven con poco contenido alcohólico esta lista a los dos días mientras que la madura esta lista entre los 6 a 8 días y es coronada con una blanca espuma.				


SALSA DE PEPA SAMBO				
Fecha:	2015/01/07			
Fuente:	Entrevistas: 5			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Salsa			
Tiempo de preparación:	15 min			
Nº de PAX	20		Nº de ficha 19	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Pepa de sambo	2 taza	g	480	Sin cáscara y tostadas
Leche	1 taza	g	440	
Sal	1 pizca	g	5	
Procedimiento: 1.- Poner en la piedra de ají las pepas y moler. 2.- Conforme se va moliendo ir añadiendo poco a poco la leche. 3.- Añadir la sal y moler hasta conseguir una salsa un poco brumosa. NOTA: Ésta preparación puede remplazar el ají.				


ARVEJAS CON TOSTADO				
Fecha:		2015/01/07		
Fuente:		Entrevistas: 9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		45 min		
N° de PAX		8		N° de ficha 20
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Arveja tierna	1 sopera	g	700	
Maíz	3 puñados	g	300	
Sal	1 cucharada	g	15	
Perejil	1 rama	g	10	Finamente picado
Cebolla larga	3 tallos	g	30	Brunoise; reservar un tallo
Aceite	2 tazas	g	480	
Procedimiento: 1_ En una paila colocar el aceite a calentar y luego poner el maíz y mover hasta que esté dorado. Añadir cebolla en pedazos grandes y por último añadir la sal. 2.- En una olla con agua colocar la arveja y llevar a fuego hasta que estén cocidas. 3.- Una vez cocidas las arvejas, escurrir, añadir la sal y la cebolla en brunoise. 4.- Mezclar la arveja, el tostado y servir. Añadir el perejil.				


AJI DE PIEDRA				
Fecha:		2015/01/08		
Fuente:		Entrevistas:5, 6		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Salsa		
Tiempo de preparación:		20 min		
N° de PAX		10		N° de ficha 21
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Ají	4	g	30	Sin pepas
Sal	2 pizcas	g	10	
Culantro	1 tallo	g	5	Finamente picado
Agua	1 taza	ml	254	
<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Colocar en la piedra de moler ají la sal y los ajíes y molerlos hasta conseguir una pasta grumosa. 2.- Añadir agua hasta conseguir el espesor deseado. 3.- Rectificar el sabor con sal y el culantro. <p>NOTA: Esta preparación es infaltable en fiestas y todo tipo de ceremonias en donde se vaya a servir alimentos.</p> <p>Acompaña todo tipo de preparaciones de sal.</p>				


PIPIANGO				
Fecha:		2015/01/08		
Fuente:		Entrevistas: 3		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		20 min		
Tiempo de preparación:		20 min		
N° de PAX		10		N° de ficha 22
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Maíz	1 taza	g	240	Tostado en manteca
Pepa de zambo	1 taza	g	240	Tostada
Agua	½ taza	ml	120	
Culantro	1 puño	g	20	Picado finamente
Sal	1 pizca	g	5	
<p>Procedimiento:</p> <p>1.- Colocar en la piedra de ají el maíz tostado y la pepa de zambo igualmente tostada; añadir un poco de agua y moler hasta que estén los dos productos molidos finamente.</p> <p>2.- Añadir el agua y remover hasta crear una maza cremosa no muy trabada ni tampoco muy líquida.</p> <p>3.- Por último añadimos sal y el culantro.</p> <p>NOTA: Esta preparación puede acompañar todo tipo de platos fuertes de sal.</p>				


ARROZ DE CEBADA CON LECHE Y PANELA				
Fecha:		2015/01/08		
Fuente:		Entrevistas: 7		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Bebida de dulce		
Tiempo de preparación:		45 min		
N° de PAX		10		N° de ficha 23
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Arroz de cebada	2 jarros	g	600	Tostado en el tiesto
Leche	1 jarra	ml	1000	
Panela	1	g	250	Rallada
Procedimiento: 1.- En una olla con agua fría poner el arroz de cebada y llevar a cocer por aproximadamente unos 45 min. 2.- Antes de retirar la olla del fuego añadir la leche y hacer hervir. 3.- Servir el arroz en una escudilla y en un plato adicional la panela rallada. NOTA: En el proceso de cocción se debe retirar el afrechillo si fuese necesario.				


ARROZ DE CEBADA CON CUERO DE CHANCHO				
Fecha:	2015/01/08			
Fuente:	Entrevistas: 2, 7			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	60 min			
N° de PAX	8		N° de ficha 24	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Arroz de cebada	3 tazas	g	720	Tostado en tiesto
Cuero de chancho	1 libra	g	454	En pedazos pequeños
Patatas	10 papas	g	1000	Sin cáscara
Zanahoria	1 unidad	g	150	Brunoise
Col	1 mediana	g	300	En trozos pequeños
Ajo	3 diente	g	5	Machacado
Culantro	1 puño	g	10	Picado finamente
Cebolla blanca	2 rama	g	30	Picado finamente
Sal	1 cucharada	g	15	
Manteca de chancho	1 cucharada	g	15	
Procedimiento:				
1.- En una olla con agua fría colocar el arroz de cebada y llevar a ebullición; espumar si es necesario.				
2.- Añadir el cuero, las patatas, la zanahoria y dejar cocer.				
3.- Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla, y la manteca de chancho; añadir a la preparación además conjuntamente añadimos la col.				
4.- Rectificar sabores con sal y por ultimo añadir el culantro.				


COLADA DE ZAMBO CON PANELA Y LECHE				
Fecha:		2015/01/09		
Fuente:		Entrevistas: 5		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Bebida de dulce		
Tiempo de preparación:		60 min		
N° de PAX		10		N° de ficha 25
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
sambo maduro	1 maduro	g	3000	Sin pepa ni cáscaras y en cuadritos
Panela	2 adobes	g	500	
Leche	2 litros	ml	2000	
Canela	4 ramas	g	10	
Procedimiento: 1.- Poner en una olla con agua el sambo a cocer durante aproximadamente 45 min. 2.- Una vez que el sambo se haya cocido totalmente añadir la canela y la panela. 3.- Por ultimo unos 10 min antes de retirar la olla del fuego añadir la leche y dejar hervir. NOTA: Se debe estar removiendo constantemente para evitar se ahúme o se queme.				


MOROCHO DE SAL				
Fecha:	2015/01/09			
Fuente:	Entrevistas: 1, 9			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	60 min			
N° de PAX	8		N° de ficha 26	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Morocho	3 jarros	g	900	Molido
Carne de chancho	1 libra	g	454	En trozos pequeños
Cebolla blanca	1 rama	g	20	Picada finamente
Zanahoria	1 unidad	g	150	Brunoise
Leche	2 tazas	cc	480	
Patatas	1 lavacara	g	200	Sin cáscara
Ajo	3 dientes	g	5	Machacado
Sal	1 cucharada	g	15	
Manteca de chancho	1 cucharada	g	25	
Culantro	1 rama	g	10	Finamente picado
Procedimiento:				
<p>1.- Lavar el morocho al menos unas 5 veces en agua fría fregando fuertemente entre sí para así quitar la cascarilla del grano de morocho. En la última lavada separar en lo posible el grano y reservar la chuya que queda en el fondo del recipiente en el cual lavamos.</p> <p>2.- Colocar una olla con agua a hervir. Añadir el grano de morocho y hacer cocer por aproximadamente una hora hasta que esté suave.</p> <p>3.- Una vez suave el grano añadir las patatas, la zanahoria y la sal; dejar cocer.</p> <p>4.- Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla, la manteca y añadir a la preparación.</p> <p>5.- Por último añadir el culantro, la leche y la chuya para que espese si fuese necesario; dejar hervir.</p>				


PAPAS CON BERRO				
Fecha:		2015/01/09		
Fuente:		Entrevista: 3,8		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Plato Principal		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 27
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Berro	1 atado	g	500	Cortar en juliana
Papas pequeñas	1 lb	g	428	Lavar conservar enteras
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de cerdo	1 cucharada	g	8	
Agua	1 taza	cc	250	
Procedimiento				
1.- En una olla colocar agua y cuando hierve añadir el berro, después de 10 minutos añadir las papas enteras con cáscara y dejar cocer durante 15 minutos.				
2.- Escurrir el berro hasta que quede sin líquido y luego pelar las papas cocinadas.				
3.- Colocar en una sartén el aceite y saltear la cebolla, luego añadir una taza de agua, sal y dejar hervir, agregar el berro y las papas dejar reposar por 5 minutos.				
4.- Servir caliente y acompañar con tostado.				


BERRO CON PEPA DE ZAMBO				
Fecha:	2015/01/09			
Fuente:	Entrevista: 3, 8			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Plato Principal			
Tiempo de preparación:	25 minutos			
N° de PAX	8			N° de ficha 28
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Berro	2 atados	g	1000	Cortar en juliana
Pepa de zambo	1 lb	g	428	Pelar las pepas
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de cerdo	1 cucharada	g	8	
Agua	1 taza	cc	250	
Procedimiento 1.- En una olla colocar agua y cuando hierve añadir el berro y dejar cocer durante 25 minutos. 2.- Escurrir el berro hasta que quede sin líquido. 3.- En una sartén tostar la pepa hasta que dé un color caramelo. 4.- Licuar o moler en piedra la pepa y colocar el agua. 5.- Sofreír la cebolla en manteca y añadir la pepa molida o licuada, dejar hervir luego agregar el berro. 6.- Servir caliente y acompañar con tostado o papas.				


UCHUFA CAMLLA				
Fecha:		2015/01/12		
Fuente:		Entrevista: 7		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		15 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 29
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Maíz	1 lb	g	500	Lavar y dejar secar.
Sal	1 cucharada	cc	8	
Agua	1/4 taza	cc	63	
Procedimiento 1.- Tostar el maíz en una sartén o tiesto durante 15 minutos. 2.- En una taza colocar el agua y la sal y disolver completamente, luego añada a la cocción anterior.				


ENSALADA DE BERRO				
Fecha:		2015/01/12		
Fuente:		Entrevista		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		15 minutos		
N° de PAX		4		N° de ficha 30
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Berro	1 atado	g	500	Cortar en chiffonade
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de cerdo	1 cucharada	cc	8	
Agua	1/2 taza	cc	125	
Procedimiento 1.- En una olla colocar agua y cuando hierve añadir el berro, dejar cocer durante 10 minutos. 2.-Ecurrir completamente, colocar nuevamente a fuego bajo; por 5 minutos añadir la cebolla, sal y la manteca de chanco. 4. Servir caliente y acompañar con tostado de tiesto.				


TORTILLA DE CHOCLO				
Fecha:		2015/01/12		
Fuente:		Entrevista: 3,7, 9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 31
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Choclo	2 lb	g	1000	Moler el choclo y cernir
Huevos	3 unidades	g	180	
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de chancho	6 cucharada	cc	48	
Royal	Pizca	g	1	
Procedimiento 1.- Mezclar la masa de choclo junto con los huevos, el refrito de cebolla, royal y sal al gusto. 2.- En una sartén colocar la manteca y cuando esté a una temperatura alta colocar las tortillas dejar cocer a temperatura baja por un tiempo aproximado de 5 a 8 minutos. 3.- Servir caliente acompañar con aguas aromáticas.				


CHUCHUCA CON BERRO				
Fecha:		2015/01/12		
Fuente:		Entrevista: 1, 9,		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		9		N° de ficha 32
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Chuchuca	1 taza	g	250	Lavar y sacar estopas
Papas pequeñas	1 lb	g	428	Pelar y picar en cubos
Berro	1 atado	g		Picar en chifonade
Frejol	1/2 taza	g	123	
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de cerdo	1 cucharada	g	8	
Hierbabuena	2 ramitas	g	3	Picar
Procedimiento 1.- En una olla colocar agua y cuando hierva añadir la chuchuca junto con el fréjol dejar cocer 20 minutos, después añadir el refrito de cebolla con ajo, las papas y el berro; dejar cocer durante 20 minutos. 2.- Finalmente añadir la hierbabuena y servir caliente, acompañar con tostado.				


COLADA DE CAO				
Fecha:		2015/01/13		
Fuente:		Entrevista		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		20 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 33
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Choclo cao	1 lb	g	428	Moler el choclo y cernir
Papas pequeñas	1 lb	g	428	Pelar las papas
Carne de cerdo	1 lb			Cortar en cubos grandes.
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de cerdo	1 cucharada	g	8	
Coles	3 hojas	g	40	Picar en chiffonade
Frejol	1/2 taza	g	125	Lavar y reservar
Comino	Pizca	g	1	Moler
Achiote	Pizca	g	1	
Procedimiento 1.- En una olla colocar agua y añadir el zumo de choclo, carne y vamos a mecer constantemente, después de 10 minutos añadir el fréjol. 2.- Hacer un refrito e incorporar junto a las especias a la preparación, luego poner las coles y las papas; dejar cocer por 20 minutos. 3.- Servir caliente y acompañar con tostado.				


<i>CUY</i>				
Fecha:		2015/01/13		
Fuente:		Entrevista: 7, 9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Plato Principal		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 34
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cuy				Lavar y reservar
Comino	1 pizca	g	2	
Achiote	1/2cucharada	ml	4	
Ajo	4 dientes	g	12	
Manteca	1/2 libra	g	224	
Procedimiento 1.- Aliñar el cuy con todas las especies durante unas 3 horas. 2.- En una olla grande colocar la manteca, situar el cuy y freír durante ½ hora o el tiempo necesario. 3.- Servir caliente acompañado con la colada y mote pelado.				


SOPA CHORREADA				
Fecha:	2015/01/13			
Fuente:	Entrevista: 6			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	25 minutos			
N° de PAX	6		N° de ficha 35	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz reventado	1 tazón	g	500	Pasar por el cedazo.
Papas pequeñas	1tazon	g	428	Pelar y picar en cubos
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Sal	al gusto	-----	-----	
Ajo	1 diente	g	5	
Manteca	1 cucharada	ml	8	
Huevo	3 unidades	g	195	
Achiote	5 unidades	g	5	Sacar la color en grasa
Queso picado	1/4	g	100	Desmenuzar
Leche	1 taza	g	250	
Agua	6 tazas	cc	1500	
Procedimiento 1.- En una olla colocar agua y cuando hierva añadir las papas junto con el refrito de cebolla, ajo y dejar cocinar por 10 min. 2.- En un bol poner la harina, leche, sal, huevo, batir hasta obtener una mezcla uniforme y añadir a la preparación y dejar cocer aproximadamente por 15 min. 3.- Adherir a la preparación el queso. 4.- Servir caliente y acompañar con canguil o plátano frito.				


POROTO LUCY				
Fecha:		2015/01/13		
Fuente:		Entrevista		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 36
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Poroto	2 tazas	g	500	Moler
Ally yuyo	1 atado	g	500	Cortar en chiffonade
Papas pequeñas	1 lb	g	428	Pelar y picar en cubos
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
comino	5 granos	g	1	
Hierbabuena	2 brotes	g	5	
Achiote en grano	5 granos	g	5	Sacar la color en grasa
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de chanco	1 cucharada	cc	8	
Agua	8 taza	cc	2000	
Procedimiento 1.- En una olla colocar agua junto con el fréjol molido dejar cocinar durante 45 min. 2.- En una sartén colocar la manteca de color y hacer un refrito de cebolla ajo, luego colocamos la preparación con las espacias aromáticas, dejar hervir, agregar el berro y las papas; dejar reposar por 5 minutos. 3.- Añadir las papas y el ally yuyo dejar cocer por 25min. 4.- Finalmente añadir la hierbabuena. 5.-Servir caliente y acompañar con tostado.				


POROTON CON PEPA DE SAMBO				
Fecha:	2015/01/14			
Fuente:	Entrevista: 3, 8			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Aperitivo			
Tiempo de preparación:	25 minutos			
N° de PAX	6			N° de ficha 37
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Porotón	2 tazas	g	500	
Pepa de zapallo	1 taza	g	250	Tostar
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de chancho	1 cucharada	g	8	
Agua	8 taza	ml	2000	
Procedimiento 1.- En una olla colocar agua juntamente con el porotón, dejar cocer durante 45 minutos después colar y reservar. 2.- Moler o licuar la pepa de zapallo hasta obtener una pasta. 3.- Colocar en un sartén la manteca y saltear la cebolla, luego añadir la pasta de zapallo, sal dejar hervir por 5 min. y agregamos el porotón dejar cocer por 5 min. 4.- Servir caliente y acompañar con ushu camilla.				


CHISPA BOLO				
Fecha:		2015/01/14		
Fuente:		Entrevista: 1,		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		10		N° de ficha 38
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cabeza de chanco	1 atado	g	500	Desollar
Harina de maíz reventado	1 lb	g	428	
Papa	1lb	g	428	pelar y conservar enteras
Cebolla	1 rama	g	15	picar en brunoise
Achiote	5 granos	g	5	
Ajo	1 diente	g	5	
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca	1 cucharada	cc	8	
Queso	¼	g	75	
Agua	1 taza	cc	250	
Procedimiento				
<p>1.-En una olla de barro u olla normal, colocar agua y cuando hierva añadir la cabeza de chanco, dejar cocinar durante 45 minutos.</p> <p>2.- Hacer el refrito con la cebolla, ajo, y la manteca de color añadir a la preparación junto con las especias aromáticas.</p> <p>3.-Sacar el líquido de la preparación y mezclar con la harina y queso, formar bolas pequeñas y añadir a la preparación junto con las papas dejar cocer 20 min.</p> <p>4.-Servir caliente y acompañar con tostado.</p>				


LLAMACHAQUI				
Fecha:		2015/01/14		
Fuente:		Entrevista:5		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		15 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 39
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz reventado	4 tazas	g	500	Pasar por el cedazo
Hoja de chagra	15 hojas	u	15	Lavar conservar
Manteca de chanco	1 cucharada	cc	8	
Agua	1 taza	cc	250	
Huevos	2 unidades	cc	130	
Procedimiento 1.- Cernir en el cedazo la harina y hacer en centro un volcán y poner los huevos, manteca de chanco, sal, pizca de azúcar, el agua tibia y amasar hasta darle una textura suave. 2.- En la hoja de chagra poner 2 cucharadas de masa y hacemos una envoltura. 3.-En una olla de barro u olla común hervir el agua y cuando esté en ebullición poner los llamachaqui y dejar cocinar 40 minutos. 4.- Servir caliente y acompañar con agua de malva u otro tipo de plantas aromáticas.				

TRIGO DE DULCE				
Fecha:		2015/01/14		
Fuente:		Entrevista: 5, 8, 9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 40
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Trigo	2 tazas	g	500	Poner en remojo por una noche
Leche	4 tazas	cc	1000	
Canela	1 rama	g	1	
Panela	1 adobe	g	250	
Pimienta dulce	1 unidad	g	1	
Agua	3 tazas	cc	750	
Procedimiento 1.-En una olla colocar agua y trigo; dejar cocinar durante 25 minutos. 2.- Luego añadir la leche junto con las especias aromáticas dejar cocer por 20 min. 4.- Servir caliente con tortillas de tiesto.				

HABAS CALPO				
Fecha:	2015/01/15			
Fuente:	Entrevista : 5, 8			
Elaborado por:	Flor Bonilla; Luis Guerrero			
Tipo de preparación:	Aperitivo			
Tiempo de preparación:	25 minutos			
N° de PAX	6		N° de ficha 41	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Habas	1 tazón	g	500	Tostar las habas
Agua	8 tazas	cc	2000	
Papas	1lb	g	428	Lavar y conservar enteras
Procedimiento 1.- En una olla colocar agua y las habas tostadas dejar cocinar durante 1 hora. 2.- Luego añadir las papas con cáscara y dejar cocer 20min. 4.- Servir caliente y acompañar con tostado de pepa.				


MUSUGUITAYA				
Fecha:		2015/01/15		
Fuente:		Entrevista: 5, 9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 42
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Choclo	6	g	500	Moler
Hoja de granadilla	20 hojas	g	428	Lavar conservar enteras
Queso	¼	g	65	Desmenuzar
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de Chancho	1 cucharada	g	8	
Huevos	2	ml	130	
Procedimiento				
<p>1.- En una batea o bol colocamos la masa del choclo, los huevos, , sal y queso; mezclar hasta que la masa tenga una textura uniforme.</p> <p>2.- Dejar reposar durante 5 min.</p> <p>3.- Colocar en la hoja de granadilla 2 cucharadas de la masa y extendemos, cubrimos con otra hoja la parte superior.</p> <p>4.- Calentar el tiesto y cuando tenga una temperatura fuerte colocamos los musiguitaya en este durante 7 min. de un lado y 7 del otro.</p> <p>5.- Servir caliente con aguas aromáticas o acompañar con leche.</p>				

SAZONADO DE FRÉJOL				
Fecha:		2015/01/15		
Fuente:		Entrevista:9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 43
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Frejol	2 tazas	g	500	Remojar y cocinar
Coles	5 hojas	g	75	Picar en chiffonade
Papas	1 lb	g	428	Pelar y picar en cubos
Manteca de chanco	1 cucharada	g	8	
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Ajo	1 diente	g	5	Picar en brunoise fino
Comino	1 pizca	g	1	Moler
Hierbabuena	4 ñavis	g	8	Picar en brunoise
Achiote	5 granos	g	5	Sacar la color
Sal	al gusto	
Agua				
Procedimiento				
<p>1.- Colocar agua en una olla y cuando esté en ebullición poner el fréjol cocinado junto con la (parece que algo falta) las papas dejar cocer por 5 min y añadir las coles por un tiempo aproximado de 20 min.</p> <p>2.- Hacer un refrito con la manteca de color, la cebolla y el ajo y añadir a la preparación.</p> <p>3.-Poner todas las especias aromáticas a la sopa.</p> <p>4.-Servir caliente y acompañar con tostado de pepa.</p>				

COLADA DE MÁCHICA				
Fecha:		2015/01/15		
Fuente:		Entrevista: 5, 7, 9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:				
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 44
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de cebada tostada	2 tazas	g	500	Cortar en juliana
Leche	3 tazas	ml	750	
Panela	1 adobe	g	250	
Clavo de olor	1 unidad	g	2	
Agua	2 tazas	ml	500	
Procedimiento 1.-En una olla colocar agua, harina de cebada tostada, clavo de olor y panela; dejar cocinar 25 minutos. 4.- Servir caliente y acompañar con tortilla de tiesto.				

CAMOTE DE DULCE				
Fecha:		2015/01/16		
Fuente:		Entrevistas: 8		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		30 min.		
N° de PAX		6		N° de ficha 45
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Camote	6 unidades	g	300	Lavar y pelar en cubos
Leche		g	428	Lavar conservar enteras
Dulce	1 adobe	g	250	Picar en brunoise
Canela	1 rama	-----	-----	
Hoja de limón	1 hoja	cc	8	
Agua	1 taza	cc	250	
Procedimiento 1.-En una olla colocar agua y cuando hierve añadir el berro, después de 10 minutos añadir las papas enteras con cáscara y dejar cocer durante 15 minutos. 2.- Ecurrir el berro hasta que quede sin líquido y luego pelar las papas cocinadas. 3.-Colocar en una sartén el aceite y saltear la cebolla, luego añadir una taza de agua, sal; dejar hervir y agregar el berro y las papas; dejar reposar por 5 minutos. 4.- Servir caliente y acompañar con tostado.				

MOTE PELADO				
Fecha:		2015/01/16		
Fuente:		Entrevista: 4, 6, 8, 9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Aperitivo		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 46
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Maiz	6 tazones	g	3000	
Ceniza	4 tazas	g	2000	Cernir la ceniza
Agua	36 tazas	cc	9000	
Procedimiento				
<p>1.- En una olla de barro o de metal colocar el maíz y ceniza, dejar cocinar durante 1 hora y media, revolver constantemente.</p> <p>2.- Sacar y lavar el maíz y refregar fuertemente para quitar la carcasa.</p> <p>3.- Dejar reposar durante una noche en agua.</p> <p>4.- Lavar y cocinar el maíz durante 4 cuatro horas.</p> <p>5.- Servir caliente con mazamorra, cuy, gallina o con la preparación que le apetezca.</p>				

CHACHA MI KUNA				
Fecha:		2015/01/16		
Fuente:		Entrevista: 6,9		
Elaborado por:		Flor Bonilla; Luis Guerrero		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		25 minutos		
N° de PAX		6		N° de ficha 47
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Choclo	3 mazorca	g	500	Tostar y moler
Col Verde	6 hojas	g	90	Cortar en chifonada
Carne de chancho	1 lb	g	428	Lavar y cortar en pedazo
Frejol tierno	1 taza	g	250	Cocinar
Papas pequeñas	1 lb	g	428	Pelar y picar en cubos
Cebolla	1 rama	g	15	Picar en brunoise
Ajo	1 diente	g	5	
Comino	4 granos	g	1	
Sal	al gusto	-----	-----	
Manteca de chancho	1 cucharada	g	8	
Agua	6 taza	cc	1250	
Procedimiento 1.- En una olla poner agua junto con la carne y dejar cocinar durante 15 minutos, luego hacer un refrito de cebolla y ajo añadir a la preparación. 2.- Colocar las papas, col, las especias aromáticas y el choclo molido, dejar cocinar 25 min. 3.- Servir caliente				

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1 Introducción

La difusión de la ruta turismo-gastronómica en la parroquia urbana El Sagrario en el cantón Cotacachi se basará en el uso de estrategias publicitarias tales como banners, trípticos; todo esto con el fin de socializar y potencializar esta actividad, en cada una de las diferentes publicidades; se desatacará y se detallará en forma clara y precisa la información más acorde a los distintos sitio. Lo antes mencionado permitirá incrementar la actividad turística en todos sus componentes, además se logrará rescatar, promover, difundir, conservar las tradiciones, costumbres y saberes que en un futuro pueden ser características de mucho valor cultural y étnico. Por otra parte la implementación de esta ruta Turismo-gastronómica permitirá crear plazas de trabajo a sectores que de una u otra manera han estado excluidos; con la aplicación de esta ruta habrá un mayor incremento económico para todos los involucrados generando así una mejor calidad de vida y un mayor desarrollo local.

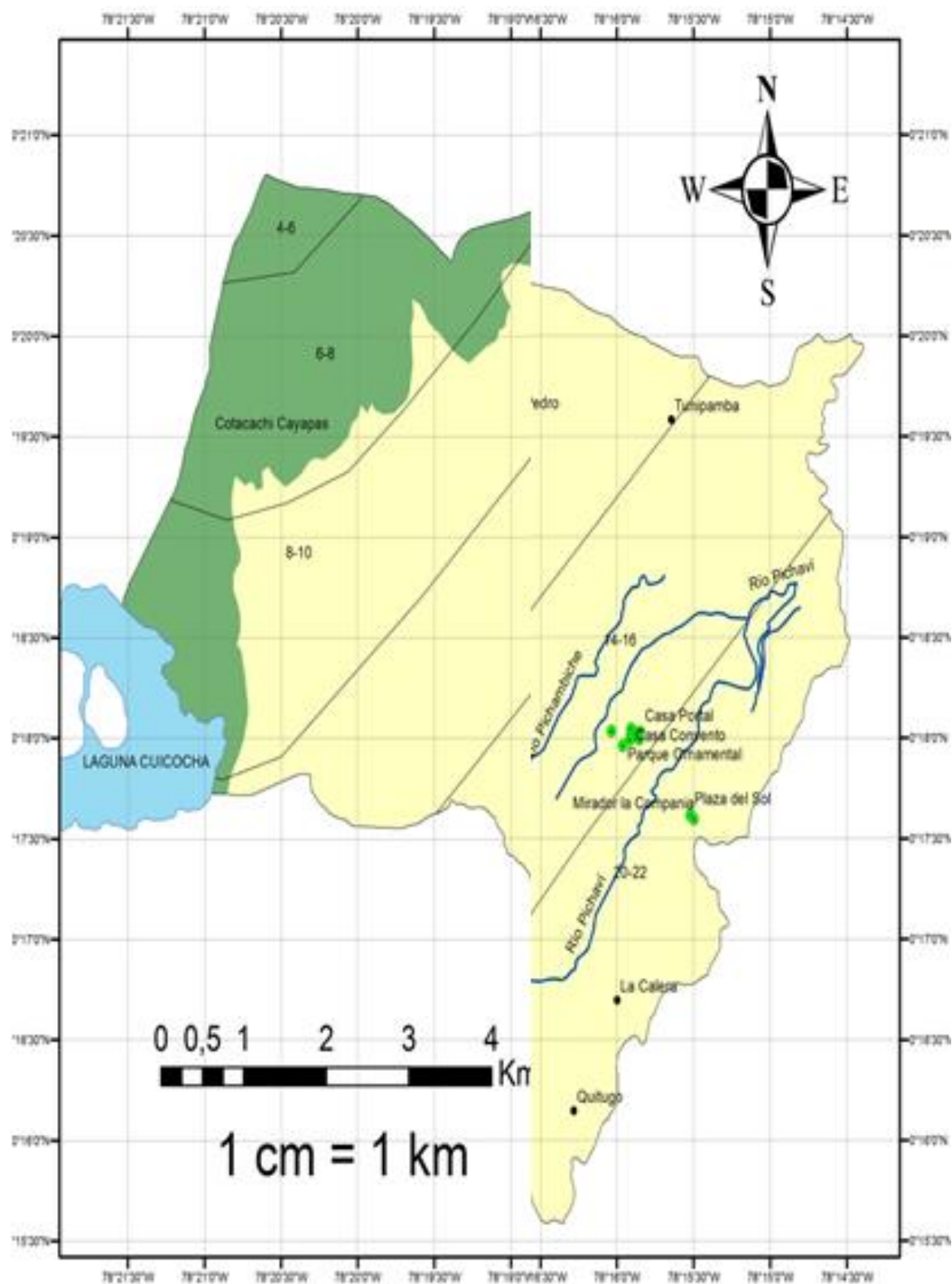
El posicionamiento de esta oferta turística, contribuirá al desarrollo de la comunidad, apegados en la fomentación de todos y cada una de las manifestaciones culturales, enfocándose en toda la riqueza cultural, gastronómica y turística que poseen. En este sector se logrará un producto que se puede ofertar al viajero nacional e internacional satisfaciendo así sus expectativas de exploración y vivencias.

La implementación de la ruta además de promover la actividad turística y sus componentes, generará nuevas oportunidades de trabajo, plazas de trabajo; además será una oportunidad para crear nuevos espacios dentro de la industria turística tanto corporativa como familiar y que en sí vayan encaminados a complementar y satisfacer las necesidades del turista. Otra alternativa para la difusión de esta ruta es el trabajar conjuntamente con el Departamento de la Empresa Pública de Cultura y Turismo del Municipio de Cotacachi; una alternativa diferente es socializar la propuesta a las diferentes agencias de turismo que se hallan en el casco urbano y justamente en esta parroquia, todo esto con el fin de promocionar a esta parroquia como un destino turístico-gastronómico con su identidad cultural promoviendo así la economía, la cultura, el

turismo pero sobre todo rescatando el vínculo del hombre con la tierra que se estrecha en un solo componente como es la gastronomía.

5.2 Ruta Turística.

5.2.1 Diseño de la ruta Turismo Gastronómica.



Características

7:00 Concentración en el mirador.

7:15 Observación del paisaje que ofrece el mirador.

7:30 Paseo en la Plaza del Sol.

7: 45 Visita casa El Portal.

8:00 Recorrido por el parque Abdón Calderón.

8:30 Ingreso y recorrido en la Iglesia Matriz de Cotacachi.

9:15 Visita y desayuno en la casa tradicional El Convento.

10:00 Recorrido en el Museo.

11:00 Paseo en el parque ornamental.

11:15 Visita a la casa de las culturas.

11:30 Recorrido en la calle comercial 10 de agosto.

13:30 Almuerzo en el mercado Jatuk Cem.

14:15 Traslado hacia la comunidad de Cuiroga para luego viajar por la vía hacia la laguna de Cuicocha.

14:30 Check in y ubicación de habitaciones en la hostería Cuicocha.

15:00 Actividades varias dentro de los alrededores de la Laguna de Cuicocha. (Caminata, observación de paisaje, flora y fauna, fotografía, paseo en canoa).

18:00 Tiempo libre.

19:00 Cena tradicional en el restaurante de la Hostería Cuicocha.

5.3 Análisis de los componentes turísticos

Foto 1 Mirador de la Compañía



Fuente: Investigadores

Ubicado al ingreso de la ciudad, en las avenidas Del Sol y Los Arupos desde este lugar es posible obtener una vista panorámica de los hermosos paisajes existentes en la zona La Compañía, como el río Ambi junto a la “Patrona de la Ciudad Santa Anita la guardiana de los cotacacheños”. Aquí en este sector podemos degustar de los tradicionales choclos asados acompañados de mapaguira.

Foto 2 Plaza del Sol



Fuente: (<https://www.google.com.ec/search?q=mirador>)

Ubicada en las avenidas Del Sol y Los Arupos una plaza de las más modernas que tiene la ciudad, donde sobre un escenario circular se encuentra un monumento de diez pies en hierro que representa un templo del sol. Este es un símbolo muy importante para la ciudad, porque es conocida como "La Tierra del Sol".

Foto 3 Parque Abdón Calderón



Fuente: investigadores

Está ubicado en las calles Modesto Peñaherrera y Bolívar; en el centro histórico de Cotacachi. En su centro está la estatua de Santa Ana patrona de Cotacachi, a su alrededor se encuentran distintas edificaciones coloniales y modernas. Este parque es uno de los sitios más sobresaliente de la zona por los acontecimientos trascendentales que ocurren y se dan año tras año en él. Se puede mencionar algunas de las fiestas que aquí se dan; la fiesta de La Jora, la celebración del Inti Raymi entre otras festividades de ámbito cultural o social.

Aquí se puede deleitar en los meses de junio, noviembre, septiembre, febrero, entre otros la chicha de jora, las papas con berros, la colada de cuy, las carnes coloradas y muchos más por motivos de las distintas celebraciones y manifestaciones culturales.

Foto 4 Casa Portal



Fuente: Investigadores

Ubicada en las calles Modesto Peñaherrera y Bolívar, a tan solo 11Km de distancia de la ciudad de Otavalo con un excelente clima, temperatura 34C°. Esta forma parte del centro histórico de la ciudad, pintoresca casa de tipo colonial, que data como las primeras construcciones, en el corazón de la apacible ciudad, por lo cual tiene su invaluable historia y valor patrimonial.

Foto 5 Iglesia Matriz



Fuente: Investigadores

La iglesia se encuentra ubicada en el centro histórico en las calles Modesto Peñaherrera y Bolívar edificación de alto valor patrimonial, por su compleja arquitectura de estilo neoclásico combina con la arquitectura Griega y Romana, en su interior se encuentran obras de arte del siglo XVIII y cuenta con varias obras de la escuela de arte de Quito.

Foto 6 Casa de Convenciones El Convento



Fuente: Investigadores

Ubicada en el centro histórico de la ciudad en las calles García Moreno y Sucre su arquitectura data de la época colonial, antes construida para acoger al grupo religioso. Hoy en día funciona como un restaurante y cafetería, lugar placentero donde puedes degustar de la gastronomía. En este lugar se puede degustar de un sin número de platos tradicionales y típicos de la zona como: Cuy asado, carnes coloradas, empanadas, café con humitas o tortillas otros.

Foto 7 Museo de Cotacachi



Fuente: Investigadores

Museo Etnográfico, se ubica en las calles García Moreno y Bolívar; forma parte complementaria del centro histórico de la ciudad; su arquitectura sobresaliente estilo colonial; depositario de la historia e identidad de Cotacachi en el que se exhiben aspectos de tipo etnográfico, arqueológico, artesanal y musical.

Foto 8 Casa de Las Culturas



Fuente: ([http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_\(ciudad\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_(ciudad)))

Casa de las Culturas ubicada en las calles Bolívar y 9 de Octubre Esta plaza es el testimonio de la vigencia del pluralismo cultural y diversidad étnica que promueve la “unidad en la diversidad”. Se inauguró el 15 de marzo del 2003 con ocasión de la declaratoria de la UNESCO como “Ciudad por la paz”. Se encuentra ubicada en el Centro Histórico.

Foto 9 Plaza de la Interculturalidad



Fuente: ([http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_\(ciudad\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_(ciudad)))

Plaza de la Interculturalidad; ubicada en las calles Bolívar y 9 de Octubre; lugar de en cual se embellece con varios shows artísticos, eventos de confraternidad, festivales, para todos los cotacacheños o visitantes nacionales e internacionales, con los más destacados artistas locales, por lo que Cotacachi es conocida como la cuna de los músicos.

Además podemos apreciar el Mural “El grito de los Excluidos”. En el 2004 se colocó en los Muros del Teatro, la obra de Pavel Egüez: “El grito de los Excluidos, actualmente es un representativo sitio histórico.

Un lugar en donde se puede alimentarse con la gastronomía autóctona como internacional por la presencia de varios locales que ofertan una gran variedad de platos.

Foto 10 Mercado JATUK CEM



Fuente: Investigadores

El Mercado modernizado de la Ciudad se encuentra ubicado en las calles 10 de Agosto. En este espacio se encuentran gran variedad de platillos en cuya elaboración se utilizan productos de calidad selecta que ofrecen los comerciantes de este mercado de modo que los alimentos preparados conservan intacto su sabor en cada uno de los platos típicos y tradicionales como la chicha de jora, colada de cuy, papas con berros, carnes coloradas, hornado, fritada, café con humitas o tortillas de tiesto, chochos con tostados.

Foto 11 calle comercial 10 de Agosto



Fuente: Investigadores

Calle 10 de Agosto; en cual exponen las mejores obras maestras elaboradas en cuero por los talabarteros más sobresalientes de este cantón, los artesanos cotacacheños proveen a grandes y lujosos almacenes ubicados en la calle 10 de Agosto, artículos elaborados en cuero como,

chaquetas, abrigos, bolsos, calzado, billeteras, correas, monederos entre otros; para hombre y mujer hechos a base de las más finas pieles de ganado bovino.

Foto 12 Hostería Cuicocha



Fuente: Investigadores

Hostería Cuicocha ubicada en la extensa calle Sucre, su temperatura oscila de 21 a 28°C un clima prácticamente frío, a una distancia de 12Km desde el centro de la ciudad. Poseionada en un lugar privilegiado, en las orillas de la hermosa Laguna de los Dioses, un sitio apacible donde puede hospedarse y tener una de las mejores vistas panorámicas que le trasladan a otra dimensión de inmensa paz.

Foto 13 Laguna de Cuicocha



Fuente: Investigadores

Denominada "Laguna de los Dioses" está ubicada a 12 Km. al Sur Oeste de Cotacachi y a 14 Km. de Otavalo, con una altitud de 3.068 m.s.n.m. con una temperatura de 28C° cuenta con suficiente información adecuada para el turista en distintos sitios, se puede realizar actividades como: excursiones alrededor de la laguna, paseos en canoa, escalar el volcán Cotacachi entre otras cosas. Cuicocha es un lago formado en un antiguo cráter volcánico, lo cual contiene una profundidad aproximada de 200 m., de cuyas aguas emergen tres domos volcánicos que afloran en dos islotes, todo lo cual le da un marco de belleza única por su singular topografía.

Este es uno de los destinos turísticos más visitados en el Ecuador, porque cuenta con una belleza impresionante, rica en flora y fauna. La vegetación desarrollada sobre la lava volcánica, posee más de 400 especies, entre ellas se puede encontrar diez variedades de orquídeas una especie de bambú llamado zunfo, plantas medicinales y decorativas.

5.4 Análisis de 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 este valor para el número de indicadores, obteniéndose de este modo el impacto promedio por área.

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

De esta manera se presenta las matrices para el análisis de impactos del macro proyecto denominado “Puesta en valor de la Gastronomía de Imbabura”.

5.4.1 Impacto Turístico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Afluencia de turismo nacional y receptivo							X	
- Diversificación de destinos turísticos						x		
- Incremento de la actividad turística							X	
- Difusión y promoción del sector							X	
TOTAL						2	9	11
<p>$\Sigma = 11$</p> <p>Nivel de Impacto Turístico = Σ / N° de indicadores</p> <p>Nivel de Impacto Turístico = $11 / 4$</p> <p>Nivel de Impacto Turístico = $2,75 \approx 3$ Impacto alto positivo</p>								

Análisis:

Se valora en un impacto alto positivo debido a que se permitirá poner en conocimiento de la sociedad todos los atractivos turísticos y además resaltar los aspectos gastronómicos los cuales han sido durante generaciones como un adorno folclórico sin darles el merecido valor que tiene.

La difusión de estos aspectos en los diferentes medios de comunicación permitirá posicionar de una manera más eficaz y sustancial al turismo-gastronómico de la parroquia El Sagrario de Cotacachi logrando así una perspectiva de identidad patrimonial, conllevando con esto, a una mayor afluencia de turistas a este sector.

Indicador	Análisis
<ul style="list-style-type: none"> - Afluencia de turismo nacional y receptivo 	<p>Se asigna un valor de impacto alto positivo debido a que se generará un mayor ingreso de personas a dicha parroquia por motivo de visitar los distintos lugares además de deleitarse de la gastronomía de esta localidad.</p> <p>Será de gran valor turístico debido a que permitirá tener mayor concentración de turistas tanto internacional como nacional.</p> <p>Influirá en una demanda mayor de la infraestructura turística.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Diversificación de destinos turísticos 	<p>El proyecto pretende proponer nuevas alternativas de turismo, básicamente relacionado al turismo gastronómico como parte fundamental y prioritaria.</p> <p>El impacto será medio positivo, porque permitirá rescatar aspectos gastronómicos de mucha trascendencia que solo se los veía como complementarios al turismo logrando así una alternativa más para el deleite y distracción del turista.</p> <p>La diversificación de destinos turísticos alineados a las políticas estatales permitirán que esta actividad sea un eje primordial para la superación y desarrollo económico de las familias, comunidad, pueblo y con mucha certeza será un aporte más y de mucha utilidad al PIB de la economía del país.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Incremento de la actividad turística 	<p>Alto positivo</p>

	<p>Se pretende impulsar un circuito turístico que genere mayor demanda y oferta de los distintos lugares, forjando plazas de trabajo, además de aportar con mayores rubros a la economía del cantón; esto permitirá designar un mayor presupuesto a obras que complementen la actividad turística como lo es la infraestructura vial, nomenclatura y señalización, con el fin de facilitar el ingreso de los turistas.</p>
<p>- Difusión y promoción del sector</p>	<p>El impacto que se generará es alto positivo; la publicidad como uno de los recursos principales será una de las estrategias que permitirá visibilizar ante la sociedad a la parroquia El Sagrario del cantón Cotacachi como uno de los lugares más privilegiados al poseer varios sitios de renombre turístico tanto local, nacional e internacional.</p> <p>La difusión y promoción del sector permitiría crear una marca y no se refiere a un sello o logotipo sino más bien a generar un turismo en posicionamiento de identidad.</p> <p>Una marca en la que englobe el esfuerzo y sacrificio de cada uno de los integrantes y así eliminando el interés individual.</p> <p>Dicha marca podrá ser vendida por los diferentes medios de comunicación nacionales como internacionales resaltando aspectos únicos y de calidad turística.</p>

5.4.2 Impacto socio-cultural.

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Identidad cultural.							x	
- Costumbres							x	
- Familia							x	
- Nutrición							X	
- Participación comunitaria							x	
TOTAL							15	15
$\Sigma = 15$ Nivel de Impacto Socio-Cultural= $\frac{\Sigma}{N^{\circ} \text{ de indicadores}}$ Nivel de Impacto Socio-Cultural= 15/5 Nivel de Impacto Socio-Cultural=3 impacto alto positivo								

Se asigna un valor alto positivo debido a que por medio de este proyecto se intenta rescatar, preservar, aplicar y difundir cada conocimiento, costumbre, saberes, tradiciones y rituales que formaron parte en los grandes acontecimientos de la vida de los antepasados de la parroquia El Sagrario de Cotacachi y que además sirvieron de vínculo familiar e identidad de su pueblo. Sin duda alguna el proyecto pretende revitalizar la cosmovisión, el buen vivir, el respeto y convivencia a la Pachamama; fortaleciendo así la identidad cultural de este pueblo que por aspectos ideológicos y por la globalización se han ido perdiendo y desvalorizando con el transcurso del tiempo, sobre todo este fenómeno se ve más notorio en las generaciones actuales que intentan tapar de una manera desconocida cada una de sus raíces.

Indicador	Análisis
- Identidad cultural.	Se asigna un valor alto positivo porque permitirá posicionar y valorizar la identificación de individuo como parte de un pueblo o comunidad dejando atrás aspectos

	que no concuerdan con la identidad, tradición y costumbre de sus antecesores.
- Costumbres	<p>Alto positivo debido a que se logrará rescatar, preservar, valorar, promocionar las costumbres heredadas con el paso de los años.</p> <p>Generará un posicionamiento o arraigo de identidad en cada individuo al conocer cada una de las manifestaciones, enorgulleciendo su pertenencia a este pueblo y permitiendo desenvolverse en una convivencia interétnica e intercultural.</p>
- Familia	<p>Se le asigna un valor alto positivo ya que se considera que la alimentación y la familia deben tener una estrecha relación directa en el desarrollo y convivencia de sus miembros.</p> <p>La convivencia familiar y estrecha con la alimentación ha sido uno de los aspectos en los que se ha podido palpar que todos los conocimientos de sus costumbres y tradiciones tanto culturales, étnicas y saberes, Se han transmitido de generación en generación gracias al compartir en familia.</p>
- Nutrición	Se asigna un valor alto positivo porque el proyecto quiere demostrar que la nutrición tiene que ver con la calidad de vida de los habitantes y fundamentar que la alimentación de nuestros antepasados a pesar de no contar con el conocimiento científico y tecnológico con el que en la actualidad tenemos siempre tuvieron una excelente nutrición lo que les

	<p>permitió tener un índice de vida mayor al de hoy.</p> <p>Demostrando así que los productos cultivados en la tierra son más saludables que los productos que en la actualidad nos ofrecen las grandes franquicias alimentarias.</p>
<p>- Participación comunitaria</p>	<p>El indicador es alto positivo debido a que permitirá que la participación de la comunidad cree mejores lazos de interacción con los turistas; además de ser una oportunidad para el intercambio de experiencias interculturales.</p> <p>Ser la misma comunidad quien dé a conocer todos y cada uno de sus saberes, costumbres y tradiciones.</p>

5.4.3 Impacto económico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Generación de micro empresa							X	
- Reactivación de la producción agrícola							X	
- Mayores ingresos para empresarios del sector							X	
- Mayor inversión local.							X	
- Afectación al micro turismo.			x					
- Aumento de precios			x					
TOTAL			-2				12	10
<p>$\Sigma = 10$</p> <p>Numero de indicadores = 6</p> <p>Nivel de Impacto Económico = $\frac{\Sigma}{\text{N}^\circ \text{ de indicadores}}$</p> <p>Nivel de Impacto Económico = $10/6$</p> <p>Nivel de Impacto Económico = $1,666 \approx 2$</p>								

Se asigna un nivel de impacto alto medio positivo debido a que la economía, la agricultura, el turismo tendrán una reactivación más fuerte debido a la difusión y promoción de los diferentes sitios turísticos como de la gastronomía; mejorando así la calidad de vida de todos los involucrados en el sector turístico.

Permitirá generar ofertas de trabajo tanto directas como indirectas debido a que se incrementará la actividad turística por lo que se reflejará en una mayor oferta y demanda de los componentes turísticos.

Indicador	Análisis
<ul style="list-style-type: none"> - Generación de micro empresa 	<p>Se asigna un nivel de alto positivo debido a que generará un mayor porcentaje de demanda turística en todos los ámbitos lo que obligará a formar nuevas microempresas generadoras de turismo.</p> <p>La demanda puede ser en mayor número de establecimientos como restaurantes, microempresas de turismo comunitario, agencias de viajes autóctonas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Reactivación de la producción agrícola 	<p>Se asigna un valor de alto positivo puesto que la demanda de mayor afluencia turística requerirá cubrir un mayor porcentaje de consumo de productos agrícolas lo que incidirá en una mayor reactivación de suelos agrícolas y por ende generará más fuentes de empleo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Mayores ingresos para empresarios del sector 	<p>Se asigna un valor alto positivo</p> <p>Lo que el proyecto pretende es mejorar tanto la oferta turística gastronómica, como los ingresos para los empresarios del sector; pero que a la vez el proyecto permita fomentar la responsabilidad empresarial del sector.</p> <p>También generar oportunidades de superación a pequeñas agrupaciones o micro empresas que se establezcan o estén establecidas y se puedan apoyar en el beneficio del proyecto</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Mayor inversión local 	Alto positivo

	Aumentara la inversión en áreas turísticas para las microempresa que pueden ser extranjeras o de acuerdo a las políticas del estado.
- Afectación generadores de micro turismo	<p>Impacto bajo negativo.</p> <p>La falta de conocimiento técnico de cómo generar turismo adecuado podría afectar a personas que no tienen mucha capacidad económica ni profesional como para poder competir con empresas más competitivas.</p>
- Aumento de precios	<p>Se asigna un valor de impacto bajo negativo debido a que la oferta y la de manda incidirá directamente en la economía por lo que se reflejará en el alza de precios en algunos componentes del turismo.</p> <p>Los productos agrícolas serán unos de los que presentarán un alza y por ende también el área de alimentación.</p>

5.4.4 Impacto educativo

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Mayores conocimientos							x	
- Investigación							x	
- Capacitación							x	
TOTAL							9	9
$\Sigma = 9$ Numero de indicadores= 3 Nivel de Impacto Educativo= Σ / N° de indicadores Nivel de Impacto Educativo = $9/3$ Nivel de Impacto Educativo =3								

Se asigna un valor alto positivo porque permitirá reivindicar en cada cotacacheño ese amor por su tierra al saber y conocer de la riqueza turismo-gastronómica que poseen y que por uno u otros factores no ha sido potencializada como debe.

Por otra parte la juventud podrá tener el conocimiento de su pueblo, de sus raíces pero sobre todo de las bondades y riquezas de la tierra con los cuales sus antepasados pudieron forjar a este pueblo.

Se generará una identidad turismo- gastronómico; ya no folclórico como se la presentaba en años atrás sino más bien como una marca de identidad patrimonial en la que se valore y se ponga en práctica los lineamientos y políticas expuesta por el gobierno actual.

Indicador	Análisis
- Mayores conocimientos	Alto positivo El proyecto pretende poner ante la sociedad conocimientos que han sido arraigados a su pueblo por generaciones y que por culturizaciones externas se han desvalorizado.

<p>- Investigación</p>	<p>Alto positivo</p> <p>Generara la necesidad de investigar en la historia los reales acontecimientos que sostengan y fundamente firmemente cada una de sus manifestaciones arraigadas a su pueblo.</p>
<p>- Capacitación</p>	<p>Alto positivo</p> <p>El proyecto generará la oportunidad de implementar nuevas opciones gastronómicas que permitan difundir el patrimonio heredado y que por consecuencias externas se ha ido perdiendo.</p> <p>Poner ante la sociedad como una alternativa más de turismo la práctica de los saberes ancestrales gastronómicos por medio del turismo comunitario.</p>

5.4.5 Impactos generales

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Impacto turístico							x	
- Impacto socio cultural							x	
- Impacto económico						x		
- Impacto educativo							x	
TOTAL						2	9	11
$\Sigma = 11$ Numero de indicadores=4 Nivel de Impacto general = $\frac{\Sigma}{N^{\circ} \text{ de indicadores}}$ Nivel de Impacto general= 11/4 Nivel de Impacto general= 2,75								

5.5 Informe de impactos

En el presente análisis de los impactos generales, se asigna un valor de alto positivo.

En vista de que este proyecto tiene como objeto a mejorar las condiciones de las diferentes áreas analizadas. Se hace un hincapié de obtener nuevas alternativas turísticas como punto primordial, lo cual ayuda que nuevos atractivos serán visitados, y tenga mayor opción a la cual el turista pueda acceder y por ende hacer de la ciudad un sitio potencialmente turístico, mediante la propagación de cada uno de los mismos, esto permitirá revivir el patrimonio cultural y gastronómico que posee. Esto traerá consigo mayor inversión en la infraestructura hotelera, reactivación de la agricultura, nuevas plazas de trabajo, mayor presupuesto para la ciudad y por ende mejorará la economía de la parroquia y el cantón en general. Todo lo plasmado anteriormente conlleva a tener un mejor estilo de vida.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Conclusiones.

1.- El trabajo realizado durante estos meses aplicando los anexos 1 y 2; dio como resultado la recolección de datos importantes que en si la mayor parte de la población desconoce; mismos que sirvieron para ser documentados e inventariados en un recetario dentro del Capítulo IV el cual tiene la finalidad de conservar de manera bibliográfica dichas recetas.

Dentro de este estudio se encontró un gran número de recetas como platos fuertes, sopas, coladas, postres o aperitivos. Hallamos recetas que se vinculan directamente para fiestas religiosas, sociales y políticas; sin duda alguna son recetas que van de la mano a sus costumbres, tradiciones y creencias; a ese legado heredado tras el paso del tiempo; más detalladamente podemos conocer esto en el Capítulo IV

2.- La información recabada acerca de la gastronomía Capítulo IV, más el inventario de los lugares turísticos Capítulo V permitieron diseñar una ruta turística gastronómica con el fin de potenciar el turismo en todas su áreas, creando así nuevas ofertas de turismo y gastronomía generando más plazas de empleo y mayor fluidez económico en este sector.

3.- Mediante los impactos generados en los niveles positivos de los indicadores de impactos: Turístico; socio cultural; económico; educativo; tratados en el Capítulo V, se concluye que la afluencia de mayor cantidad de turistas permitirá fortalecer, diversificar y promocionar los distintos lugares turísticos que posee la parroquia el Sagrario en el cantón Cotacachi.

- socio - cultura, potencializara directamente incidiendo sobre la población a la valorización de sus tradiciones y costumbres dentro de esta comunidad, permitiendo así fomentar y fortalecer la cultura en las generaciones más jóvenes, desvinculando de culturas externas y dando mayor atención a lo propio.
- Económicamente la parroquia ha sabido mantenerse desde sus inicios a base de la agricultura y la talabartería; sin embargo por medio del presente trabajo se complementara y se dará fortalecimiento a la economía debido a que el impacto generado por la afluencia de más turistas requerirá de mayor inversión económica con el fin de fortalecer y complementar la plaza hotelera, gastronómica y turística de la zona además de satisfacer las necesidades del turista; permitirá la interacción de pequeños promotores turísticos y PYMES como también proveerá de nuevas plazas de trabajo lo que significa un mayor crecimiento económico para las partes involucradas.

Esto conlleva a mejorar la calidad de vida como también incentiva el crecimiento económico de la parroquia debido a que se generará una mayor oferta y demanda de los diferentes componentes turísticos, motivando así a la formación de nuevos PYMES que se beneficiaran de la actividad turismo-gastronómica.

- Educativamente se lograra la difusión cultural, turística y gastronómica en la comunidad, colegios, escuelas y hoy apegados de la tecnología a todo el mundo.

Recomendaciones.

1. Difundir el patrimonio cultural y gastronómico encontrado en la parroquia El Sagrario del cantón Cotacachi a través de la realización de ferias gastronómicas, donde se exponga los distintos platos ancestrales típicos, tradicionales de esta zona, dando a conocer el inventario gastronómico de la parroquia a los distintos establecimientos dedicados al expendio de alimentos para la aplicación en el menú que ofrecen.
2. Trabajar conjuntamente con las empresas de turismo y las comunidades, para fomentar el turismo comunitario que son los expertos en el conocimiento del valor gastronómico que este cantón posee; difundir la ruta turística gastronómica por medio del departamento de turismo, la página web del Ministerio de Turismo, herramienta eficaz que permite de antemano informarse del sitio que el turista desea visitar. Utilizar los medios de comunicación como la Radio Pública de Cotacachi, para a través de este instrumentó otorguen un espacio dedicado a difundir el turismo, la cultura y la gastronomía, aspectos básicos que los niños, jóvenes y toda la población en general deben conocer, de esta manera se vendrá educando a las generaciones venideras.
3. Concientizar a los pobladores de la parroquia El Sagrario a valorar y sacar provecho del patrimonio gastronómico que esta parroquia posee, como fuente económica para su hogar. Invertir en las comunidades que poseen mayor recurso turístico, en las respectivas señalética turísticas y creación de nuevas plazas del turismo comunitario.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguagallo, Y. (08 de Febrero de 2015). El mundo andino celebra el Pawkar Raymi. *El Comercio*.
- Alvares, C. D. (2012). *Historia de la gastronomía*. Mexico: Red Tercer Milenio. Obtenido de http://www.aliatuniversidades.com.mx/bibliotecasdigitales/pdf/economico_administrativo/Historia_de_la_gastronomia.pdf
- América Latina en movimiento. (31 de Octubre de 2013). *alainet.org*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de *alainet.org*: <http://www.alainet.org/es/active/68622>
- Arcos, V. (1979). *Enciclopedia de la alimentación y la dietética*. España: Argos Vergara, S.A.
- ASAMBLEA NACIONAL REPUBLICA DEL ECUADOR. (2008). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR*. QUITO: INSTITUTO GEOGRAFICO DEL ECUADOR.
- Benalcázar, W. (27 de Junio de 2015). El Inti Raymi se transforma en vitrina para los políticos. *El Comercio*.
- Chadwick, S. (2009). *Problemas Específicos de Gestión en las Empresas Turísticas*. Síntesis S.A.
- Cordon, F. (2009). *Cocinar hizo al hombre*. Madrid: Tusquets editores.
- De la Puente, C. G. (2012). *ECUADOR CULINARIO*. Quito: Ediecuatorial.
- Definición abc. (25 de Abril de 2007). *Definición abc*. Recuperado el 16 de 11 de 2015, de Definición abc: <http://www.definicionabc.com/medio-ambiente/carnivoro.php>
- Definición ABC. (2015). *Definición ABC*. Recuperado el 19 de Noviembre de 2015, de Definición ABC: <http://www.definicionabc.com/social/ancestro.php#ixzz2zpuzOfeS>
- docs.google.com/document/d/. (s.f.).
docs.google.com/document/d/1KRjCdQJ05CwCJXOpvZMKefQhzoF2kJTNmRqZWkNB2ts/edit?pli=1. Obtenido de docs.google.com/document/d/1KRjCdQJ05CwCJXOpvZMKefQhzoF2kJTNmRqZWkNB2ts/edit?pli=1
- El Libro Cia. Ltda. (2003). *Cocina ecuatoriana e internacional*. Bogotá: Quebecor World.
- Equipo Naya . (25 de Junio de 2015). *Diccionario de Mitos y Leyendas*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de Diccionario de Mitos y Leyendas: <http://www.cuco.com.ar/pachamama.htm>

- es.wikipedia.org/wiki/Ferran_Adri%C3%A0. (s.f.). Obtenido de es.wikipedia.org/wiki/Ferran_Adri%C3%A0
- Española, R. A. (2010). *Ortografía de la Lengua Española*. España: Espasa.
- Española, R. A. (2010). *Ortografía de la lengua española*. España: Espasa.
- Galeon .com . (1 de Febrero de 2015). *Galeon .com*. Recuperado el 19 de Noviembre de 2015, de Galeon .com: <http://rosahelenamaciamejia.galeon.com/index.html>
- General. (2011). *Diccionario de Lengua Española General*. España: Larousse .
- Gillespie, C. (2001). *European Gastronomy into the 21st Century*. Oxford: Heinemann.
- Google.com. (2015). *Google.com*. Recuperado el 19 de Noviembre de 2015, de Google.com: docs.google.com/document/d/1KRjCdQJ05CwCJXOpvZMKefQhzoF2kJTNmRqZWkNB2ts/edit?pli=1
- Grupo Océano. (2002). *Océano Uno Color Diccionario Enciclopédico del Milenio*. Barcelona : MMII Editorial Océano ,S.A.
- Gularte, H. C. (2009). *Áreas gastronómicas : la gastronomía del siglo XXI : una visión técnica del nuevo escenario comercial*. Buenos Aires: Nobuko.
- <http://diccionario.sensagent.com/colca/es-es/>. (s.f.). *Sensagent*. Obtenido de <http://diccionario.sensagent.com/colca/es-es/>: <http://diccionario.sensagent.com/colca/es-es/>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_\(ciudad\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_(ciudad)). (s.f.). Obtenido de [http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_\(ciudad\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_(ciudad)): [http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_\(ciudad\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Cotacachi_(ciudad))
- <http://mira.ec/terminos-mirenos/catulo-2/>. (s.f.). Obtenido de mira.ec: <http://mira.ec/terminos-mirenos/catulo-2/>
- <http://www.elcomercio.com/tendencias/mashua-desinflama-prostata.html>. (s.f.). *El Comercio*. Obtenido de elcomercio: <http://www.elcomercio.com/tendencias/mashua-desinflama-prostata.html>
- <http://www.fagro.edu.uy/~nutanimal/AlimDef08.pdf>. (s.f.). *fagro.edu.uy*. Obtenido de <http://www.fagro.edu.uy/~nutanimal/AlimDef08.pdf>: <http://www.fagro.edu.uy/~nutanimal/AlimDef08.pdf>
- <http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/pilche>. (s.f.). *Oxford Dictionaries*. Obtenido de <http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/pilche>: <http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/pilche>
- <http://www.reservadepalabras.org/apadrina-listar.php?palabra=Soberado>. (s.f.). *Reserva de Palabras*. Obtenido de <http://www.reservadepalabras.org/apadrina->

listar.php?palabra=Soberado: <http://www.reservadepalabras.org/apadrina-listar.php?palabra=Soberado>

<http://www.wordreference.com/definicion/tendal>. (s.f.). *Wordreference*. Obtenido de <http://www.wordreference.com/definicion/tendal>:
<http://www.wordreference.com/definicion/tendal>

https://www.google.com.ec/?gfe_rd=cr&ei=E8OBVbrdBtOw8wfioIAY&gws_rd=ssl#q=que+significa++pondo. (s.f.). Obtenido de https://www.google.com.ec/?gfe_rd=cr&ei=E8OBVbrdBtOw8wfioIAY&gws_rd=ssl#q=que+significa++pondo:
https://www.google.com.ec/?gfe_rd=cr&ei=E8OBVbrdBtOw8wfioIAY&gws_rd=ssl#q=que+significa++pondo

<https://www.google.com.ec/search?q=mirador>. (s.f.). Obtenido de <https://www.google.com.ec/search?q=mirador>:
<https://www.google.com.ec/search?q=mirador>

Jesús F, G., & Peyrolón, R. (2009). *Diccionario de Hostelería*. Madrid - España: Thomson Paraninfo S.A.

Jorda, M. (2007). *Diccionario Practico de gastronomia y salud*. Diaz de santos.

La Hora. (22 de Septiembre de 2003). El Kulla Raymi, espacio para la unión de los pueblos. *La Hora*. Obtenido de [kulla+raymi](http://search.mail.com/web?q=kulla+raymi+concepto+%28fiesta&origin=smartsearch):
<http://search.mail.com/web?q=kulla+raymi+concepto+%28fiesta&origin=smartsearch>

Luján, N. (1971). *Viajes por las cocinas del mundo*. Salvat S.A.

Ministerio del Turismo. (23 de Octubre de 2014). *Turismo.gob.ec*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de [Turismo.gob.ec](http://WWW.turismo.gob.ec): <http://WWW.turismo.gob.ec>

Moliner, M. (1990). *Diccionario del uso del Español*. Madrid: Gredos S.A.

Monografias.com S.A. (2015). *www.monografias.com*. Recuperado el 19 de Noviembre de 2015, de www.monografias.com:
www.monografias.com/trabajos11/histgast/histgast.shtml

Montecinos, A. (2011). *Planificación del Turismo Gastronomico Sostenibles*.

Montecinos, A. (2012). *Planificación del Turismo Gastronomico Sostenible* (Vol. 1). Mexico: CEGAHO.

Monzó, J. M. (2011). *GAtronomia y Nutricion*. Sintesis.

Morejón, K. (05 de Mayo de 2015). Ecuador es el destino de mayor crecimiento de turismo de Sudamérica. *El Ciudadano*, pág. 3.

- Myhrhold Nathan, Y. C. (2011). *Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina*. Italia: Taschen.
- Myhrhold, Y. C. (2011). *Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina*. Italia: Taschen.
- Myhrvold, C. Y. (2011). *Modernist Cuisine: el arte y la ciencia de la cocina. Volumen 1*. taschen.
- Nathan Myhrvold, C. Y. (2011). *Modernist Cuisine: el arte y la ciencia de la cocina. Volumen 1*. taschen.
- Nestle Ecuador.S.A. (2011). *Recorrido por los Sabores del Ecuador (Vol. II)*. Quito: Camara Ecuatoriana del Libro nucleo_ de Pichincha.
- Nestle. (s.f.). *Recorrido por los Sabores del Ecuador (Vol. II)*.
- Pastor, L. V. (2009). *Otras Formas de Turismo*. Mexico: Trillas.
- Puma, M. E. (2014). INVESTIGACIÓN DE LA COCINA ANCESTRAL ECUATORIANA EN LAS COMUNIDADES OYACACHI Y RUKULLAKTA, DE LOS CANTONES CHACO Y ARCHIDONA DE LA PROVINCIA DE NAPO Y CARACTERIZACIÓN DE UN ESTABLECIMIENTO COMO MEDIDA DE SALVAGUARDA. Quito, Pichincha, Ecuador. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de repositorio.ute.edu.ec:
http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/13180/1/55436_1.pdf
- Ramirez, M., & Davie E, W. (2003). *Guia Agro-culinario, de Cotacachi y otros alrededores*. Cali: IPGRI-Americas.
- Ramòn Garcia, P. G. (1990). *Pequeño Larousse Ilustrado*. París: Larousse.
- Rive, G. A. (2003). *Medicina Indigena*. Quito: ABYAYALA.
- sensagent. (2013). *sensagent*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de sensagent:
<http://diccionario.sensagent.com/colca/es-es/>
- Sur Milenario. (3 de Febrero de 2012). *surmilenario.blogspot.com*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de surmilenario.blogspot.com:
<http://surmilenario.blogspot.com/2012/02/apus-divinidades-andinas.html>
- This, H. (2006). *Molecular Gastronomy*. New York: Columbia University Press.
- Torres, A. M. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. México: CEGAHO.
- UNESCO. (1998). “*Cultura, creatividad y mercados*”, en *Informe mundial*. Organización de las Naciones Unidas para la educación,.
- UNESCO. (2010).

UNESCO. (2013). *Convenio Internacional para la Salvaguardia del Patrimonio*.

Universidad del Peru. (2015). *universidadperu.com*. Recuperado el 19 de Noviembre de 2015, de universidadperu.com: <http://www.universidadperu.com/gastronomia-peru.php>

Wikipedia. (4 de Noviembre de 2015). *Wikipedia* . Recuperado el 19 de Noviembre de 2015, de Wikipedia : http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Ecuador

Wikipedia. La enciclopedia libre. (7 de Julio de 2013). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Cuisine_classique

Wikipedia. La enciclopedia libre. (7 de 5 de 2014). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de 11 de 2015, de Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Haute_cuisine

Wikipedia. La enciclopedia libre. (3 de Noviembre de 2014). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Cedazo>

Wikipedia. La enciclopedia libre. (29 de Octubre de 2015). *wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Guarapo>

Wikipedia. La enciclopedia libre. (31 de Enero de 2015). *wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Chicha_de_jora

Wikipedia. La enciclopedia libre. (16 de 11 de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de 11 de 2015, de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Afrecho>

Wikipedia. La enciclopedia libre. (17 de Junio de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Criba>

Wikipedia. La enciclopedia libre. (19 de Mayo de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Granja>

Wikipedia. La enciclopedia libre. (6 de Agosto de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Champ%C3%BA>

Wikipedia. La enciclopedia libre. (6 de Septiembre de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Crin>

Wikipedia. La enciclopedia libre. (29 de Octubre de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_molecular

Wikipedia. La enciclopedia libre. (15 de Septiembre de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Huaca>

Wikipedia. La enciclopedia libre. (11 de Noviembre de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Homo_erectus

Wikipedia. La Enciclopedia Libre. (18 de Noviembre de 2015). *wikipedia*. Recuperado el 19 de Noviembre de 2015, de wikipedia:
http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa#Edad_Moderna

Wikipedia. La Enciclopedia Libre. (25 de Junio de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de Wikipedia: <http://curiosidades.batanga.com/3822/como-vivian-los-hombres-del-neolitico>

Wikipedia. La Enciclopedia Libre. (21 de Octubre de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de Wikipedia:
https://es.wikipedia.org/wiki/Revoluci%C3%B3n_francesa

Wikipedia. La Enciclopedia libre. . (20 de Junio de 2015). *Wikipedia* . Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de Wikipedia:
https://es.wikipedia.org/wiki/Orden_del_Esp%C3%ADritu_Santo

Wikipedia. La Enciclopedia Libre. (25 de Junio de 2015). *wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Pawkar_Raymi

Wikipedia. La Enciclopedia Libre. (25 de Septiembre de 2015). *Wikipedia*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2015, de wikipedia: es.wikipedia.org/wiki/Nouvelle_cuisine

www.biografiasyvidas.com/biografia/e/escoffier.htm. (s.f.). Obtenido de www.biografiasyvidas.com/biografia/e/escoffier.htm

www.google.com/webhp?rct=j#q=Careme. (s.f.). Obtenido de www.google.com/webhp?rct=j#q=Careme

www.imchef.org/quien-es-michel-guerard/. (s.f.). Obtenido de www.imchef.org/quien-es-michel-guerard/

ANEXOS

Anexo I 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

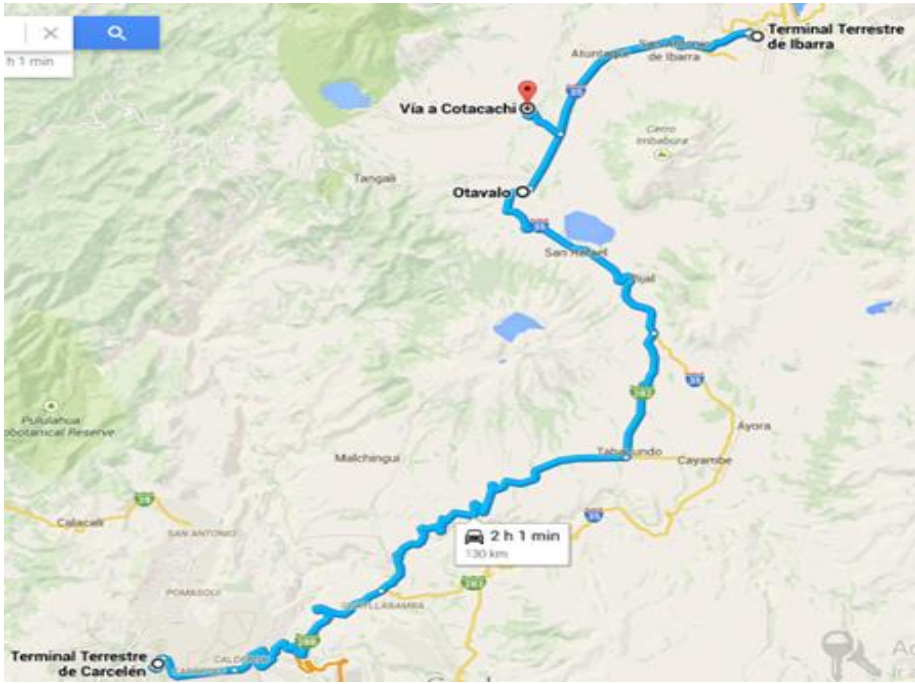
Anexo 2 Entrevista contexto socio cultural



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

Anexo 3 Levantamiento del inventario turístico.

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS Turísticos					
1. DATOS GENERALES							
Encuestador	Flor Bonilla		Luis Guerrero		Fecha:	21/02/2015	
Supervisor evaluador	Ing. Pablo López				No. Ficha	1	
Nombre del atractivo:	Mirado La Compañía						
Propietario:	GADC (Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Cotachi)						
Categoría:	Manifestaciones culturales	Tipo :	Histórico		Subtipo	Zona Histórica	
2. UBICACIÓN:		LONGITUD	0.292778	LATITUD	-78.257.312		
Provincia:	Imbabura		Cantón	Cotacachi		Localidad	El sagrario
Calle:	Redondel Vía a cotacachi		Número:	S/N		Transversal	Av. Del Sol y Av. Los Arupos
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:					Distancia(km):		
Quito					93,8 km		
Otavalo					10 km		
Ibarra					22,9 km		
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	2462 m.s.n.m		Temperatura (°C):	27			
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:		Se puede observar un pasiaje panoramico de los alrededores de este canton				
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias		Bicicleta, caminata.				
8	Puentes y puertos						
9	Navegabilidad						
10	Rápidos						
11	Cañones						
12	Vados						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		x	mantenimiento por parte del GADC. (Gobierno Autonomo descentralizado de Cotacachi)			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Si				Fecha		
	No		X		Categoría		



6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	X			Bus	X				
	Lastrado				Automóvil	X				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros	X				
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta		Frecuencia				Distancia		
Quito	3:00	18:00		15 min				93,8 km		
Otavaló	5:00	19:30		15 min				10 km		
Ibarra	5:00	19:00		15 min				22,9 km		
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadia hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Eléctrico Público estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado público Municipal									

8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local	x	30	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	x	30	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	x	20	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	x	20	carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local		X	
Provincial		X	
Nacional		X	
Internacional		X	
Observaciones	El acceso a este sitio es de facil accesibilidad de bido a que se encuentra al filo de la via.		
Dibujar ruta			
			

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía					
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS							
1. DATOS GENERALES							
Encuestador	Flor Bonilla		Luis Guerrero		Fecha:	21/02/2015	
Supervisor evaluador	Ing. Pablo Lopez				No. Ficha	2	
Nombre del atractivo:	Plaza del Sol						
Propietario:	GADC.						
Categoría:	Manifestaciones culturales	Tipo	Historicos		Subtipo	Arquitectura	
2. UBICACIÓN:		LONGITUD:	0.293679	LATITUD	-78.258.598		
Provincia:	Imbabura		Cantón	Cotacachi		Localidad	El sagrario
Calle:	Anida del Sol		Número:	S/N		Transversal	Modesto Peñaherrera
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:						Distancia(km):	
Quito						93,7 km	
Otavalo						10 km	
Ibarra						22,9 km	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	2448 m.s.n.m.			Temperatura (°C):	21		
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:						
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias						
8	Puentes y puertos						
9	Navegabilidad						
10	Rápidos						
11	Cañones						
12	Vados						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		x	GADC			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Sí				Fecha		
	No		x	Categoría			


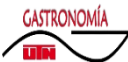
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Adoquinado	x			Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros	x				
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta		Frecuencia				Distancia		
Quito	3:00	18:00		15 min						
Ibarra	5:00	19:30		15 min						
Otavaló	5:00	19:00		20 min						
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Electrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									

8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local	X	15min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	X	15min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	X	15min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	X	15min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	X	X	X
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local		X	
Provincial		X	
Nacional		X	
Internacional		X	
Observaciones	Lugar de ingreso a la hermosa ciudad Conocida como "La Tierra del Sol".		
Dibujar ruta			

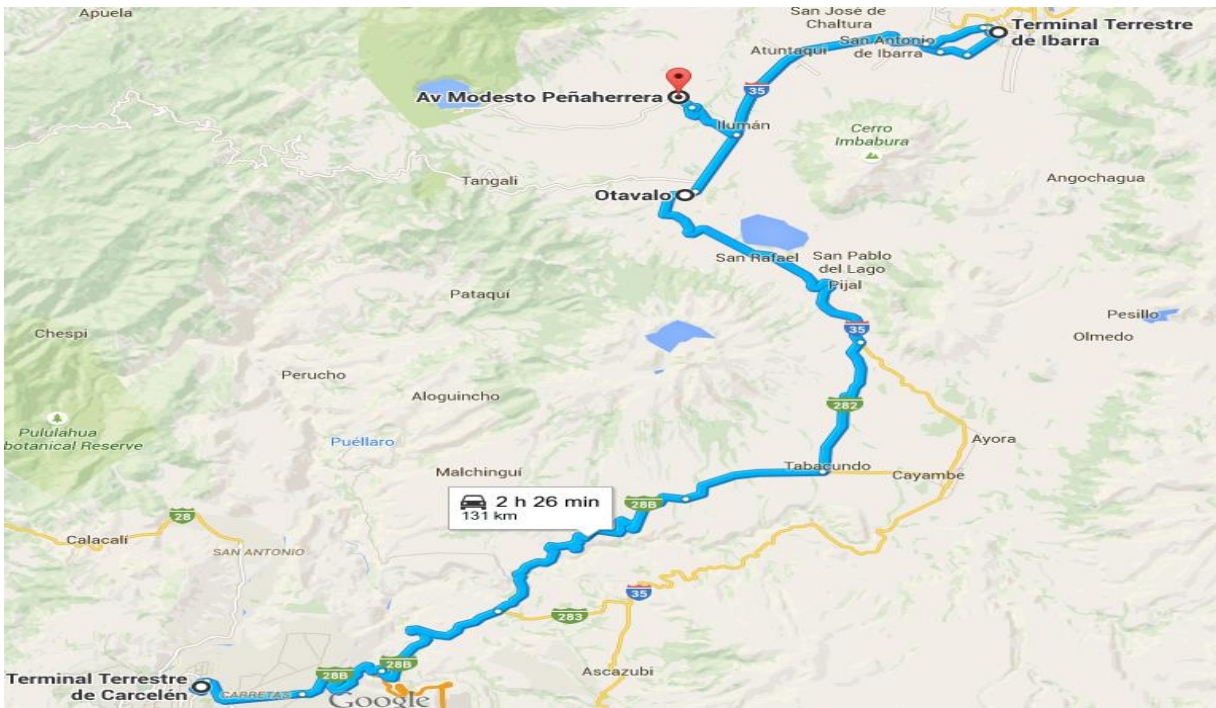
		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía					
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURISTICOS							
1. DATOS GENERALES							
Encuestador	Flor Bonilla	Luis Guerrero	Fecha:	21/02/2015			
Supervisor evaluador	Ing. Pablo López		No. Ficha	3			
Nombre del atractivo:	Parque Abdón Calderón						
Propietario:	GADC (Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Cotacachi)						
Categoría:	Manifestación cultural	Tipo	Históricos		Subtipo	Zonas históricas	
2. UBICACIÓN:		LONGITUD:	0.300004	LATITUD	-78.264.254		
Provincia:	Imbabura		Cantón	Cotacachi		Localidad	El sagrario
Calle:	Modesto Peñaherrera		Número:	S/N		Transversal	bolívar
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:						Distancia(km):	
Quito						136 km	
Otavalo						11,2 km	
Ibarra						24,1 km	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	2462 m.s.n. m		Temperatura (°C):	32			
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:						
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias						
8	Puentes y puertos						
9	Navegabilidad						
10	Rápidos						
11	Cañones						
12	Vados						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		x	mantenimiento por parte del GADC.			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Si				Fecha		
	No		X		Categoría		



6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	X			Bus	X				
	Lastrado				Automóvil	X				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros	X				
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta		Frecuencia			Distancia			
Quito	3:00	18:00		15 min			136			
Ibarra	5:00	19:30		15 min			11,2			
Otavalo	5:00	19:00		20 min			24,1			
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Eléctrico Público estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado público Municipal									

8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local	x	30 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	x	20 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	x	20 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	x	20 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local	x		
Provincial	x		
Nacional	x		
Internacional	x		
Observaciones	Diariamente aquí es el lugar perfecto para reunirse entre amigos, y disfrutar de la esplendida mirada que se obtiene al ser parte del centro histórico de Cotacachi		
Dibujar ruta			

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS				
1. DATOS GENERALES						
Encuestador:	Flor Bonilla	Luis Guerrero	Fecha:	21/02/2015		
Supervisor evaluador:	Ing. Pablo Lopez		No. Ficha	4		
Nombre del atractivo:	Casa Portal					
Propietario:	Sr. Manuel Ruiz					
Categoría:	Manifestaciones culturales	Tipo:	Historico		Subtipo	arquitectonico
2. UBICACIÓN:	El Sagrario	LONGITUD:	0.300419	LATITUD:	-78.264.121	
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Cotacachi	Localidad	Centro Historica	
Calle:	Modesto Peñaherrera	Número:	S/N	Transversal	Bolívar	
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO						
Nombre del poblado:			Distancia(km):			
Quito			136 km			
Otavalo			11 km			
Ibarra			23,9 km			
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO						
Altura (m.s.n.m.):	2464 m.s.n.m.		Temperatura (°C):	34°		
1	Tamaño:					
2	Calidad del Agua:					
3	Flora y Fauna:					
4	Descripción del paisaje:					
5	Descripción de sus riberas:					
6	Islas existentes					
7	Actividades varias:					
8	Puentes y puertos:					
9	Navegabilidad:					
10	Rápidos:					
11	Cañones:					
12	Vados:					
5. USOS	(simbolismo)					
ESTADO DE CONSERVACIÓN						
1	Alterado					
2	No alterado					
3	Conservado		X	Mantenimiento por el "GADC "		
4	En proceso de deterioro					
5	Causas del deterioro					
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre	
	Si				Fecha	
	No		X		Categoría	

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto				Bus	x				
	Adoquinado	x			Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta	Frecuencia		Distancia					
Quito	3:00	18:00	15 min		136 km					
Otavalo	5:00	19:30	15 min		11 km					
Ibarra	5:00	19:00	20 min		23,9 km					
Lujo			Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Electrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									

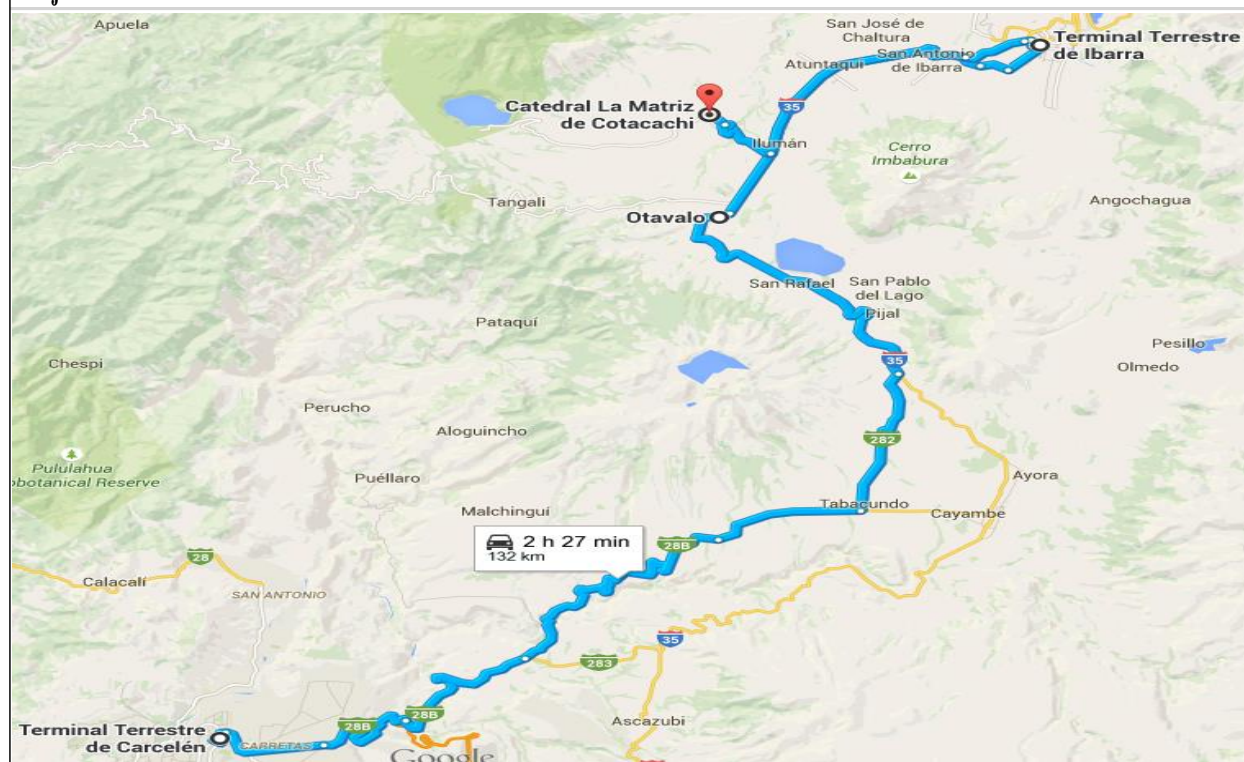
8.TURISMO				
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece		Formas de viajar del turista
Local	x	45min.		carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	x	20 min		carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	x	15 min		carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	x	20 min		carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con				
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
Señale si el atractivo turístico se difunde				
Local	x			
Provincial	x			
Nacional	x			
Internacional	x			
Observaciones	Es una de las primeras construcciones en el desarrollo urbano de la parroquia.			
Dibujar ruta				
				



		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía				
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS						
1. DATOS GENERALES						
Encuestador:	Flor Bonilla	Luis Guerrero	Fecha:	21/02/2015		
Supervisor evaluador:	Ing. Pablo Lopez		No. Ficha	5		
Nombre del atractivo:	Iglesia la Matriz					
Propietario:	Publico Estatal. (Municipio de Cotacachi)					
Categoría:	Manifestaciones culturales	Tipo:	Historica		Subtipo	Arquitectura Religiosa
2. UBICACIÓN:	El Sagrario	LONGITUD	0.300282	LATITUD	-78.264.665	
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Cotacachi		Localidad	El Sagrario
Calle:	Bolivar	Número:	S/N		Transversal	Garcia Moreno
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO						
Nombre del poblado:					Distancia(km):	
Quito					93,7 km	
Otavalo					10 km	
Ibarra					22,9 km	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO						
Altura (m.s.n.m.):	2445 m.s.n.m.		Temperatura (°C):	34C°		
1	Tamaño:					
2	Calidad del Agua:					
3	Flora y Fauna:					
4	Descripción del paisaje:					
5	Descripción de sus riberas:					
6	Islas existentes					
7	Actividades varias:					
8	Puentes y puertos:					
9	Navegabilidad:					
10	Rápidos:					
11	Cañones:					
12	Vados:					
5. USOS	(simbolismo)					
ESTADO DE CONSERVACIÓN						
1	Alterado					
2	No alterado					
3	Conservado		x	Mantenimiento por el "GADC y Curia Diocesana "		
4	En proceso de deterioro					
5	Causas del deterioro					
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre	
	Si				Fecha	
	No		x	Categoría		

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			Transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Adoquinado	x			Moto	x				
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros	x				
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta	Frecuencia				Distancia			
Quito	3:00	18:00	15 min				93,7 km			
Otavaló	5:00	19:30	15 min				10 km			
Ibarra	5:00	19:00	20 min				22,9 km			
Lujo			Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	Nº estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Electrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									

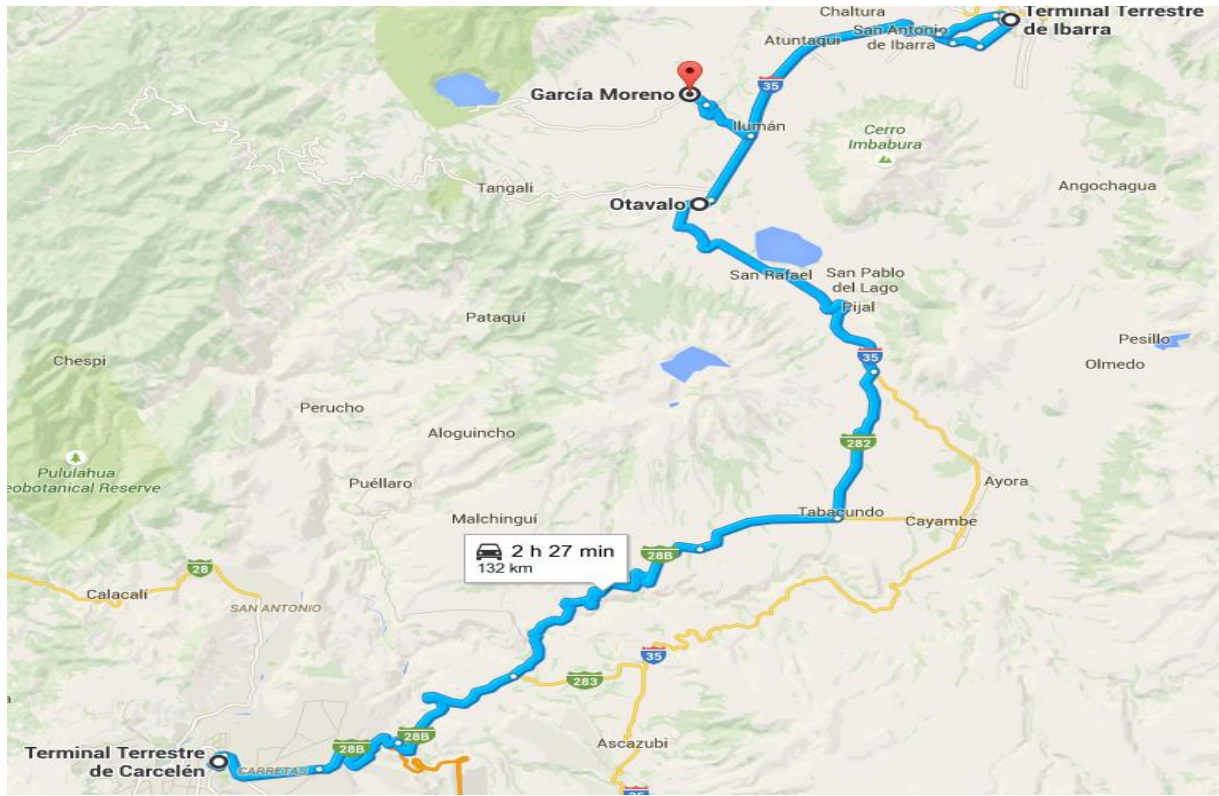
8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local		15min.	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	x	15min.	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	x	15min.	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	x	15min.	carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
x	x	x	x
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local			
Provincial		x	
Nacional		x	
Internacional		x	
Observaciones	Es una iglesia con una arquitectura gotica y neoclasica es una de las mas grandes de la ciudad.		



Dibujar ruta



		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS					
1. DATOS GENERALES							
Encuestador:	Flor Bonilla	Luis Guerrero	Fecha:	21/02/2015			
Supervisor evaluador:	Ing. Pablo Lopez	No. Ficha	6				
Nombre del atractivo:	Casa de Convenciones						
Propietario:	Privada.						
Categoría:	Manifestaciones culturales	Tipo:	Historico		Subtipo	Arquitectonica	
2. UBICACIÓN:	El Sagrario	LONGITUD:	0.300586	LATITUD	-78.265.184		
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Cotacachi	Localidad	El Sagrario		
Calle:	Garcia Moreno	Número:	0	Transversal	Sucre		
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:	Distancia (km):						
Quito	136 km						
Otavalo	11,2 km						
Ibarra	24,1 km						
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	2451m.s.n.m		Temperatura (°C):	33°			
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:						
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias:						
8	Puentes y puertos:						
9	Navegabilidad:						
10	Rápidos:						
11	Cañones:						
12	Vados:						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		x	Mantenimiento por el "GADC "			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Sí			Fecha			
	No		x	Categoría			



6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			Transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Adoquinado	x			Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta	Frecuencia		Distancia					
Quito	3:00	18:00	15 min		136 km					
Otavalo	5:00	19:30	15 min		11,2 km					
Ibarra	5:00	19:00	20 min		24,1 km					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estada hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Electrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									

8.TURISMO							
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece		Formas de viajar del turista			
Local	x		20 min	carro propio, bus, agencia, grupos.			
Provincial	x		15 min	carro propio, bus, agencia, grupos.			
Nacional	x		15 min	carro propio, bus, agencia, grupos.			
Internacional	x		15 min	carro propio, bus, agencia, grupos.			
Indique si cuenta con							
Agencia de viajes	x	Almacenes de artesanía	x	Correo	x	Fax, fono, internet	x
Señale si el atractivo turístico se difunde							
Local							
Provincial	x						
Nacional	x						
Internacional							
Observaciones	Es una edificación de tipo precolombino en la que hoy se ofrece una variedad de servicios entre ellos esta, el servicio de restaurante típico						
Dibujar ruta							
							

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía					
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS							
1. DATOS GENERALES							
Encuestador:	Flor Bonilla		Luis Guerrero		Fecha:	21/02/2015	
Supervisor evaluador:			Pablo López		No. Ficha	7	
Nombre del atractivo:	Museo Etnográfico						
Propietario:	Publico Estatal. (Municipio de Cotacachi)						
Categoría:	Manifestaciones culturales	Tipo:	Histórico		Subtipo	Museo	
2. UBICACIÓN:	El Sagrario	LONGITUD:	0.300341	LATITUD	-78.265.157		
Provincia:	Imbabura		Cantón:	Cotacachi	Localidad	El Sagrario	
Calle:	García Moreno		Número:	0	Transversal:	Bolívar	
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:		Distancia(km):					
Quito		136 km					
Otavalo		11 km					
Ibarra		22 km					
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	2449m.s.n.m.		Temperatura (°C):	34C°			
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:						
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias:						
8	Puentes y puentes:						
9	Navegabilidad:						
10	Rápidos:						
11	Cañones:						
12	Vados:						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		X	Mantenimiento por el "GADC "			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Si				Fecha		
	No		X		Categoría		

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana		Otavalo								
Lugar	Desde	Hasta	Frecuencia				Distancia			
Quito	3:00	18:00	15 min				136 km			
Otavalo	5:00	19:30	15 min				11 km			
Ibarra	5:00	19:00	20 min				24 km			
Lujo			Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Eléctrico Público estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado público Municipal									

8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local		45 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial		45 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	X	45 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	X	45 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	X	X	X
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local			
Provincial		X	
Nacional		X	
Internacional			
Observaciones	Aquí se puede observar una gran variedad de estands que representan la vida y desarrollo de Cotacachi		
Dibujar ruta			

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía					
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS							
1. DATOS GENERALES							
Encuestador	Flor Bonilla		Luis Guerrero		Fecha:	21/02/2015	
Supervisor evaluador	Ing. Pablo Lopez				No. Ficha	8	
Nombre del atractivo:	Parque Ornamental						
Propietario:	Gobierno Autonomo Descentralizado Del Canton Cotacachi						
Categoría:	Manifestaciones culturales	Tipo	Historicos		Subtipo	Zonas historicas	
2. UBICACIÓN:		LONGITUD:	0.299313	LATITUD	-78.266.067		
Provincia:	Imbabura		Cantón	Cotacachi		Localidad	El sagrario
Calle:	Bolívar		Número:	S/N		Transversal	9 de Octubre
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:					Distancia(km):		
Quito					93,7 km		
Otavalo					10 km		
Ibarra					22,9 km		
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	32453 m.s.n.m.		Temperatura (°C):	21			
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:						
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias						
8	Puentes y puertos						
9	Navegabilidad						
10	Rápidos						
11	Cañones						
12	Vados						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		x	Mantenimiento por parte del GADC			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Si			Fecha			
	No		x	Categoría			

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros	x				
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta		Frecuencia				Distancia		
Quito	3:00	18:00		15 min				93,7 km		
Ibarra	5:00	19:30		15 min				10 km		
Otavaló	5:00	19:00		20 min				22,9 km		
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Electrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									

8.TURISMO

Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local	X	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	X	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	X	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	X	1	carro propio, bus, agencia, grupos.

Indique si cuenta con

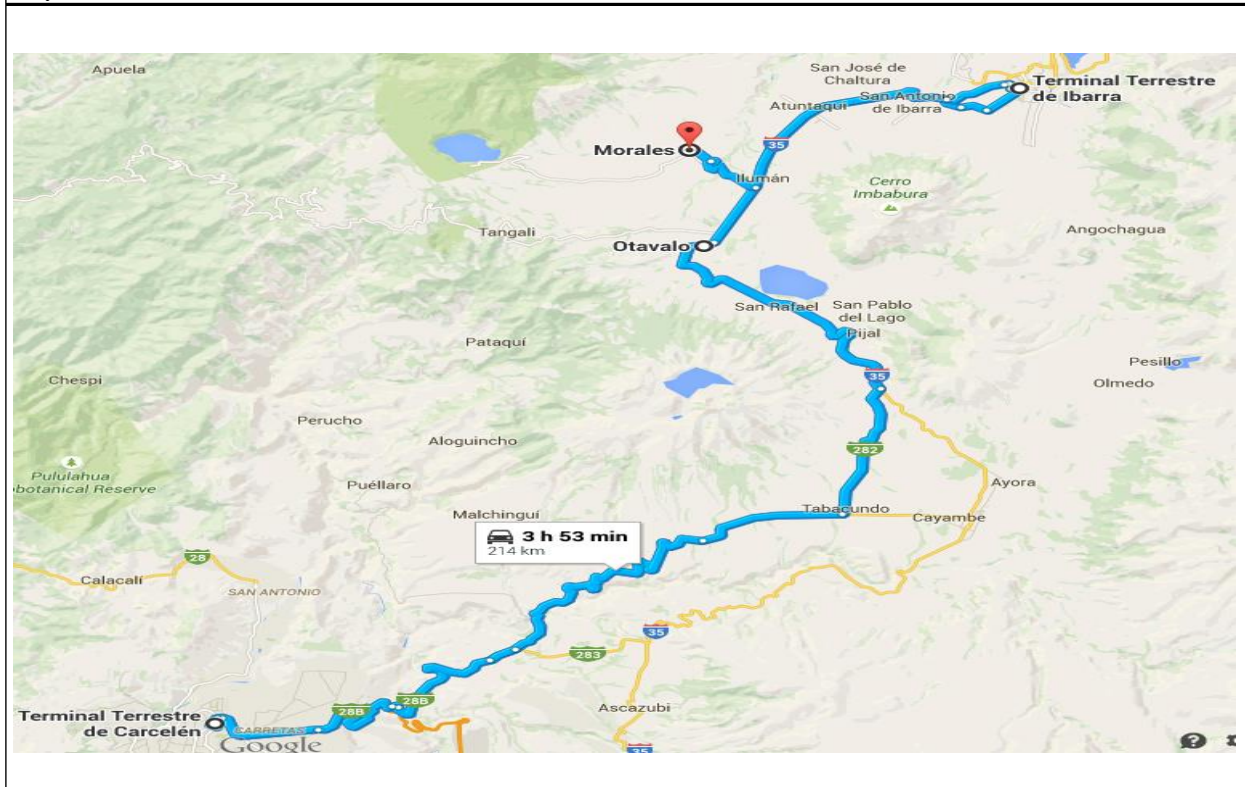
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	X	X	X



Señale si el atractivo turístico se difunde

Local	X
Provincial	X
Nacional	X
Internacional	X

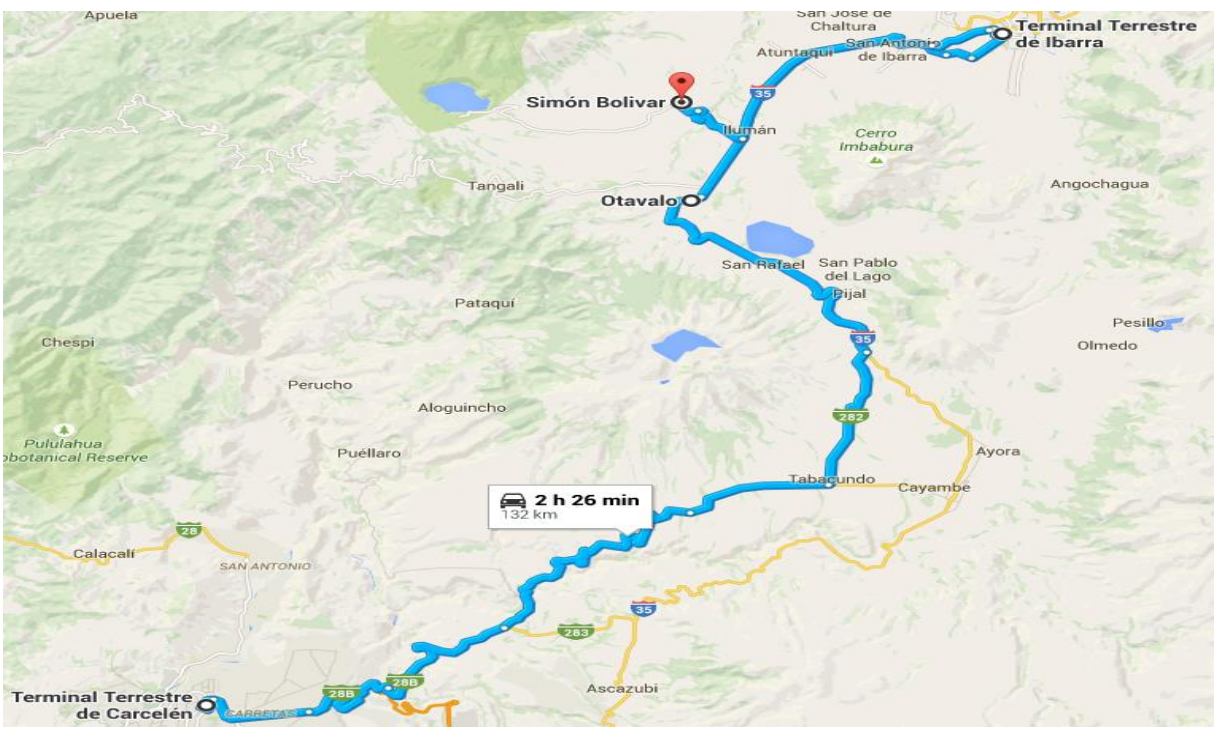
Observaciones
 Es un lugar de relax y en donde se puede observar la muralla denominada el "Grito de los excluidos"



Dibujar ruta



		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS					
1. DATOS GENERALES							
Encuestador:	Flor Bonilla	Luis Guerrero	Fecha:	21/02/2015			
Supervisor evaluador:	Ing. Pablo López			No. Ficha	9		
Nombre del atractivo:	Casa de las culturas						
Propietario:	GAD COTACACHI (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cotacachi)						
Categoría:	Manifestaciones	Tipo:	Histórico		Subtipo	Museo	
2. UBICACIÓN:	El Sagrario	LONGITUD	0.299780	LATITUD	-78265423		
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Cotacachi		Localidad	El Sagrario	
Calle:	Simón Bolívar	Número:		Transversal	9 de octubre		
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado mas cercano				Distancia(km):			
Quito				136 km			
Otavalo				11,4 km			
Ibarra				24,3 km			
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	2451 m.s.n.m.		Temperatura (°C):	33°C			
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:						
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias:						
8	Puentes y puertos:						
9	Navegabilidad:						
10	Rápidos:						
11	Cañones:						
12	Vados:						
5. USOS		(simbolismo)					
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		X	Mantenimiento por el "GADC "			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Si				Fecha		
	No	X		Categoría			

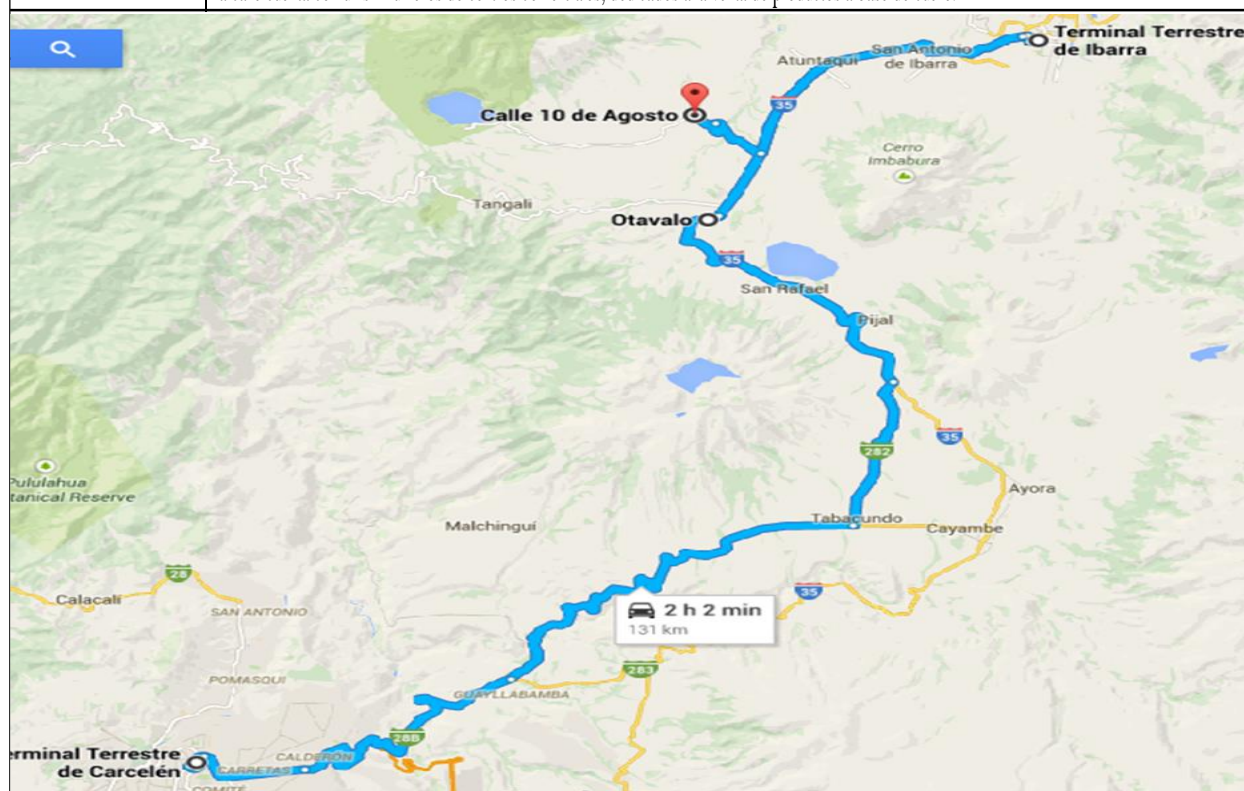
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			Transporte	Frecuencias				
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto				Bus	x				
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Adoquinado	x			Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta	Frecuencia				Distancia			
Quito	3:00	18:00	15 min				80Km			
Otavalo	5:00	19:30	15 min				25Km			
Ibarra	5:00	19:00	20 min				9KM			
Lujo			Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Eléctrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									



8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local	x	15 - 20min.	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	x		carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	x		carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	x		carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	x	Almacenes de artesanía	Correo
			Fax, fono, internet
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local			X
Provincial			X
Nacional			X
Internacional			X
Observaciones	Es una edificación precolombina en la que se promocionan eventos interculturales.		
Dibujar ruta			
			

		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS					
1. DATOS GENERALES							
Encuestador	Flor Bonilla		Luis Guerrero		Fecha:	21/02/2015	
Supervisor evaluador	Ing. Pablo Lopez				No. Ficha	10	
Nombre del atractivo:	Calle Comercial 10 Agosto						
Propietario:	Publico						
Categoría:	Manifestaciones culturales	Tipo	Historicos			Subtipo	Zonas historicas
2. UBICACIÓN:		LONGITUD:	0.299375	LATITUD	-78.267.024		
Provincia:	Imbabura		Cantón	Cotacachi	Localidad	El sagrario	
Calle:	10 de Agosto		Número:	S/N	Transversal	Sucre	
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:					Distancia(km):		
Quito					93,7 km		
Otavalo					10 km		
Ibarra					22,9 km		
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	2470 m.s.n.m			Temperatura (°C):	33		
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:		Es una de las calles mas transitadas debido a su actividad comercial .				
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias						
8	Puentes y puertos						
9	Navegabilidad						
10	Rápidos						
11	Cañones						
12	Vados						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		x	Mantenimiento por parte del GADC.			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Si				Fecha		
	No		x		Categoría		

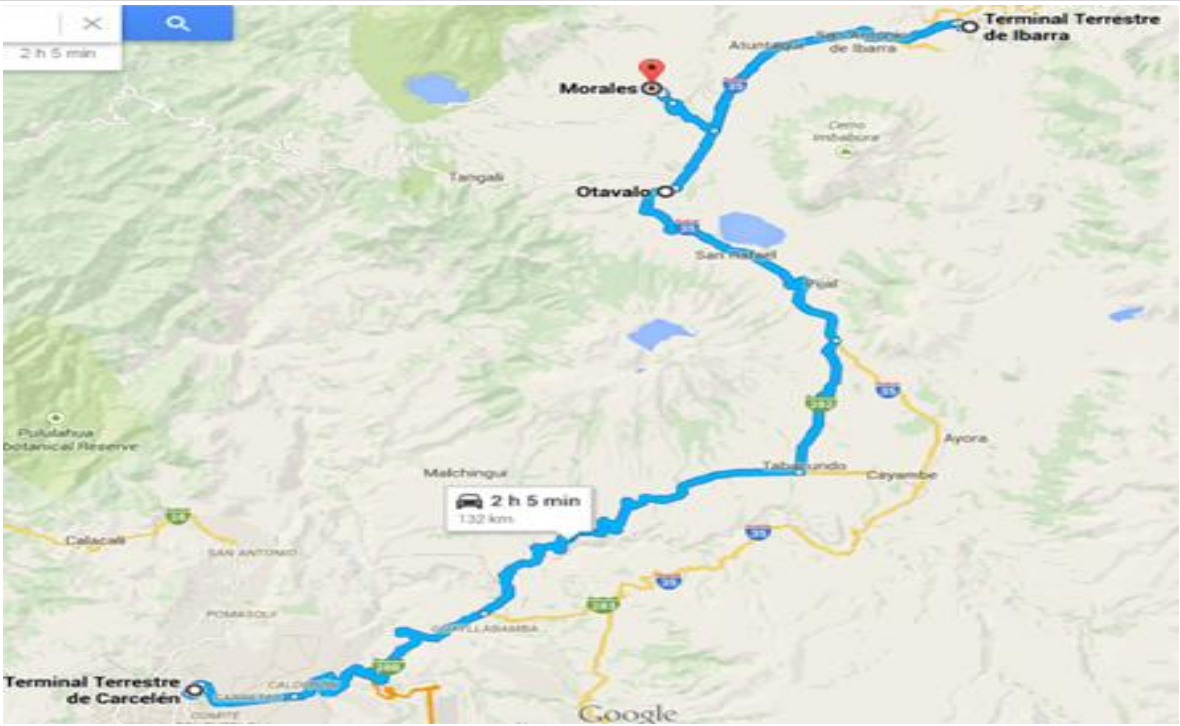
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Adoquinado	x			Bus					
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros	x				
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta		Frecuencia			Distancia			
Quito	3:00	18:00		15 min			93,7 km			
Ibarra	5:00	19:30		15 min			10 km			
Otavaló	5:00	19:00		20 min			22,9 km			
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Electrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									



8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	x	x	x
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local		x	
Provincial		x	
Nacional		x	
Internacional		x	
Observaciones	La calle cuenta con un sin numeros de centros comerciales; dedicados a la venta de productos a base de cuero.		



		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía					
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS							
1. DATOS GENERALES							
Encuestador	Flor Bonilla		Luis Guerrero		Fecha:	21/02/2015	
Supervisor evaluador	Ing. Pablo Lopez				No. Ficha	11	
Nombre del atractivo:	Mercado "JATUK CEM"						
Propietario:	Compañía "JATUK CEM"						
Categoría:	manifestaciones culturales	Tipo	historicas		Subtipo	zona historica	
2. UBICACIÓN:		LONGITUD:	0.302961	LATITUD	-78.267.646		
Provincia:	Imbabura		Cantón	Cotacachi		Localidad	El sagrario
Calle:		Número:		Transversal			
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:					Distancia(km):		
Quito					136 km		
Otavalo					11,5 km		
Ibarra					24,4 km		
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	2469 m.s.n.m			Temperatura (°C):	21		
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:						
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias						
8	Puentes y puertos						
9	Navegabilidad						
10	Rápidos						
11	Cañones						
12	Vados						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		x	Mantenimiento por la Administracio Compañía "JATUK CEM"			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Sí				Fecha		
	No		x	Categoría			

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Adoquinado	x			Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros	x				
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta		Frecuencia		Distancia				
Quito	3:00	18:00		15 min		136 km				
Otavaló	5:00	19:30		15 min		11,5 km				
Ibarra	5:00	19:00		20 min		24,4 km				
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadia hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Electrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									

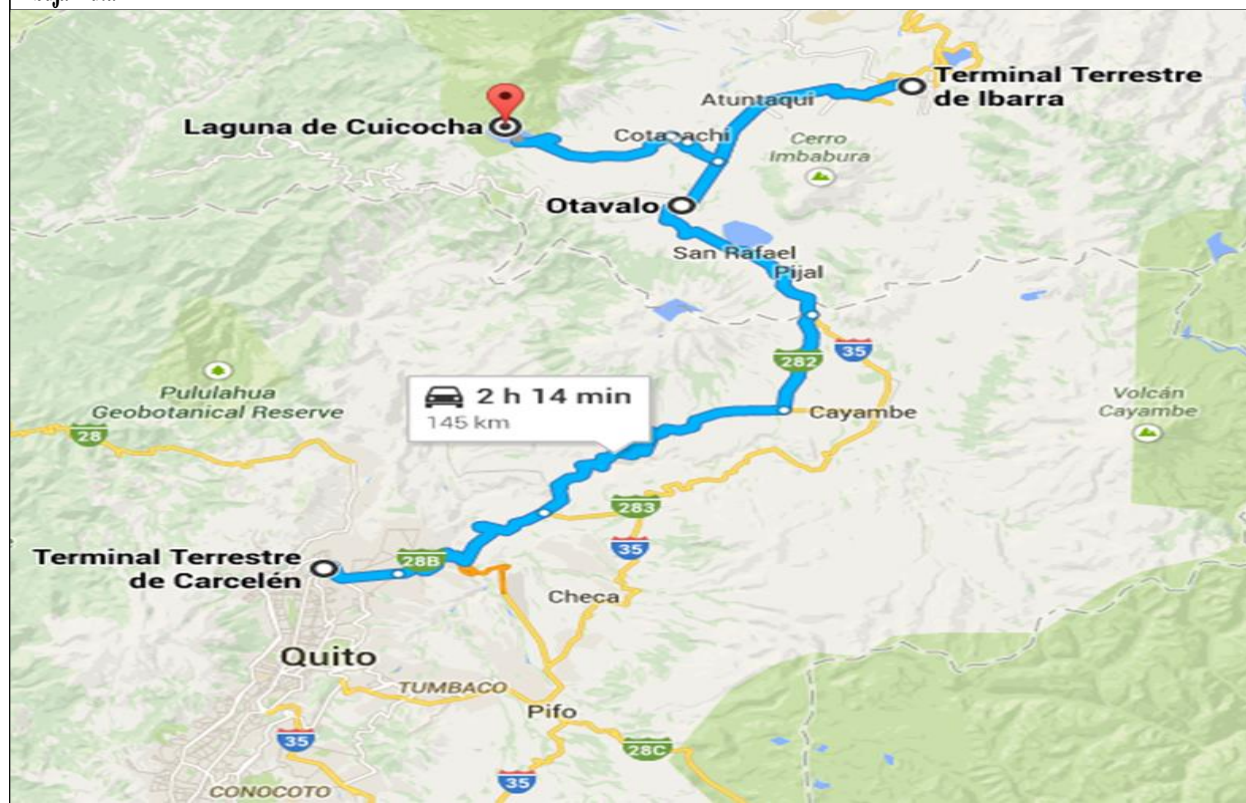
8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local	X	30 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	X	30 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	X	30 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	X	50 min	carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	X	X	X
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local		X	
Provincial		X	
Nacional		X	
Internacional		X	
Observaciones	aquí se puede deleitar de una gran variedad de platos gastronomicos.		
Dibujar ruta			
 <p>The map displays a route starting at Terminal Terrestre de Carcelén, heading north through Calacali, San Antonio, Pomabour, and Cotacachi to reach Otavalo. From Otavalo, the route goes north to Morales, then east to Atuntagua, San Antonio de Ibarra, and finally to Terminal Terrestre de Ibarra. The route is marked with a blue line and includes a travel time of 2 h 5 min and a distance of 132 km. Other towns shown include Tangali, San Rafael, Pail, Tabacundo, Cayambe, Ayora, Melchingui, and Cotacachi. The map also shows the Pululahua Botanical Reserve and Cerro Imbabura.</p>			



		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS					
1. DATOS GENERALES							
Encuestador	Flor Bonilla		Luis Guerrero		Fecha:	21/02/2015	
Supervisor evaluador	Ing. Pablo Lopez				No. Ficha	12	
Nombre del atractivo:	Laguna de Quicocha						
Propietario:	GADC (Gobierno Autonomo Descentralizado Del Canton Cotacachi)						
Categoría:	Sitios naturales	Tipo	Ambientes lacustres			Subtipo	Laguna
2. UBICACIÓN:	Quiroga	LONGITUD:	0.292565	LATITUD	-78.354.496		
Provincia:	Imbabura	Cantón	Cotacachi		Localidad	Cuicocha	
Calle:	Sucre extension.		Número:	S/N		Transversal	S/N
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:					Distancia(km):		
Quito					109 km		
Otavalo					24,9 km		
Ibarra					37,8 km		
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	3082 m.s.n.m.		Temperatura (°C):	28			
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:	x	Diversidad de plantas y animales endemicos.				
4	Descripción del paisaje:	x	Cuenta con informacion adecuada para los turistas en distintos sitios .				
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes	x					
7	Actividades varias						
8	Puentes y puertos						
9	Navegabilidad	x	Paseos en canoas				
10	Rápidos						
11	Cañones						
12	Vados						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado	x	GADC. DEPARTAMENTO DE CULTURA Y TURISMO				
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Si				Fecha		
	No				Categoría		

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus					
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros	x				
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta		Frecuencia			Distancia			
Quito	3:00	18:00		15 min			93,7 km			
Ibarra	5:00	19:30		15 min			10 km			
Otavalo	5:00	19:00		20 min			22,9 km			
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Electrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									

8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	x	x	x
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local		x	
Provincial		x	
Nacional		x	
Internacional		x	
Observaciones	Se puede visitar dicho atractivo durante todo el año pero se recomienda hacerlo en los meses de las festividades de la jora en los meses de septiembre.		

Dibujar ruta

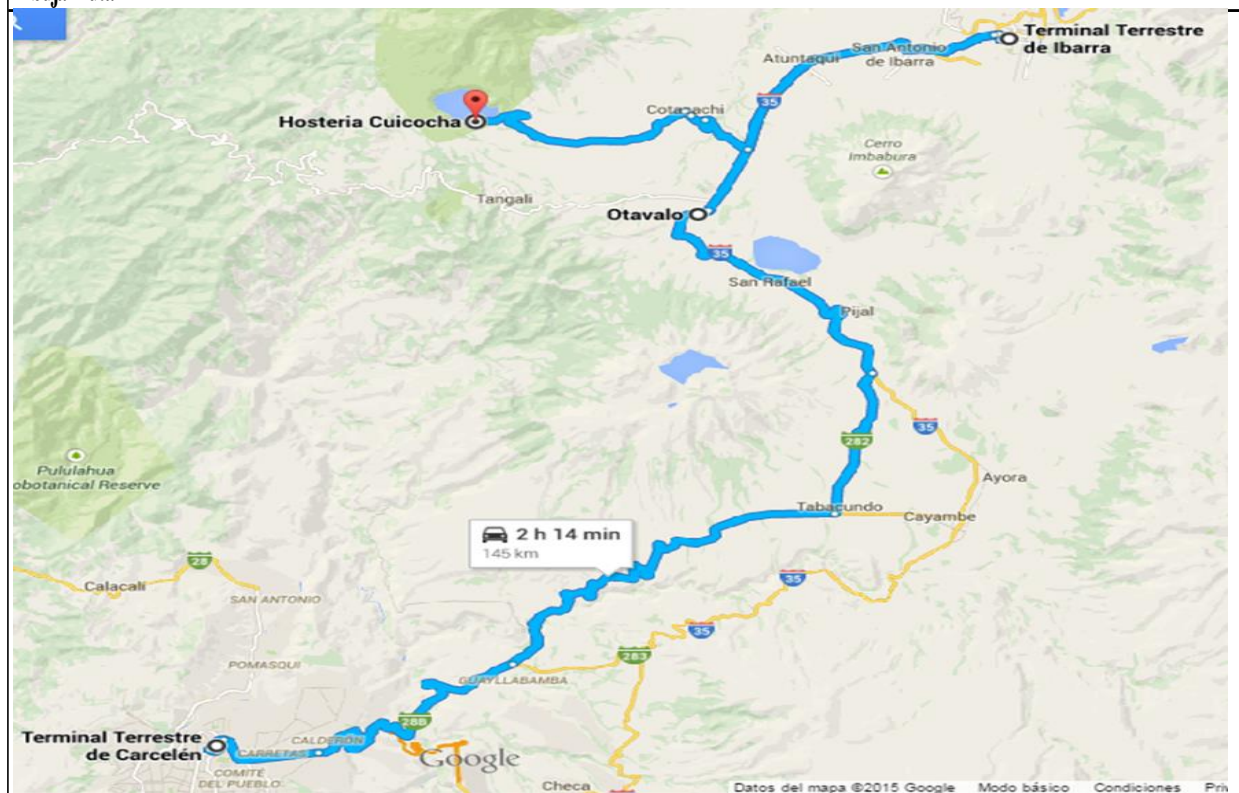




		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS					
1. DATOS GENERALES							
Encuestador	Flor Bonilla		Luis Guerrero		Fecha:	21/02/2015	
Supervisor evaluador	Ing. Pablo Lopez				No. Ficha	13	
Nombre del atractivo:	Hostería Quicocha						
Propietario:	GADC (Gobierno Autonomo descentralizado Del Canton Cotacachi)						
Categoría:	Minifestacion Cultural	Tipo	Tradicional		Subtipo	Arquitectonico	
2. UBICACIÓN:		LONGITUD:	0.292565	LATITUD	-78.354.496		
Provincia:	Imbabura		Cantón	Cotacachi	Localidad	Cuicocha	
Calle:	Sucre extension		Número:	S/N	Transversal	S/N	
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:					Distancia(km):		
Quito					109 km		
Otavalo					25 km		
Ibarra					37,9 km		
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO							
Altura (m.s.n.m.):	3060 m.s.n.m.		Temperatura (°C):	28			
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:		Enorme variedad en fauna y flora debido a su ubicacion los paramos.				
4	Descripción del paisaje:		x	Se observa de cerca la laguna y sus alrededores.			
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias						
8	Puentes y puertos						
9	Navegabilidad						
10	Rápidos						
11	Cañones						
12	Vados						
5. USOS	(simbolismo)						
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		x	Administracion. Dpto. De Cultura y Turismo del GADC.			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Si				Fecha		
	No		x			Categoría	

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			Transporte	Frecuencias				
		Bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus					
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros	x				
					Avión					
					Avioneta					
				Helicóptero						
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta	Frecuencia				Distancia			
Quito	3:00	18:00	15 min				93,7 km			
Ibarra	5:00	19:30	15 min				10 km			
Otavaló	5:00	19:00	20 min				22,9 km			
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio en alimentación estada hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Electrico Publico estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado publico Municipal									

8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Provincial	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Nacional	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Internacional	x	1	carro propio, bus, agencia, grupos.
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	x	x	x
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local		x	
Provincial		x	
Nacional		x	
Internacional		x	
Observaciones	En este sitio puedes deleitarte de una gran variedad de platos gastronomicos propios de la zona.		

Dibujar ruta

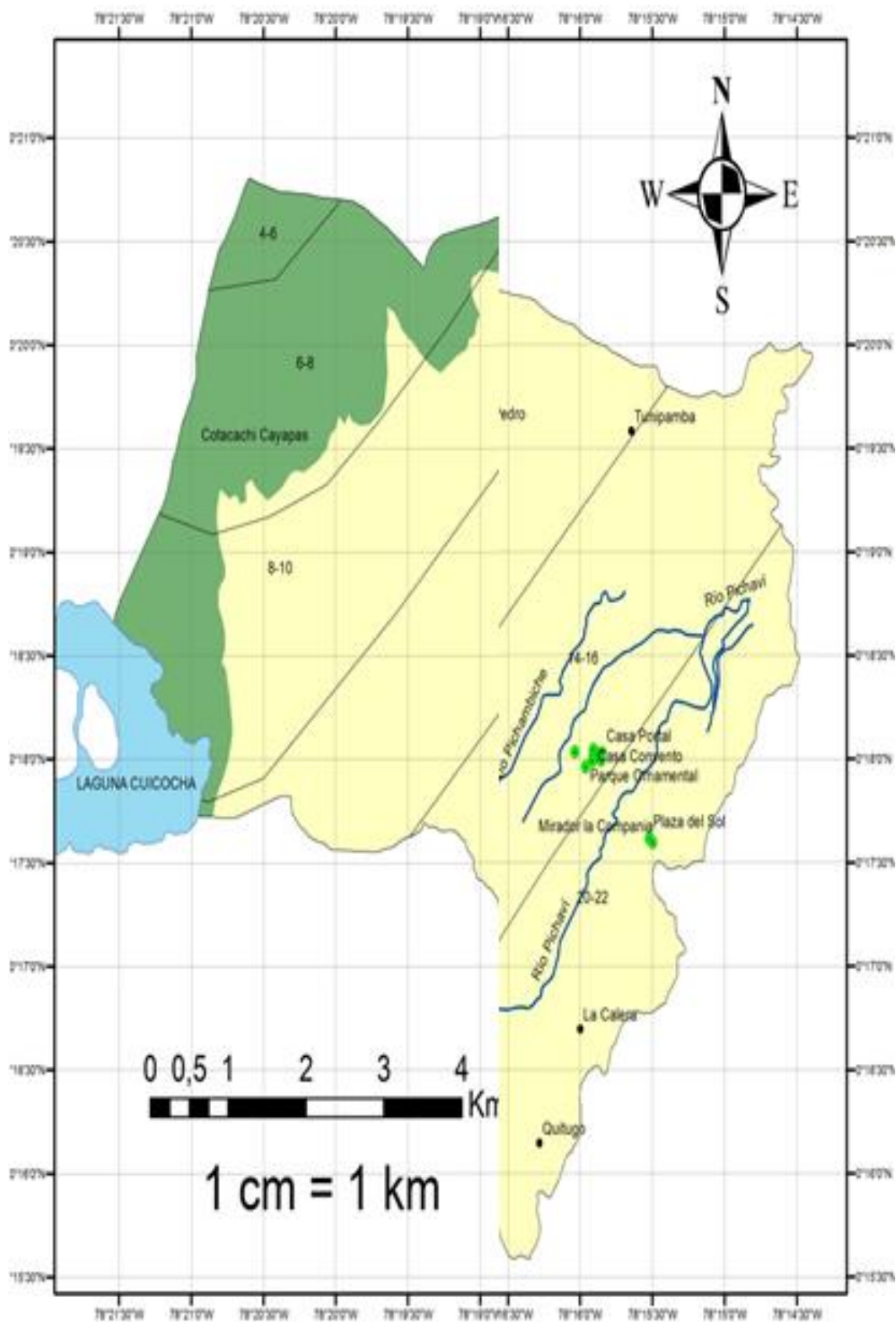


		UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS Carrera de Gastronomía					
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS							
1. DATOS GENERALES							
Encuestador:	Flor Bonilla	Luis Guerrero	Fecha:	21/02/2015			
Supervisor evaluador:	Ing. Pablo López			No. Ficha	7		
Nombre del atractivo:	Restaurante Carnes Colorados						
Propietario:	Flia.Sra. Esther Hunda						
Categoría:	Manifestaciones culturale	Tipo:	Tradicional		Subtipo		
2. UBICACIÓN:	El Sagrario	LONGITUD:	0.300856,	LATITUD	-78.263.813		
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Cotacachi		Localidad	El Sagrario	
Calle:	Bolívar	Número:	0	Transversal	Modesto Peñaherrera		
3.CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO							
Nombre del poblado:		Distancia(km):					
Quito		136 km					
Otavalo		11 km					
Ibarra		24 km					
Altura (m.s.n.m.):	2443 m.s.n.m.		Temperatura (°C):	38 C°			
1	Tamaño:						
2	Calidad del Agua:						
3	Flora y Fauna:						
4	Descripción del paisaje:						
5	Descripción de sus riberas:						
6	Islas existentes						
7	Actividades varias:						
8	Puentes y puentes:						
9	Navegabilidad:						
10	Rápidos:						
11	Cañones:						
12	Vados:						
5. USOS		(simbolismo)					
ESTADO DE CONSERVACIÓN							
1	Alterado						
2	No alterado						
3	Conservado		X	Mantenimiento por el "GADC "			
4	En proceso de deterioro						
5	Causas del deterioro						
6.	Ha sido declarado patrimonio				Nombre		
	Si				Fecha		
	No		X		Categoría		

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			transporte	Frecuencias				
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre		x			Bus	x				
	Adoquinado	x			Automóvil	x				
	Empedrado				4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Lugar	Desde	Hasta		Frecuencia		Distancia				
Quito	3:00	18:00		15 min		136 Km				
Otavalo	5:00	19:30		15 min		11 Km				
Ibarra	5:00	19:00		20 min		24 KM				
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			4	267	6	175	3	77		
Alimentación			4	984	7	611	19	970	4	100
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$					20-35		1 a 5			
Promedio días					2 a 5		2 a 5			
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	Servicio de suministro de agua Potable Municipal									
Energía	Servicio Eléctrico Público estatal									
Alcantarillado	Servicio de alcantarillado público Municipal									

8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el atractivo		Tiempo promedio que permanece	Formas de viajar del turista
Local		30 min	Bus
Provincial		30 min	Automóvil
Nacional	X	40 min	
Internacional	X	30 min	
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
		X	X
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local			
Provincial		X	
Nacional		X	
Internacional			
Observaciones	Aquí en este lugar se puede degustar de las carnes coloradas; plato típico y tradicional de Cotacachi		
Dibujar ruta			

Anexo 4 Ruta gastronómica de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi provincia de Imbabura.



Anexo 5 Tríptico

Mapa de ruta



La ruta ofrece conocer los distintos lugares turísticos más trascendentales que tiene la parroquia como también del deleitarse de la gastronomía enmarcada en la tradición y costumbre de este pueblo.

COTACACHI


PARROQUIA EL SAGRARIO

Tierra de encanto,
de los buenos cueros,
de música y sabores

Ruta Turística Gastronómica



Parroquia El Sagrario de Cotacachi




El Sagrario

Se ubica a las faldas del majestuoso volcán Cotacachi y muy cerca a la ciudad de Otavalo. Posee un tierras fértiles que producen variedad de alimentos para la elaboración de la mas rica gastronomía por su variado clima templado y subtropical. La parroquia el sagrario es el centro histórico como también es el lugar donde se movilizan diariamente cientos de turistas, tanto nacionales como extranjeros, debido a la actividad comercial que se da por la venta de artículos de cuero


Gastronomía

LUGARES TURÍSTICOS

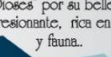
Parque Abdo Calderón
Forma parte del centro histórico a su alrededor se puede visualizar edificaciones coloniales y modernas. Este parque es centro mismo de la Ciudad.




Museo Etnográfico
Su arquitectura sobresaliente estilo colonial; depositario de la historia e identidad de Cotacachi en el que se exhiben aspectos de tipo etnográfico, arqueológico, artesanal y musical.




Laguna de Cuicocha
Denominada "Laguna de Dioses" por su belleza impresionante, rica en flora y fauna.




Minsuguitayas
Bebido de masa de choco cao, queso, huevos, panela, sal al gusto, envueltas en hoja de granadilla y cocida en tiesto. Se lo consume en las fiestas del Inty raymi como aperitivo.




Chica de Jora
Bebida ancestral muy apreciada desde los tiempos prehispánicos hasta hoy. Básicamente contiene maíz germinado con especias aromática. Bebida milenaria que se lo consume en las mas sobresalientes manifestaciones culturales




Mamachaqui
Producto a base de harina de maíz reventado cocido al vapor.



Chispa bola.
Ópota a base de una masa de harina de maíz con la cual se elabora pequeñas bolitas.



Dorotón, habas calpo, mellocos
y salsa de papa de sambo. Plato a base de productos autóctonos de la zona.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



"GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA EL SAGRARIO DE COTACACHI"



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene la finalidad de identificar la gastronomía, para así apoyar al turismo por medio de una ruta turística gastronómica además de promover la valoración de la gastronomía en aspectos culturales de la localidad y salvaguardar los conocimientos ancestrales.

OBJETIVO GENERAL

Valorar la Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial Del Ecuador Parroquia El Sagrario de Cotacachi

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar el inventario gastronómico de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi, provincia de Imbabura y su contexto socio cultural.

Diseñar la ruta gastronómica de la parroquia El Sagrario en el cantón Cotacachi, provincia de Imbabura

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, típico y tradicional más el diseño de una ruta de turismo gastronómico permitirá mejor la actividad del turismo en la parroquia El Sagrario del cantón Cotacachi como un sector potencial de turismo, gastronomía e identidad cultural?

Resultados:

Se identificó la gastronomía ancestral, típica y tradicional mas el contexto socio cultural de la parroquia el Sagrario en el cantón Cotacachi.

Se inventario los atractivos turísticos que tiene la parroquia y con ello se diseño una ruta de turismo gastronómico.

Cabe indicar que en el informe general de impacto dio un promedio de 2,75 alto positivo por lo que asegura que el presente trabajo tiene

Barrera, J. P. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito Ecuador: Corporación Editora Nacional. Myhrold Nathan, Y. C. (2011). *Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina*. Italia: Taschen. Torres, A. M. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. México: CEGAHO.

Autores: Flor Bonilla; Luis Guerrero



Anexo 7 Chicha de Jora

*Fuente: Investigación
Autores: Flor Bonilla; Luis Guerrero*

Anexo 8. Musuguitaya



Fuente: Investigación
Autores: Flor Bonilla; Luis Guerrero

Anexo 9. Llamachaqui



Fuente: Investigación
Autores: Flor Bonilla; Luis Guerrero

Anexo 10. Chispa bola



*Fuente: Investigación
Autores: Flor Bonilla; Luis Guerrero*

Anexo 11 Porotones con salsa de pepa de sambo acompañado con habas calpo y mellocos.



*Fuente: Investigación
Autores: Flor Bonilla; Luis Guerrero*