



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**



**FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS. “FACAE”**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**“LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR, PARROQUIA LITA”.**

**Trabajo de grado previo a la obtención del título Licenciatura de Gastronomía.**

**TUTOR: MSc. Guadalupe Rosero**

**AUTORES: Lizeth Chamorro**

**Tania Pavón**

**Ibarra – Ecuador**

**2015**

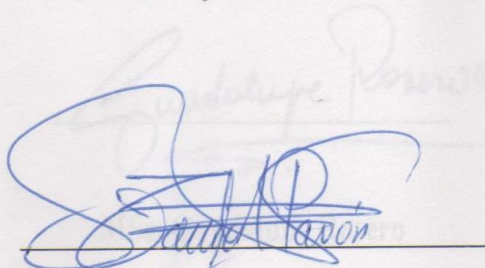
**AUTORÍA**

**CHAMORRO AJALA LIZETH FERNANDA Y PAVÓN BORJA TANIA MARIBEL** portadoras de la cédula de ciudadanía número 100333124-4 y 100287139-8, declaramos bajo juramento que la presente investigación es de nuestra autoría: **“LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR, PARROQUIA LITA”**; no ha sido previamente presentado para ningún grado, ni calificación profesional; y que hemos consultado las referencias bibliográficas que contiene este documento.

En la ciudad de Ibarra, a los 22 días del mes de diciembre del 2015.



**Chamorro Ajala Lizeth Fernanda**

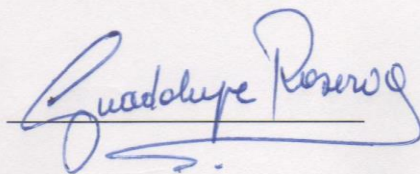


**Pavón Borja Tania Maribel**

**INFORME DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

En calidad de Director del trabajo de grado presentado por las egresadas **CHAMORRO AJALA LIZETH FERNANDA Y PAVÓN BORJA TANIA MARIBEL**, para optar por el título de Licenciatura en Gastronomía cuyo tema es: **“LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR, PARROQUIA LITA”**. Considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 22 días del mes de diciembre del 2015.



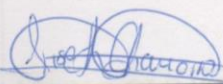
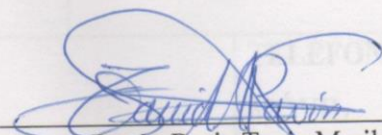
**MSc. Guadalupe Rosero**

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

CHAMORRO AJALA LIZETH FERNANDA y PAVÓN BORJA TANIA MARIBEL, portadoras de la cédula de identidad Nro. 100333124-4 y 100287139-8 manifestamos nuestra voluntad de ceder a la Universidad Técnica del norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley Intelectual del Ecuador, en calidad de Autoras del Trabajo de Grado denominado: **“LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR, PARROQUIA LITA.”**, que ha sido desarrollada para la obtención del Título de Licenciatura en Gastronomía.

En nuestra condición de autoras nos reservamos los derechos morales de la Obra antes citada. En concordancia suscribimos este documento en el momento en que hagamos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

DATOS DE CONTACTO

NOMBRE DE:	100333124-4
Y:	CHAMORRO AJALA LIZETH FERNANDA
Y:	
Y:	Chamorro Ajala Lizeth Fernanda ID. 100333124-4
Y:	liza_2014@pudeo.com
Y:	
Y:	Pavón Borja Tania Maribel 100287139-8

Ibarrá, a los 22 días del mes de diciembre del 2015

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICIDAD A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.**

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

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

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	100333124-4	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	CHAMORRO AJALA LIZETH FERNANDA	
<b>DIRECCIÓN:</b>		MARÍA OLÍMPIA GUDIÑO VÁSQUEZ 1-22 Y GALO PLAZA LASSO.	
<b>EMAIL:</b>		lisfer_2011@outloo.com	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL</b>	0987632687

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	100287139-8	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	PAVÓN BORJA TANIA MARIBEL	
<b>DIRECCIÓN:</b>	24 DE MAYO 4-71 Y JOSÉ PERALTA		
<b>EMAIL:</b>	tanipa5@yahoo.es		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	062631-576	<b>TELÉFONO MÓVIL</b>	0968767082

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	“LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR, PARROQUIA LITA”.
<b>AUTORAS:</b>	CHAMORRO AJALA LIZETH FERNANDA Y PAVÓN BORJA TANIA MARIBEL
<b>FECHA: DD/MM/AA</b>	22/12/2015
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA</b>	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTAN:</b>	LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA
<b>ASESOR/DIRECTOR:</b>	MSc. GUADALUPE ROSERO

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

Chamorro Ajala Lizeth Fernanda y Pavón Borja Tania Maribel, con cédula de identidad Nro. 100333124-4 y 100287139-8, en calidad de autoras y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hacemos entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizamos a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144

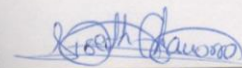
### 3. CONSTANCIA

Las autoras manifiestan que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor a terceros, por lo tanto la obra es original y que son las titulares de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrán en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 22 días del mes de diciembre del 2015

#### LAS AUTORAS:

(Firma):

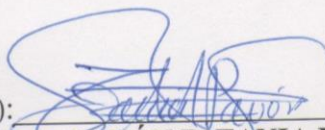


Nombre: **CHAMORRO A. LIZETH F.**

Cédula: **100333124-4**

Facultado por resolución del Concejo Universitario.....

(Firma):



Nombre: **PAVÓN B. TANIA M.**

Cédula: **100287139-8**

## DEDICATORIA

Con mucha humildad y júbilo, dedicamos este esfuerzo profesional a la familia, en especial a nuestros padres, esposos e hijos, por ser el factor de inspiración, superación y fuente de alegría en la vida, en la cual nos han ayudado a superar contrastes en momentos difíciles, para así avanzar en el diario vivir, también lo dedicamos a nuestras hermanas quienes son las mejores amigas y confidentes.



## AGRADECIMIENTO

Con este sencillo trabajo queremos agradecer a ese ser infinito, maravilloso e inconfundible nuestro Altísimo Dios Celestial, quien nos ha llenado de tolerancia, fe, salud y esperanza para alcanzar este propósito que en este año 2015 se vuelve realidad, igualmente agradecemos a nuestros padres pilar fundamental de nuestra existencia.

De manera muy especial a la Universidad Técnica del Norte, por permitirnos crecer intelectual y profesionalmente, a nuestra apreciada tutora, amiga y maestra MSc. Guadalupe Rosero, quien con sus consejos y enseñanzas nos ha guiado a ser personas responsables y comprometidas con la sociedad y por último, a nuestros docentes, por ser la guía y fuente esencial en el avance y culminación educativo, gracias a todos y cada uno de ustedes.

## ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA.....	ii
INFORME DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DE TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	iv
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA.....	v
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICIDAD A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	v
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	v
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	vii
DEDICATORIA.....	viii
AGRADECIMIENTO.....	ix
ÍNDICE GENERAL.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xvi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xvii
RESUMEN.....	xviii
SUMMARY.....	xix
INTRODUCCIÓN.....	xx
CAPÍTULO I.....	22
EL PROBLEMA.....	22
Antecedentes.....	22
Tema.....	23
Planteamiento del problema.....	23
Objetivos.....	24
General.....	24
Específicos.....	24
Pregunta directriz.....	25
Justificación.....	25
CAPÍTULO II.....	26
MARCO TEÓRICO.....	26
Teoría existente.....	26
Gastronomía.....	26

Gastronomía de la parroquia Lita. ....	29
Gastronomía ancestral.....	30
Métodos de cocción .....	32
Cocción por concentración .....	32
Cocción por expansión.....	32
Cocción mixta.....	32
Métodos de conservación de alimentos .....	32
Ahumar .....	33
Congelar.....	33
Refrigerar.....	33
Deshidratar.....	34
Salazón.....	34
Adobos .....	34
Encurtido.....	34
Confitado.....	35
Escabeche.....	35
Técnicas de cocción .....	35
Asar .....	35
Cocer en un líquido hirviendo.....	35
Saltear .....	36
Estofar.....	37
Freír.....	37
Gastronomía típica.....	37
Gastronomía tradicional.....	37
Cultura y patrimonio.....	38
Patrimonio intangible.....	40
Patrimonio gastronómico.....	41
Ruta turística gastronómica.....	41
Marco jurídico.....	41
Plan nacional del buen vivir.....	42
Glosario de términos .....	44
Armadillo.....	44
Bledo.....	44
Caldero.....	44

Cansamulato.....	44
Creosota.....	45
Chillango.....	45
Chiro.....	45
Desecar.....	45
Degustar.....	45
Desvenada.....	45
Guango.....	45
Guarapo.....	45
Guatuso/a.....	46
Metanal.....	46
Pigua.....	46
Prótidos.....	46
Rectificar.....	46
Tamizar.....	46
Bledo.....	47
Tulpa / Fogón.....	47
Vanguardista.....	47
Yafrí.....	47
Yuyo.....	47
CAPÍTULO III.....	48
METODOLOGÍA.....	48
Diseño.....	48
Temporalidad.....	48
Cuantitativa.....	48
Cualitativo.....	48
Naturaleza.....	49
Población.....	49
Muestra de estudio.....	49
Métodos.....	50
Teóricos.....	50
Método inductivo.....	50
Método deductivo.....	50
Método analítico –sintético.....	51

Empíricos.....	51
Matemáticos.....	51
Estrategias, técnicas e instrumentos.....	51
Estrategias.....	51
Técnicas.....	51
Instrumentos.....	52
CAPÍTULO IV.....	53
ANÁLISIS DE DATOS.....	53
Plan de procesamiento de datos.....	53
Tabulación y análisis de resultados.....	54
Informe.....	73
Discusión.....	76
Recetas estándar.....	79
CAPÍTULO V.....	94
PROPUESTA.....	94
Introducción.....	94
Ruta turística.....	95
Descripción de la ruta turística.....	96
Componentes turísticos.....	99
Impactos.....	104
Impacto turístico.....	105
Impacto socio-cultural.....	107
Impacto económico.....	109
Impacto educativo.....	110
Informe de impactos.....	111
CONCLUSIONES.....	113
RECOMENDACIONES.....	114
BIBLIOGRAFÍA.....	115
LINKOGRAFÍA.....	117
ANEXOS.....	118

## ÍNDICE DE TABLAS

1. Qué alimentos ancestrales existían en la zona .....	54
2. Qué alimentos se producen actualmente .....	55
3. Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían .....	56
4. Cuál es la temporada en la que cosechan los alimentos.....	57
5. Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona .....	58
6. Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona? (incluir sopas, platos principales, postres, panes, otros.....	59
7. Técnicas de elaboración.....	61
8. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas.....	62
9. Cuáles (incluir fechas) son las manifestaciones culturales de la zona y qué alimentos o bebidas se relacionan con éstas.....	63
10. Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos .....	65
11. Cómo o a quién se transmiten los conocimientos .....	66
12. Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad.....	67
13. Desde cuándo se prepara?.....	68
14. En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve.....	69
15. Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados .....	70
16. Qué significado tiene el plato .....	71
17. Qué historia conoce del plato.....	72
18. Caldo de gallina criolla .....	79
19. Chicha de yuca.....	80
20. Morcilla de yuyo .....	81
21. Tilapia frita.....	82
22. Mermelada de frutas .....	83
23. Tamal de yuca.....	84
24. Guayusa.....	85
25. Ceviche de flor de plátano. ....	86
26. Encurtido de palmito.....	87
27. Refresco de borjò .....	88
28. La bala.....	89
29. Hervido .....	90

30. Colada de yuca.....	91
31. Yuca en dulce o miel de panela. ....	92
32. Tilapia cocida en hoja de bijao. ....	93
33. Impacto turístico .....	105
34. Impacto socio-cultural. ....	107
35. Impacto económico.....	109
36. Impacto educativo.....	110

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

1. Qué alimentos ancestrales existían en la zona .....	54
2. Qué alimentos se producen actualmente .....	55
3. Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían .....	56
4. Cuál es la temporada en la que cosechan los alimentos.....	57
5. Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona .....	58
6. Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona? (incluir sopas, platos principales, postres, panes, otros.....	59
7. Técnicas de elaboración.....	61
8. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas.....	62
9. Cuáles (incluir fechas) son las manifestaciones culturales de la zona y qué alimentos o bebidas se relacionan con éstas.....	63
10. Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos .....	65
11. Cómo o a quién se transmiten los conocimientos .....	66
12. Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad.....	67
13. Desde cuándo se prepara?.....	68
14. En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve.....	69
15. Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados .....	70
16. Qué significado tiene el plato .....	71
17. Qué historia conoce del plato.....	72
18. Ruta turística .....	96
19. Finca agroturística El Picaflor .....	99
20. Parador El Parambeñito .....	100
21. Rinconcito ecológico Palo Amarillo .....	101
22. Finca agroturística Los Robles .....	102
23. Atractivos turísticos: Restaurante El Turista .....	103



**ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexo 1 Encuesta realizada a los moradores de Lita .....	119
Anexo 2 Entrevista contexto socio cultural .....	122
Anexo 3 Ficha para inventario de atractivos turísticos El Picaflor.....	125
Anexo 4 Ficha para inventario de atractivos turísticos El Parambeñito .....	129
Anexo 5 Ficha de inventarios de atractivos turísticos Rinconcito Ecológico Palo Amarillo	133
Anexo 6 Ficha para inventario de atractivos turísticos Los Robles.....	137
Anexo 7 Ficha para inventario de atractivos turísticos Restaurante El Turista .....	141
Anexo 8 Tríptico de atractivos turísticos .....	145
Anexo 9 Banners.....	147
Anexo 10 Ruta turística .....	148

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación ha sido realizado con el propósito de determinar la factibilidad y viabilidad de realizar el inventario gastronómico y su contexto socio cultural, para diseñar y elaborar la ruta turística gastronómica de Lita; con el objetivo de valorar la gastronomía de la provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador, parroquia Lita, cantón Ibarra, y así, reactivar el turismo gastronómico, debido a que el turismo que recepta no es permanente, lo que percibe a dar a conocer la variedad de preparaciones culinarias de esta zona. Para la realización de esta investigación se realizó encuesta a pobladores de la localidad mayores de 60 años, con el fin de conocer los principales productos, métodos, técnicas de preparación, cocción y conservación de los alimentos, para así poder conocer la gastronomía ancestral de manera original. La parroquia Lita tiene una gran variedad de productos, a su vez, son utilizados para la preparación de diferentes platos autóctonos de la zona, gracias a esto, tiene una interesante gastronomía acompañada de sus atractivos naturales que convierten a este sitio en un lugar peculiar. Es por eso que mediante la ruta turística gastronómica se podrá fortalecer el turismo, ya que los turistas podrán conocer los lugares que pueden visitar con su respectivo mapa y así no se dificulte la llegada. Con la información tomada de las encuestas realizadas se elaboró la Ruta Turística Gastronómica, en esta se estableció 5 atractivos que son: Finca Agroturística El Picaflor, Parador El Parambeñito, Rinconcito Ecológico Palo Amarillo, Finca Agroturística Los Robles y Restaurante El Turista. Estos atractivos se encuentran en la ruta con las diferentes actividades que se pueden realizar en cada uno y los mapas para poder llegar, todo esto con la finalidad de poner en valor la gastronomía de la parroquia Lita, para que tengan un mayor conocimiento los viajeros, fortaleciendo de esta manera el turismo del sector.

## SUMMARY

This research has been conducted in order to determine the feasibility and viability of the gastronomic inventory and socio cultural context, to design and develop the gastronomic tourist route Lita; with the aim of assessing the cuisine of the province of Imbabura as Intangible Cultural Heritage of Ecuador, parish Lita, canton Ibarra, and so, revive the gastronomic tourism, because tourism that reactivate it province, it is not permanent, so that it perceives to know a variety of culinary preparations in this area. To carry out this research survey was conducted to residents of the larger town of 60 years, in order to meet the main products, methods and techniques of preparation, cooking and food preservation, in order to know the ancestral cuisine so Original. The Lita town has a wide variety of products at the same time they are used for the preparation of various dishes indigenous to the area, thanks to this, Lita has an interesting cuisine accompanied by its natural attractions that make this site a place that many people wish to visit. That is why by the gastronomic tourist route will strengthen tourism, because tourists will learn about those places, so you can visit its own map, thus they will not have problems to arrive this place. With the information gathered from the surveys of residents older adults Tourism Gastronomic Tour was developed in this five attractions that are established: Agroturística El Picaflor farm, Parliament place, Rinconcito Ecological Palo Amarillo, Agroturística Los Robles farm and The tourist restaurant. These attractions are on the route to the different activities that people can do on each one place and the maps helps them to arrive this place, in order to value the cuisine of the Lita town. Also, people have more information about the gastronomy of this place.

## INTRODUCCIÓN

Nuestro país Ecuador se caracteriza por tener variedad de productos, razón por la cual, las preparaciones culinarias, especialmente las sopas son diversas, siempre están presentes en la ingesta diaria. Toda esta gama de preparaciones se da por su distribución territorial que genera cada una de las nueve zonas.

Al igual, la provincia de Imbabura es abundante en productos, por tal motivo su rica gastronomía oferta las carnes coloradas, el cuy asado, helados de paila, arrope de mora y un sin fin de preparaciones culinarias, que identifican a cada una de las parroquias tanto rurales como urbanas en la diversidad de productos que genera nuestra Pacha Mama, garantizando la soberanía alimentaria sostenida y sustentable.

Lita es una de las parroquias que ha sobrevivido a la identidad cultural, a la aportación y conservación de nuestro legado alimentario, gracias a la cultura presente en el territorio como es la nacionalidad Awá que mantiene viva una gastronomía ancestral, tradicional y típica en la preparación de sus alimentos sin aditivos externos, motivo que se merece reactivar la gastronomía y su patrimonio de la parroquia sin que susciten impactos negativos en lo socio cultural, económico y educativo, mediante la creación de una ruta turística se pretende poner en valor la gastronomía de la parroquia Lita.

La realización de la presente investigación se resume en cinco capítulos en los que se especifica cada una de la temática desarrollada para alcanzar los objetivos planteados.

**En el Capítulo I,** detalla el problema y los antecedentes del cual se ha desarrollado la investigación, el tema de investigación y el planteamiento del problema, los objetivos que se cumplieron al final de la investigación realizada, pregunta directriz y la justificación que se expone para dar solución a la problemática expuesta.

**En el Capítulo II**, el Marco teórico define el concepto de gastronomía, de igual forma detalla la gastronomía de la parroquia Lita, enuncia las definiciones de gastronomía ancestral, métodos de cocción, métodos de conservación y técnicas de cocción; también especifica el significado de gastronomía típica y tradicional, igualmente precisa lo que es la cultura y patrimonio, patrimonio intangible, patrimonio gastronómico, ruta turística gastronómica, marco jurídico, plan nacional del buen vivir y glosario de términos, son la base para respaldar la investigación realizada en la parroquia Lita.

**El Capítulo III**, explica la metodología, el diseño, temporalidad, métodos cuantitativa, cualitativo, población, muestra de estudio, métodos teóricos, inductivos, deductivos, analítico-sintético, empíricos y matemáticos, estrategias, técnicas e instrumentos empleados.

**El Capítulo IV**, describe el análisis de los datos de las encuestas y entrevistas realizadas a los moradores de la parroquia Lita, el plan de procesamiento de datos, tabulación y análisis de resultados, al igual, se concreta con un informe final recolectado de toda la información obtenida del marco teórico mediante el cual se puede sintetizar con una discusión entre los dos aportes, se concluye con un variado recetario gastronómico.

**En el Capítulo V**, se señala la propuesta, introducción, ruta turística, descripción de la ruta turística, componentes turísticos, impacto turístico, impacto socio-cultural, impacto económico e impacto educativo, informe de impactos, conclusiones y recomendaciones.

# CAPÍTULO I

## 1. EL PROBLEMA

### 1.1. Antecedentes

La parroquia Lita se caracterizaba por la explotación de cabuya y madera; el tránsito en vehículo era imposible, para acceder a la compra de cualquier producto del mercado se lo realizaba a lomo de caballo, corriendo mucho peligro con puentes improvisados de maderos grandes se cruzaba los ríos que en épocas de lluvia crecen su caudal.

Con la urbanización, mejoró la situación vial, generando acceso a las diferentes comunidades de la zona, este hecho permitió ejecutar varios proyectos de emprendimiento comunitario, mediante el cual, se da a conocer las bondades naturales que brinda el entorno en lo relacionado a su flora, fauna y gastronomía existente, por ende, el impulso al desarrollo social y económico.

La falta de planificación de un sistema sustentable entre empresas de turismo como hoteles, restaurantes, agencias de viajes ha provocado que los turistas desconozcan los servicios que se oferta, por consiguiente, ha disminuido la afluencia de potenciales consumidores. Este debilitado conocimiento de la comida nacional ha mermado el interés del turismo internacional por nuestra gastronomía.

El limitado desarrollo gastronómico de la zona por la influencia de nuevas culturas alimentarias, ha ocasionado el desconocimiento de los productos propios de la tierra y la riqueza simbólica de nuestros platos, por tanto, la desvalorización de nuestra identidad gastronómica, ha suscitado a que las preparaciones culinarias sean medianamente apreciadas a nivel nacional e internacional.

Dentro de este contexto sociocultural el presente trabajo de investigación, pretende realizar una ruta turística gastronómica de la parroquia Lita (parte de la provincia de Imbabura), cantón Ibarra; mediante la recopilación de datos basados en entrevistas, encuestas, recetarios; siendo la personalización y elaboración de recetas gastronómicas e identificación de atractivos turísticos, esta información primaria es fundamental para recolectar los debidos datos estratégicos.

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.

El propósito de este trabajo es identificar y valorar las costumbres ancestrales, típicas y tradicionales de la parroquia Lita, esta zona se encuentra con un clima privilegiado y derroche de bondades gastronómicas, es la parte más subtropical del cantón Ibarra, conformada por 14 atractivos naturales y 6 atractivos culturales, por tanto, la reactivación de la gastronomía merece una oportunidad.

## **1.2. Tema**

“La Gastronomía de la provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador, parroquia Lita”.

## **1.3. Planteamiento del problema**

El cantón Ibarra presenta un sin número de atractivos turísticos, que garantizan la demanda de turismo tanto local como regional. La generalización de variados platos gastronómicos carece de difusión, por ausencia de mecanismos y estrategias que permiten promocionar de forma integral las habilidades culinarias de las abuelas, quienes han demostrado a través de los años sus conocimientos, destrezas y creatividad.

La cocina ecuatoriana siempre se ha caracterizado por brindar alimentos que aluden a nuestra cultura, esta situación inhibe todo un legado alimentario milenario, como referente de la historia de vida de las personas que integran la parroquia Lita, quienes con su particular identidad cultural expresada en una gastronomía única y singular, han limitado su desarrollo hacia nuevos paradigmas de convivencia armónica entre lo tradicional y moderno, lo cual influye a veces situaciones de índole política y social.

La desvalorización cultural y costumbres gastronómicas son vistas como una debilidad al momento de querer afianzar como base económica de un determinado grupo social.

La escasa información específica de ruta turística gastronómica ha provocado medianamente potencializar la variada gastronomía existente en la zona de Lita, al igual, los espacios coloniales e infraestructuras históricas, mismas que han sido minimizadas sin tener la posibilidad de contribuir al fortalecimiento de la economía local.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. General.**

Valorar la Gastronomía de la provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador, parroquia Lita.

### **1.4.2. Específicos.**

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



### 1.5. Pregunta directriz

¿Con la elaboración de una ruta turística gastronómica se revalorizará la gastronomía de la parroquia Lita como parte del Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador?

### 1.6. Justificación

*El turismo y la gastronomía ejes fundamentales del 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 estos elementos, por su importancia cuantitativa se prioriza este sector, motivando el desarrollo y estudio multidisciplinario e intersectorial.*

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

El presente proyecto admitirá el desarrollo del turismo gastronómico permitiendo ofertas innovadoras de productos y servicios al turismo local y regional.

Permitirá incentivar la producción del alimento auténtico rico en nutrientes, mejorando el estilo de vida y reactivando la identidad cultural.

Los beneficiarios de este proyecto serán directos e indirectos, dentro del primer grupo está la población: niñez y adolescencia, amas de casa y personas adultas mayores; en los indirectos tenemos las entidades gubernamentales, empresas turísticas, centros de educación, centros culturales, centros hoteleros y gastronómicos.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Teoría existente

##### 2.1.1. Gastronomía.

*La gastronomía es el Arte de preparar una buena comida y presentar los alimentos de tal modo que los haga apetitosos. (Monitor, Enciclopedia Salvat para todos, 2001, pág. 2.903).*

El ser humano del paleolítico, antes de descubrir el fuego, se alimentaba con carne cruda y frutas; por lo tanto, los orígenes rudimentarios de la gastronomía se remontan a una época posterior, cuando el hombre aprendió a cultivar las plantas para su alimentación, a criar animales y con la invención del fuego a cocer sus comidas; así se fue acostumbrando a probar diferentes sabores, texturas y cocciones, modificando las diversas preparaciones con una nueva visión para ser más atractivas al paladar, generando una revolución y evolución culinaria.

Los griegos de tiempos heroicos se alimentaban sobriamente con carne asada, introdujeron el uso de las especias, que les llevó al desarrollo de un delicado gusto, prevaleciendo la costumbre griega de comer reclinados, y los banquetes se desarrollaban bajo el signo de lujo, con manteles y vajillas de oro y plata. Con el aporte gastronómico de Antoine Carême, que sistematizó las técnicas culinarias, reseñando condimentos y salsas básicas como el roux, la mayonesa y la velouté. Al igual, François Pierre afamado cocinero de la realeza, defendía la higiene y la salubridad de las cocinas; como también invento la salsa bechamel.

En la antigüedad la gastronomía francesa utilizaba recetas muy condimentadas a base de jengibre, canela y pimienta negra. En los mercados de Europa aparecieron los productos de

América, figurando el café, cacao, té y maíz.

*Los romanos tuvieron en un principio una cocina muy sencilla a base de trigo, cebada, pan y legumbres, por lo cual, los cocineros egipcios usaban ya la pasta estirada con largos rodillos, preferían las comidas grasas bien cocidas y bebían buenos vinos. (Monitor, Enciclopedia Salvat para todos, 2001).*

*Antoine Augustin Parmentier, naturalista, nutricionista e higienista francés, le llevó a defender la patata como alternativa alimentaria, consiguió que se levantaran las leyes que prohibían su cultivo, y promovió su consumo. Auguste Escoffier, restauró la cocina francesa tradicional y se preocupó por dar un mejor servicio introduciendo por primera vez el menú "a la carta". De igual manera, Georges Pralus fue el padre de la cocina al vacío. En la actualidad, Ferrán Adrià, aclamado como el mejor chef del mundo entero, su cocina modernista en el Bulli - España, innovan texturas, técnicas y recetas, desafiando las expectativas de los comensales, además, se implica en diferentes empresas como la elaboración de cerveza, el diseño textil e incluso, la comida rápida. (Nathan, 2011).*

La gastronomía ecuatoriana tiene una amplia gama de productos por su distribución territorial que genera cada una de las nueve zonas, aportando con una diversidad de productos que suscita una variedad de preparaciones culinarias, cada una se identifican con sus costumbres y tradiciones diferentes, aportando en una ingesta diaria con tersos productos como es la fécula de maíz, papa, achira, yuca, camote, ocas y zanahoria blanca; al igual, sus fuertes sabores de la carne de cerdo, cuy, borrego, conejo, gallina de campo, entre otros; sus sabores indefinidos entre lo dulce y lo salado, como es el plátano, coco, maní y pepa de zambo, todas estas variedades alimentarias produce hoy en día las nueve zonas del Ecuador.

Al igual, la provincia de Imbabura siendo esta una provincia favorecida en su variedad gastronómica, ligada a un rico piso climático y adornado por la calidez de su gente se

encuentra ubicada al norte de la serranía ecuatoriana, en la región interandina a 115 km de Quito, la temperatura oscila entre los 8 y 28°C. (Narváez C. , 2009, pág. 79).

*Por su variedad de climas existe una exuberante vegetación, la rama artesanal en San Antonio de Ibarra, ha cobrado gran importancia siendo muy apreciados los trabajos en cuero y tallados en la madera, los tejidos de Otavalo mundialmente conocidos. La agricultura que es la base de la economía de la provincia de Imbabura, ofrece productos variados: maíz, trigo, cebada, fréjol, anís, legumbres, hortalizas, tomate riñón, cabuya, alfalfa; frutas como: papaya, piña, caña de azúcar, ciruela, guabo, aguacate, plátano, naranja, cacao y café. La actividad ganadera es rentable gracias a los buenos pastizales existentes, que han ayudado a la crianza de ganado vacuno ovino y porcino, razón por la cual, la gastronomía de la provincia de Imbabura tiene un alto índice de aportación culinaria por sus diferentes etnias que lo conforman cada uno de sus territorios, identificándose con su cultura gastronómica. (<http://www.ecuale.com/imbabura/>).*

La gastronomía de Lita, es una de las parroquias que ha sobrevivido a la identidad cultural, a la aportación y conservación de nuestro legado alimentario, gracias a la cultura presente en el territorio como la nacionalidad Awá que mantiene viva una gastronomía ancestral en la preparación de sus alimentos sin aditivos externos.

Con el cultivo diario mantienen su identidad nutricional, siendo lo propio de la zona las preparaciones de caldo de gallina criolla acompañado con yuca, majado de verde sin sal, tilapia frita presentada en hoja de platanillo o de bijao.

Existen preparaciones rudimentarias basadas en la actividad de la caza, como: seco de guanta, seco de armadillo, pava de monte y guatuso, los moradores del sector turístico sosteniendo esta actividad milenaria, como alternativa han incrementado criaderos de estos animales para no atentar con la extinción y evitar que desaparezcan, de tal manera, con la presente investigación se pretende fortalecer una gastronomía alimentaria milenaria sin atentar

al medio ambiente por medio de una ruta turística gastronómica con educación ambiental a los integrantes de la zona.

En conclusión, la gastronomía es el resultado de combinaciones culinarias hereditarias, un legado alimentario presente en todos los tiempos, las preparaciones se identifican con las diferentes costumbres y manifestaciones culturales existentes en cada asentamiento territorial; en la actualidad, la evolución y transformación de cocinas vanguardistas, permiten utilizar la tecnología para dar formas, texturas, técnicas e innovación culinaria como es el caso de la cocina molecular, adaptadas a diferentes tipos de productos alimenticios se hacen más vistosos aplicando todas las normas de higiene, con las preparaciones personalizadas se origina la plácida sensación e imaginación de un recuerdo vivido que se despierta por medio de nuestros órganos de los sentidos al momento de degustar nuestra comida.

### **2.1.2. Gastronomía de la parroquia Lita.**

La Parroquia Lita fue creada el 17 de julio de 1950. Su fecha de parroquialización fue el 13 de agosto de 1950.

*Ubicación geográfica: Lita se encuentra ubicada al noroccidente de Imbabura, aproximadamente a 120 Km de la ciudad de Ibarra, constituye una frontera natural que une a tres provincias: Imbabura, Carchi y Esmeraldas. Entre sus atractivos están, montañas, bosques, ríos, cascadas, manifestaciones culturales, etnias, costumbres, artesanías, gastronomía ancestral, típica y tradicional. (Narváez, 2009, págs. 79,80)*

Los barrios y comunidades que lo conforman son: El Carmen de Santa Cecilia, Santa Cecilia, Parambas, Palo Amarillo, Cachaco, Santa Rosa, Santa Rita, Getsemaní, La Esperanza de Río Verde, La Colonia, Río Verde Bajo, Río Verde Medio, Río Verde Alto, San Francisco y La Chorrera.

*Cada uno de estos lugares está acompañado por infraestructura de apoyo como carreteras, caminos, sitios de alojamiento, alimentación, paraderos y otros que caracterizan a cada uno de los segmentos.*

La gente que empezó a poblarla desde un comienzo sembró plátano, yuca, camote y arroz. Las familias de la etnia Awá acostumbran comer el “chirito” (que comúnmente se denomina orito).

Lita se ha destacado por una de las variedades de banano denominado “chiro”, es casi un símbolo de esta localidad, entre sus productos nativos se cosecha: cacao, caña de azúcar, cítricos, frutas tropicales (papaya, plátanos, mandarinas y naranjas), el maíz (morochillo), arroz, fréjol y yuca. (*Historia y Geografía de la provincia de Imbabura, Oña, H., 1988, pag68.*)

Los principales productos agrícolas que se dan en Lita son: caña de azúcar, naranjilla, cacao, papaya, borojò, arazá, tomate riñón, pimiento, maíz duro, seda-chiro, fréjol, cítricos, yuca, ají y cabuya.

Sus diferentes productos permiten realizar variedad de preparaciones, obteniendo en el desayuno un auténtico majado (plátano verde aplastado sin sal) acompañado de queso rallado más torta de huevo, con una buena taza de café bien caliente, en el plato principal se sirve la yuca frita con carne de caza (guanta), también su inigualable caldo de gallina criolla acompañado de yuca cocida, y no puede faltar el exquisito jugo de borojò que lo consideran picaresco.

### **2.1.3. Gastronomía ancestral.**

*“La gastronomía ancestral es lo característico o representativo, peculiar de un grupo o época”.* (Diccionario Ilustrado Océano de la Lengua Española, pág.65, 2002).

Es Gastronomía de los antepasados o relativo a ellos, recuerdos ancestrales, legado heredado de los antepasados, técnicas y recetas que trascienden de generación en generación, con un valor cultural y nutritivo que representó su fortaleza física y en muchos casos del espíritu por el significado que ciertos alimentos tenían en rituales y ceremonias.

(Armas Díaz, Análisis de la gastronomía Típica, Ancestral y Tradicional, 2009, pág. 36).

La gastronomía ancestral es la esencia hereditaria de nostalgia y recuerdos del esfuerzos que ponían las abuelas al momento de prender la tulpa o fogón, es el lugar donde se construyen las familias, en medio de aquella cochita amorosa que nuestros taitas mayores hacían sentar a sus hijos alrededor del caldero para repartir el alimento preparado con los enormes maderos que se cortaba de los árboles secos, o de los palos que se iba a recoger cuando el río crecía y dejaba en sus orillas las leñas, los moradores cercanos a esas riveras sacaban los palos los cortaban y haciendo guango cargaban los palos para llevar a sus casas y poder prender la tulpa o fogón y a sí, preparar cualquier alimento, mediante las huellas que ocasiona el humo queda prendado en la comida su sabor inigualable, ese trayecto, protocolo que se utiliza para poder encender una tulpa y cocer los alimentos, aquel aroma que refleja el fogón son de puros recuerdos, historias vividas de sacrificio que dejaron inmersa nuestros antepasados. De igual modo, los métodos de cocción y conservación más utilizados en aquellos tiempos eran el asado, empleados en la yuca, camote y choclo con tuza, se cogía la yuca o camote con toda cáscara y el choclo descatulado se asa en la brasa de la tulpa, de igual forma, el ahumado, se utilizaba para secar la carne y poder conservar por más tiempo este producto, la salazón, se empleaba con los quesos y productos cárnicos, de igual forma, la deshidratación, se empleaba con el maíz suave, este producto se cocinaba con la ceniza que se saca de la tulpa y se pela,( pelar significa sacar toda la pluma y lavar la ceniza que el mote tiene para posteriormente secarlo en el sol por

cuatro días).

## **2.2. Métodos de cocción**

Cocer un alimento es exponerlo a una fuente de calor para modificar o transformar su estructura. La mayoría de los géneros crudos se someten a cocción para que resulten más digeribles o para que se facilite su ingestión; las técnicas culinarias, dependiendo de la naturaleza y características de los alimentos a los que se aplican, se basan en tres sistemas:

### **2.2.1 Cocción por concentración**

El principio de la concentración consiste en emplear temperaturas elevadas, con lo que se consigue que, por medio de la coagulación inmediata de los prótidos de la superficie, los alimentos conservan la mayor parte de sus jugos nutritivos y su sabor. *(Nuria Pérez, pág. 26)*

### **2.2.2 Cocción por expansión**

*Se basa en el empleo de una temperatura muy baja (partiendo de frío) que somete a los alimentos a la extracción de sus jugos, consiguiendo un intercambio entre el líquido de cocción y los jugos del alimento. (Nuria Pérez, pág. 32)*

### **2.2.3 Cocción mixta**

*La cocción mixta se basa en la combinación de dos técnicas, en primer lugar la concentración se produce durante el dorado de la pieza, y, a continuación, se efectuará la expansión en el momento en que intervienen el mojado mediante un líquido. (Nuria Pérez, pág. 35)*

## **2.3. Métodos de conservación de alimentos**

*La prolongación de la vida útil de los alimentos ha sido una de las obsesiones más antiguas de*



*la humanidad, cada cultura fue desarrollando sistemas que alargaran la vida sanitaria de los productos y de ahí surgieron los ahumados, las salazones o los escabeches, adobos y marinadas. (Armendáriz, 2006).*

### **2.3.1. Ahumar**

*El ahumado consiste en la penetración en el producto de unos agentes bactericidas presentes en el humo que son el metanal y la creosota. (Armendáriz, 2006).*

*El proceso de exponer al humo un alimento no sólo lo conserva, sino que además lo impregna de un sabor característico. Básicamente se ahúman las carnes y embutidos. (Girard S, 2002).*

### **2.3.2. Congelar**

Conservar los alimentos a una temperatura por debajo de  $-18^{\circ}$  C, para detener la multiplicación de microorganismos.

*La conservación de los alimentos es más larga cuanto más baja sea la temperatura de conservación. (Armendáriz, 2006).*

### **2.3.3. Refrigerar**

Los productos que se conservan por frío son productos perecederos. La conservación por frío se basa en que, la vida biológica del producto se desarrolla de una manera más lenta, impidiendo el proceso de envejecimiento de este, y por lo tanto ampliando la vida del producto.

*Además, conviene que los productos refrigerados estén cubiertos o protegidos para evitar la posible deshidratación y, posibles contaminaciones por contacto. (Armendáriz, 2006).*

#### **2.3.4. Deshidratar**

La desecación consiste en hacer perder agua al producto, de esta manera se hace muy difícil el desarrollo de microorganismo, ya que estos necesitan cierto grado de humedad para sobrevivir.

##### **Características:**

- *Eliminación del contenido de agua de los alimentos, pudiendo llegar hasta el 98%.*
- *Reducción del peso y el volumen.*
- *Conservación e intensificación del aroma natural.*
- *Recuperación de las propiedades, olor, sabor y color, tras la rehidratación. En aquellos productos destinados a consumir desecados (pasas, higos, especias). (Armendáriz, 2006).*

#### **2.3.5. Salazón**

Consiste en la penetración de sal dentro del producto, la sal absorbe la humedad y provoca una deshidratación parcial impidiendo el posible desarrollo de bacterias y microorganismos. En salazones de carne elabora una salmuera, en ella los nitrificantes hacen que la hemoglobina de la carne no se oxide. (Armendáriz, 2006).

#### **2.3.6. Adobos**

*Es una mezcla preparada con vino, vinagre, zumo de limón, especias y hierbas aromáticas, los adobos solo prolongan un poco la vida sanitaria de los productos, no debe utilizarse para una conservación a largo plazo. También permite ablandar estos alimentos y conservarlos durante algún tiempo. El adobo puede ser crudo o previamente cocido, según el caso. (Girard S, 2002).*

#### **2.3.7. Encurtido**

*Consiste en la inmersión de un género en vinagre normalmente aromatizado con*

*especias, de esta forma el producto queda aislado en un ambiente que impide el desarrollo de microorganismos. (Armendáriz, 2006).*

### **2.3.8. Confitado**

*Consiste en el cocinado del producto con su propia grasa o una grasa añadida, y su posterior mantenimiento perfectamente cubierto con la grasa, de esta forma el producto queda aislado del exterior por una grasa que impide la entrada de microorganismos, y aquellos que estaban en el producto han sido destruidos por el calor. (Peterson, 2007).*

### **2.3.9. Escabeche**

*Es un método de conservación típicamente español, ideado para conservar las piezas procedentes de la caza y de la pesca del río. Consiste en introducir el género en un preparado cocinado a base de vinagre, aceite, sal y especias. (Armendáriz, 2006).*

## **2.4. Técnicas de cocción**

*El conocimiento de las técnicas básicas es un requisito imprescindible para el buen desarrollo de la actividad de una cocina, el arte de cocinar implica, además, la transformación de la materia prima, tanto en frío como en caliente; en el momento en que se aplica calor a un alimento se producen las denominadas técnicas de cocción. (Nuria Pérez, pág. 22).*

### **2.4.1. Asar**

Consiste en cocer un alimento sometiéndolo a la acción directa del calor en un ambiente seco, bien sea en un horno de gas, eléctrico o de leña.

### **2.4.2. Cocer en un líquido hirviendo**

Se trata de una técnica de cocción que consiste en aplicar a los alimentos una cocción corta o prolongada, sumergiéndolos en un estado líquido (agua, fondo, jarabe perfumado). El

primer contacto del alimento con el calor (100°C) provoca la coagulación de los proteínas al instante, impidiendo, en parte, el intercambio entre el líquido y el alimento que se va a cocer.

**1. Blanquear:** esta técnica de cocción presenta dos objetivos:

a) Ablandamiento de la materia prima (es habitual aplicarlo únicamente a verduras), pero con límite de tiempo.

b) Cocer durante un tiempo reducido alimentos muy concretos con la finalidad de eliminar impurezas y enranciamientos (carcasas de ave, huesos de ternera y despojos de los productos). Se deben escurrir y enjuagar con agua fría.

**2. Escaldar:** se trata de una técnica que presenta dos objetivos:

a) Cocer un alimento en agua un corto espacio de tiempo con la finalidad (por acción del calor) de retirarles la piel; por ejemplo, ciertas verduras (tomates) y con menor frecuencia aves (desplumar).

b) Escaldar en un almíbar frutas para evitar su oxidación, prolongando así su color original.

**3. Escalfar:** técnica empleada para la cocción de huevos descascarillados en un elemento líquido. (Nuria Pérez, págs. 29,30). El escalfado es una técnica muy frecuente en cocina y en repostería, tanto para carnes, despojos, aves, pescados, salchichas, etc., como para frutas y huevos.

#### **2.4.3. Saltear**

*Consiste en cocinar con un poco, de grasa caliente el producto principal, junto a ingredientes de condimentación, a fuego vivo para que se dore rápidamente o se abran, para servir inmediato o terminar con salsa. (Armendáriz, 2006).*

#### **2.4.4. Estofar**

*Estofado proviene de “estofa”, que es una adaptación del término francés étouffée, que quiere decir “asfixiar”. Se prepara en un recipiente tapado, donde no se permite la renovación del aire, los alimentos absorben todas las fragancias de los aromatizantes, las verduras y los ingredientes empleados en la elaboración. (Nuria Pérez, pág. 36)*

#### **2.4.5. Freír**

*Es sumergir un alimento por completo en aceite caliente. (Peterson, 2007).*

### **2.5. Gastronomía típica.**

Se define como los platos que se preparan en una zona determinada y que caracterizan a ese sitio ya sea por las técnicas de preparación o por los ingredientes que se cultiven ahí. Cada sociedad o cultura mantiene técnicas comúnmente conocidas como secretos de la abuela para prepararlas, así como el significado y la fecha más indicada para la preparación de las delicias gastronómicas.

(Armas Díaz, Análisis de la gastronomía Ancestral, Típica y Tradicional en el cantón Antonio Ante, 2009, págs. 36-37).

La gastronomía típica se relaciona a las costumbres, tradiciones, ceremonias que se emplea al momento de preparar el alimento en cada rincón o localidad de un determinado país, siempre con su distintivo nutricional por el cultivo y utilización de los diferentes productos que se da en cada lugar, lo cual lo hace especial y único.

#### **2.5.1. Gastronomía tradicional.**

*Es aquella que se basa en productos de calidad y estacionales, manifestándose como señal de identidad con una cultura propia; una cocina que se hace pensando en el producto en sí, al que*

*trata con mimo y esmero, con el fin de obtener del su máximo aroma y sabor, incluyendo un aspecto atractivo y la mejor de sus texturas, contribuyendo de esta forma a la satisfacción del comensal. (Díaz, 2009, pág. 37).*

La gastronomía tradicional con variedad de productos estacionales, siempre están presentes en nuestra mesa al momento de preparar los alimentos ya sean de sal o dulce se utiliza y aplica los géneros frescos de temporada, cada plato deja al paladar su satisfacción por que refleja el aroma de lo recién cosechado, lo que comúnmente se dice de la mata a la olla, su frescura, delicadeza y diferentes texturas se percibe al momento de degustar las bondades gastronómicas.

## **2.5.2. Cultura y patrimonio.**

### **1. Cultura.**

Es el conjunto de formas y expresiones que caracterizarán en el tiempo a una sociedad determinada. Por el conjunto de formas y expresiones se entiende e incluye a las costumbres, creencias, prácticas comunes, reglas, normas, códigos, vestimenta, religión, rituales y maneras de ser que predominan en el común de la gente que la integra.

*Según el artículo 21, sección cuarta de la Constitución del 2008, en mención a la cultura dice: “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”. (Correa, et al., 2011, págs. 16,17).*

De acuerdo al Régimen del Buen Vivir, del Título VII, Capítulo primero, Sección quinta, Art. 377, refiriéndose a la Cultura dice: El sistema nacional de cultura tiene como finalidad fortalecer la identidad nacional, proteger y promover la diversidad de las expresiones

culturales; incentivar la libre creación artística y la producción, difusión, distribución y disfrute de bienes y servicios culturales; y salvaguarda la memoria social y el patrimonio el ejercicio cultural. Se garantiza el ejercicio pleno de los derechos culturales.

Cultura es la identidad de los diferentes modos de vida que se desarrollan en un pueblo o nación, caracterizándose en su comportamiento, lengua, tradición, raza y costumbre; destacándose la gastronomía como manifestación cultural que se transmite, rescata y valora los conocimientos heredados de generación en generación.

## **2. Patrimonio.**

*El Patrimonio es la herencia que se recibe de los antepasados. Es el resultado de la simbiosis de la riqueza natural y cultural. Estas relaciones entre el espacio geográfico y las manifestaciones culturales fortalecen la identidad, dan sentido de pertenencia, y permiten valorar los que somos y tenemos. (Correa, Instructivo para fichas e inventarios, Bienes inmuebles, 2011).*

El Patrimonio cultural de un pueblo comprende las obras de sus artistas, arquitectos, músicos, escritores y sabios, así como las creaciones anónimas, surgidas del alma popular, y el conjunto de valores que dan sentido a la vida, es decir las obras materiales y no materiales que expresan la creatividad de ese pueblo.

*La lengua, los ritos, las creencias, los lugares y monumentos históricos, la literatura, las obras de arte y los archivos y bibliotecas (Definición elaborada por la Conferencia Mundial de la UNESCO sobre el Patrimonio Cultural, celebrada en México en 1982). (Correa, et al.,, 2011, págs. 17,18,19).*

*El patrimonio cultural ecuatoriano, por su valor histórico, es insustituible. Su carácter perecedero compromete a las instituciones y a la ciudadanía a apropiarse de su conservación y difusión para garantizar a las sociedades presentes y futuras el disfrute y conocimiento de esta*

*herencia. (Correa, et al., 2011, pág. 12).*

### **2.5.3. Patrimonio intangible.**

El patrimonio intangible está constituido por aquella parte invisible que reside en espíritu mismo de las culturas. El patrimonio cultural no se limita a las creaciones materiales. Existen sociedades que han concentrado su saber y sus técnicas, así como la memoria de sus antepasados en la tradición oral.

Los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias." A esta definición hay que añadir lo que explica su naturaleza dinámica, la capacidad de transformación que la anima, y los intercambios interculturales en que participa". El patrimonio intangible está constituido, entre otros elementos, por la poesía, los ritos, los modos de vida, la medicina tradicional, la religiosidad popular y las tecnologías tradicionales de nuestra tierra.

*Integran la cultura popular las diferentes lenguas, los modismos regionales y locales, la música y los instrumentos musicales tradicionales, las danzas religiosas y los bailes festivos, los mitos y leyendas; las adivinanzas y canciones de cuna. Los cantos de amor y villancicos; los dichos, juegos infantiles y creencias mágicas. Tomado de (<http://www.mav.cl/patrimonio/contenidos/tipos.htm>, s.f.1998).*

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

- 1. Las lenguas, formas de expresión, tradición oral y diversas manifestaciones y creaciones culturales, incluyendo las de carácter ritual, festivo y productivo. (Correa, Guía de identificación de bienes culturales patrimoniales, 2011).*



#### **2.5.4. Patrimonio gastronómico.**

*Es el valor cultural inherente y añadido por el hombre a los alimentos, su cultivo, empaque, preparación, presentación, fechas u ocasiones en los que se comen o beben, sitios, artefactos, recetas, rituales, que responde a unas expectativas tácitas, forma parte de una memoria común y produce sentimientos o emociones similares con sólo su mención, evocación o consumo.*

*Tomado de (<http://rosahelenamaciamejia.galeon.com>, s.f.).*

#### **2.5.5. Ruta turística gastronómica.**

*La ruta turística gastronómica son los senderos de dominio y uso público, construidos fundamentalmente para la circulación, que mantienen características históricas y vinculación con la memoria colectiva a nivel local (tramos de caminos, tramos de senderos, escalinatas).*

*(Correa, Instructivo para fichas e inventarios. Bienes inmuebles, 2011).*

Están ubicados en lugares accesibles para el cliente y destinados a generar un ingreso en la comunidad o sitio que oferta este servicio de calidad y calidez humana al comensal, preparados conjuntamente con la variedad de productos que lo identifica a la localidad.

El Ecuador característico por su variable clima, su biodiversidad de flora y fauna, aporta un alto índice de diversidad en productos, siendo así, la parroquia Lita un componente natural que genera una gastronomía muy acogida por los visitantes, la ruta turística gastronómica nos conlleva a visitar atractivos naturales trascendentales de Lita

#### **2.6. Marco jurídico**

En la Constitución del Ecuador del 2008 menciona en el **CAPÍTULO TERCERO, relacionado a la soberanía alimentaria en el Art. 281.-** La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y

culturalmente apropiados de forma permanente.

Para ello, será responsabilidad del Estado:

1. *Impulsar la producción, transformación agroalimentaria y pesquera de las pequeñas y medianas unidades de producción, comunitarias y de la economía social y solidaria.*
2. *Promover la preservación y recuperación de la agro biodiversidad y de los saberes ancestrales vinculados a ella; así como el uso, la conservación e intercambio libre de semillas.*
3. *Fortalecer el desarrollo de organizaciones y redes de productores y de consumidores, así como las de comercializaciones y distribución de alimentos que promueva la equidad entre espacios rurales y urbanos.*
4. *Generar sistemas justos y solidarios de distribución y comercialización de alimentos.*
5. *Prevenir y proteger a la población del consumo de alimentos contaminados o que pongan en riesgo su salud o que la ciencia tenga incertidumbre sobre sus efectos.*
6. *Adquirir alimentos y materias primas para programas sociales y alimenticios, prioritariamente a redes asociativas de pequeños productores y productoras.*

(Constitución, 2008, págs. 137,138)

### **2.6.1. Plan nacional del buen vivir**

En el **CAPÍTULO SEGUNDO**, Sección primera relacionada sobre el Agua y alimentación, menciona en el Art. 12. El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13. Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente productivos a nivel local y en

correspondencia con sus diversas identidades y tradicionales culturales.

*En la Sección segunda, relacionado al **Ambiente sano**, menciona en el Art.14. Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad del Buen Vivir, Sumak Kawsay. Se declara de interés público la preservación del ambiente, la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad y la integridad del patrimonio genético del país, la prevención del daño ambiental y la recuperación de los espacios naturales degradados. (Buen Vivir, 2009, págs. 169,170).*

En el TÍTULO VII, RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR, Capítulo primero, Sección segunda respecto a la **Salud**, indica en el Art. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

*En el Art. 363, numeral 4, dice, el Estado será responsable de garantizar las prácticas de salud ancestral y alternativa mediante el reconocimiento, respeto y promoción del uso de sus conocimientos, medicinas e instrumentos. (Constitución, 2008, págs. 199, 201).*

*En la Sección quinta, en relación a la **Cultura**, señala en el Art. 377.- El sistema nacional de cultura tiene como finalidad fortalecer la identidad nacional; proteger y promover la diversidad de las expresiones culturales; incentivar la libre creación artística y la producción, difusión, distribución y disfrute de bienes y servicios culturales; y salvaguardar la memoria social y el patrimonio cultural. (Constitución, 2008, pág. 207).*

En la Sección octava, en correspondencia a **Ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales**, suscribe en el Art. 385.- El sistema nacional de ciencia, tecnología, innovación y

saberes ancestrales, en el marco del respeto al 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.*
3. *Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuyan a la realización del buen vivir.* (Constitución, 2008, pág. 211).

## **2.7. Glosario de términos**

### **2.7.1. Armadillo.**

Mamífero recubierto de placas endurecidas que forman una especie de coraza muy resistente a modo de caparazón como las tortugas.

### **2.7.2. Bledo.**

Planta rastrera de la familia de las amarantáceas, de unos 30 cm de largo, hojas triangulares de color verde oscuro, flores rojas y pequeñas.

### **2.7.3. Caldero.**

Un caldero (del latín *caldarium*, baño caliente) es un recipiente de fondo cóncavo y preferentemente metálico. Es uno de los más antiguos utensilios de cocina usado por el ser humano, lo que le asocia e identifica con otros recipientes culinarios como el perol y la olla.

### **2.7.4. Cansamulato.**

Hierba medicinal sirve para curar el achaque de los animales, desinflamar golpes y para lavar las vísceras de los mismos.

**2.7.5. Creosota.**

La creosota es un compuesto químico derivado del fraccionamiento de alquitranes procedentes de la destilación de carbones grasos (hulla). La creosota evita el ataque de los hongos y bacterias

**2.7.6. Chillango.**

Hierba aromática que se usa para sazonar los caldos y menestras, se parece al cilantro.

**2.7.7. Chiro.**

Se trata de una pequeña banana, conocida también como plátano orito.

**2.7.8. Desecar.**

Eliminar la humedad o el líquido, generalmente agua, que contiene algo

**2.7.9. Degustar.**

Probar los alimentos y bebidas.

**2.7.10. Desvenada.**

Sin vena. Sacar la vena de algún género (yuca)

**2.7.11. Guango.**

Se refiere a un fajo o atado de cualquier especia.

**2.7.12. Guarapo.**

Es el resultado de moler la caña de azúcar en un trapiche o molino, la cual puede ser consumida fresca o fermentada.

**2.7.13. Guatuso/a.**

Mamífero muy relacionado con las ratas, ratones, castores, puercoespines, y ardillas. La guatusa tiene uñas en forma de pata de venado en vez de las uñas trepadoras de ratas. Corre y salta como un venado en vez de trepar como una rata o una ardilla.

**2.7.14. Metanal.**

El aldehído fórmico formol, en condiciones naturales se encuentra en forma de gas, el cual no se comercializa por su propiedad de ser altamente inflamable, es conservador de cueros y coagulante.

**2.7.15. Pigua.**

Hierba silvestre sirve para sanar las heridas y sacar la babaza de las vísceras de los animales

**2.7.16. Prótidos.**

Un prótido es una molécula compuesta por un conjunto de aminoácidos. Se le llama péptido si contiene un número pequeño de aminoácidos y proteína si el número es importante.

**2.7.17. Rectificar.**

Se emplea hablando de salsas o caldos, en la operación de corregir el punto de salado o aromas para darles su perfecta sazón antes de servirlos.

**2.7.18. Tamizar.**

Separar con la ayuda de un tamiz o cedazo las impurezas de la harina o similar.

**2.7.19. Bledo.**

Planta rastrera de la familia de las amarantáceas, de unos 30 cm de largo, hojas triangulares de color verde oscuro y flores rojas y pequeñas.

**2.7.20. Tulpa / Fogón.**

Lugar de la cocina hecho a base de cuatro o tres piedras para cocer los alimentos con leña.

**2.7.21. Vanguardista.**

Conjunto de las escuelas o tendencias artísticas, nacidas en el siglo XX, con intención renovadora, de avance y exploración.

**2.7.22. Yafri.**

Conocida también como “siete frutas”, porque tiene el sabor del guineo, mango, papaya, arazá, guanábano, durazno y caimito

**2.7.23. Yuyo.**

La especie herbácea básica campestre en su forma silvestre, también llamada mostaza, nabo o nabo de pampa. (*es. wikipedia.org/wiki/Guarapo, et al., 2012*).

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Diseño**

Para la siguiente investigación se ha basado en la metodología cuantitativa y cualitativo, además, utiliza el método descriptivo porque consiste en llegar a conocer las tradiciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos que suscitan en la parroquia Lita.

##### **3.1.1. Temporalidad.**

El estudio realizado es transversal, efectuado desde el mes de abril del año dos mil catorce hasta el mes de abril del año dos mil quince.

##### **3.1.2. Cuantitativa**

Este método se usó para determinar la cantidad de personas que conocen sobre su patrimonio gastronómico, se ejecutó mediante los diversos paraderos que oferta la guía turística gastronómica para revalorizar, difundir y conservar los variados platos ya que forman parte de una memoria común.

##### **3.1.3. Cualitativo**

Este método se usó en la propuesta proyectiva a través de la ruta turística, para mejorar y salvaguardar la gastronomía ancestral, tradicional y típica de Lita, admitió cualificar las fechas más trascendentales y sus respectivos impactos turísticos, socio-cultural, económicos y educativos.



### 3.1.4. Naturaleza.

Para obtener información de la parroquia Lita, la investigación de este proyecto es no experimental, porque permite describir la forma de preparar las recetas con sus productos métodos, técnicas de cocción con sus respectivos utensilios utilizados.

### 3.2. Población.

La población de estudio estará conformada por 32227 adultos mayores de los 6 cantones de la provincia de Imbabura, de acuerdo al Censo de Población y Vivienda (INEC 2010).

#### 3.2.1. Muestra de estudio.

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

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

#### Dónde:

**n** = Es el tamaño de la muestra a determinarse

**N** = Universo o población

**Z** = Nivel de confianza 1.95

**P y Q** = Constante de la varianza, 50

**e** = Margen de error, 5

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

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

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 Lita le corresponde 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 Lita.

### **3.3. Métodos**

#### **3.3.1. Teóricos.**

#### **3.3.2. Método inductivo**

El método inductivo intenta ordenar la observación tratando de extraer conclusiones de carácter universal desde la acumulación de datos particulares que proporcionará los segmentos a investigar dentro del campo gastronómico patrimonial de cada comunidad y barrios de la parroquia Lita.

#### **3.3.3. Método deductivo**

El método deductivo, nos accederá un conocimiento específico de los productos, utilización y aplicación en el patrimonio gastronómico de acuerdo a las costumbres y tradiciones socioculturales partiendo de conocimientos generales.

### **3.3.4. Método analítico –sintético**

Método analítico-sintético, admitirá sintetizar y analizar la información recopilada en la investigación documental y de campo de la parroquia Lita de la provincia de Imbabura, para luego ser descrita y valorada.

### **3.3.5. Empíricos.**

Los datos recopilados se realizaron mediante veinte entrevistas a los moradores de la parroquia Lita, para conocer sobre su manifestación cultural, su forma de vida política, económica y social y a sí, tener mayor conocimiento de juicio sobre el tema sujeto de estudio

### **3.3.6. Matemáticos.**

Para demostrar los datos de la tabulación, las tablas y gráficos son utilizados como estrategia de interpretación de la información recopilada

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

### **3.4.1. Estrategias.**

Para obtener información verídica sobre la investigación, la estrategia empleada es acudir directamente a la parroquia Lita para entrevistar a las personas mayores de 60 años de edad y así obtener resultados propicios.

### **3.4.2. Técnicas.**

#### **a) 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, para plasmar toda su explicación en fichas de inventario cultural.

#### **b) Entrevista**

La información recolectada se basa en conocimientos vividos por parte de las personas de la localidad, mediante las entrevistas realizadas a cada morador de la parroquia Lita de 60 años de edad .Se recoge toda la información posible con la entrevista estructurada, para así aplicarlas ordenadamente en la investigación

#### **3.4.3. Instrumentos**

##### **a) Cuestionario:**

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

##### **b) Fichas de inventario:**

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

a) **Vídeo – Grabadora.** Se utilizó para recopilar los datos de la entrevista.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS DE DATOS**

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

La recopilación de datos se realizó mediante las entrevistas, el levantamiento de inventario turístico y recetarios de los cuales los más sobresalientes o representativos son el caldo de gallina criolla acompañado con yuca, tilapia frita con guarnición de arroz, patacones y menestra, sancocho y sus diversos jugos hechos de frutas tropicales gratifican la visita del comensal, los antecedentes obtenidos son de las encuestas y entrevistas que se ha realizado a los moradores de la localidad Lita, así como a los dueños de los paraderos gastronómicos como son: Finca Agroturística El Picaflor, Parador El Parambeñito, Rinconcito Ecológico Palo Amarillo, Finca Agroturística Los Robles y Restaurante El Turista.

## 4.2. Tabulación y análisis de resultados

### 1. ¿Qué alimentos ancestrales existían en la zona?

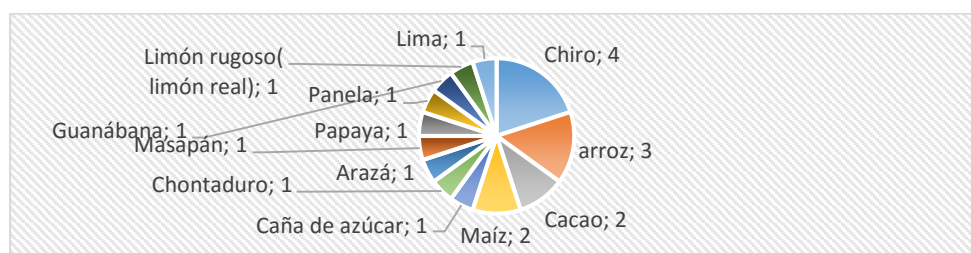
**Tabla N° 1**

#### *Qué alimentos ancestrales existían en la zona*

PREGUNTA #1 PRODUCTO	TOTAL
Chiro	4
Arroz	3
Cacao	2
Maíz	2
Caña de azúcar	1
Chontaduro	1
Arazá	1
Mazapán o frutipan	1
Papaya	1
Panela	1
Guanábana	1
Limón rugoso( limón real)	1
Lima	1

**Gráfico N° 1**

#### *Qué alimentos ancestrales existían en la zona*



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro, Tania Pavón

### **Análisis.**

Las variedades de plátanos como chirito, maqueño, seda, domínico, otaeta, hartón, guineo son alimentos ancestrales frecuentemente consumidos en la parroquia de Lita, estos productos se dan en cualquier temporada, (se acompaña con la carne de guanta, armadillo, guatuso), los moradores han implementado criaderos de dichos animales para evitar la caza, y así, salvaguardar su especie, el arroz, cereal que se cultivaba y consumía por el favorable clima, el cacao, otro alimento ancestral de fino aroma, el maíz, otro alimento esencial en su ingesta diaria, la caña de azúcar es muy importante por lo que dio paso al trapiche, generando el procesamiento de la caña y obteniendo como resultado la panela, el chontaduro y el mazapán son el resultado de la existencia de un clima subtropical húmedo, el arazá, la papaya y guanábana son productos que se los exhibe en sus pequeños kioscos para la venta y atraer a los clientes, al igual ,su variedad de cítricos como lima, limón, están presentes en su mesa.

## 2. ¿Qué alimentos se producen actualmente?

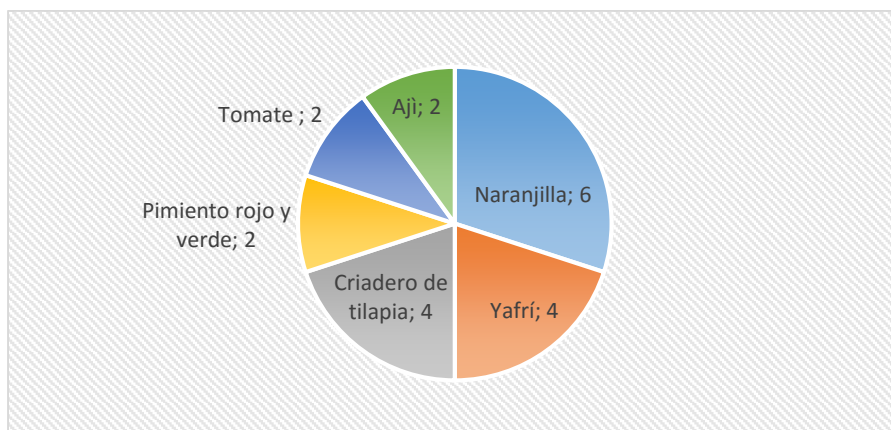
**Tabla N° 2**

**Qué alimentos se producen actualmente**

<b>PREGUNTA #2</b>	
<b>PRODUCTO</b>	<b>TOTAL</b>
Naranja	6
Yafri	4
Criadero de tilapia	4
Pimiento rojo y verde	2
Tomate	2
Ají	2

**Gráfico N° 2**

**Qué alimentos se producen actualmente**



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### **Análisis.**

La naranja es un producto recientemente cultivado en Lita su producción ha generado la economía de los pobladores por su gran demanda de exportación, de igual manera el yafri es una fruta que se ha adaptado al clima de la zona, por su fácil producción se ha incrementado su consumo, actualmente está reemplazando a la guanábana fruta que se ha perdido a mediana escala por las fumigaciones que se desarrolla en la frontera, el criadero de tilapia es uno de los proyectos de emprendimiento que ha respondido positivamente en la economía de la localidad, el pimiento, tomate y el ají son otra alternativa de cultivo.

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

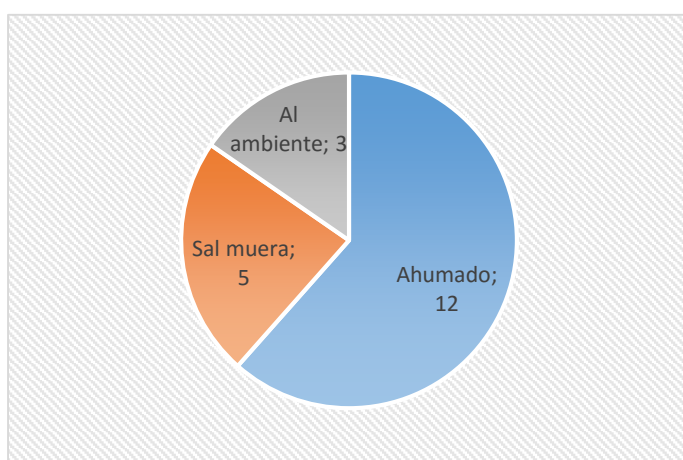
*Tabla N° 3*

*Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían*

<b>PREGUNTA #3</b>	
<b>PRODUCTO</b>	<b>TOTAL</b>
Sal muera	5
ahumado	12
Al ambiente	3

*Gráfico N° 3*

*Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían*



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

#### **Análisis.**

El ahumado, método utilizado desde tiempos inmemoriales por nuestros antepasados, el cual les permitió conservar los productos por más tiempo, evitando su pronto deterioro; la salmuera, se utiliza para la conservación y curado de algunos alimentos permitiendo prolongar la vida útil del producto, al ambiente, método utilizado en las frutas, para consumo inmediato, no se emplea ningún aditivo externo que afecte al consumidor.



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

*Tabla N° 4*

*Cuál es la temporada en la que cosechan los alimentos*

<b>PREGUNTA #4</b>	
<b>PRODUCTO</b>	<b>TOTAL</b>
Todo el tiempo	12
Enero a abril	6
Junio a octubre	2

*Gráfico N° 4*

*Cuál es la temporada en la que cosechan los alimentos*

Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón



#### **Análisis.**

Los alimentos se cosechan todo el tiempo por su clima cálido húmedo y las tierras fértiles tienen agua de riego para sus cultivos por lo que produce variedad de productos de 3 a 6 meses se obtiene buenas cosechas sin utilizar ningún tipo de químico.

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

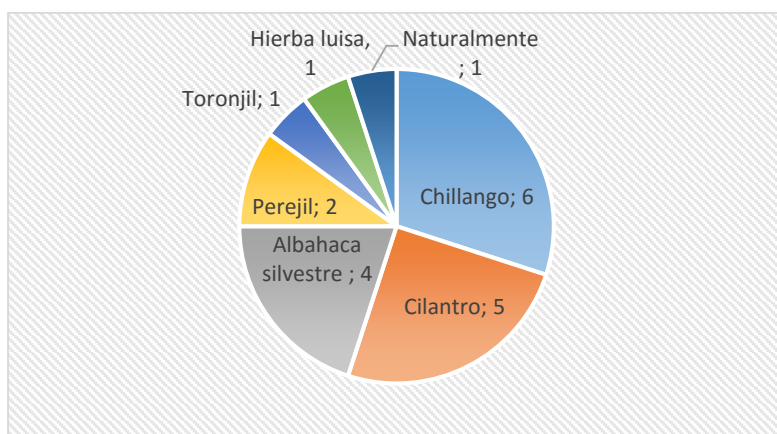
*Tabla N° 5*

*Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona*

<b>PREGUNTA #5</b>	
<b>PRODUCTO</b>	<b>TOTAL</b>
Chillango	6
Cilantro	5
Albaca silvestre	4
Perejil	2
Toronjil	1
Hierba luisa	1
Naturalmente	1

*Gráfico N° 5*

*Qué tipos de especias se usan en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona*



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### **Análisis.**

Chillango, especia utilizada de generación en generación por los moradores, su magnífico sabor que resalta en las preparaciones de sal hacen la diferencia a los demás platos. El perejil y cilantro son usados como una variante en sus elaboraciones culinarias, las demás plantas como el toronjil, albahaca y hierba luisa, emplean su uso en aguas aromáticas para aliviar problemas estomacales, calmar los nervios o simplemente para su consumo diario en aguas aromáticas.

6. ¿Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona? (incluir sopas, platos principales, postres, panes, otros).

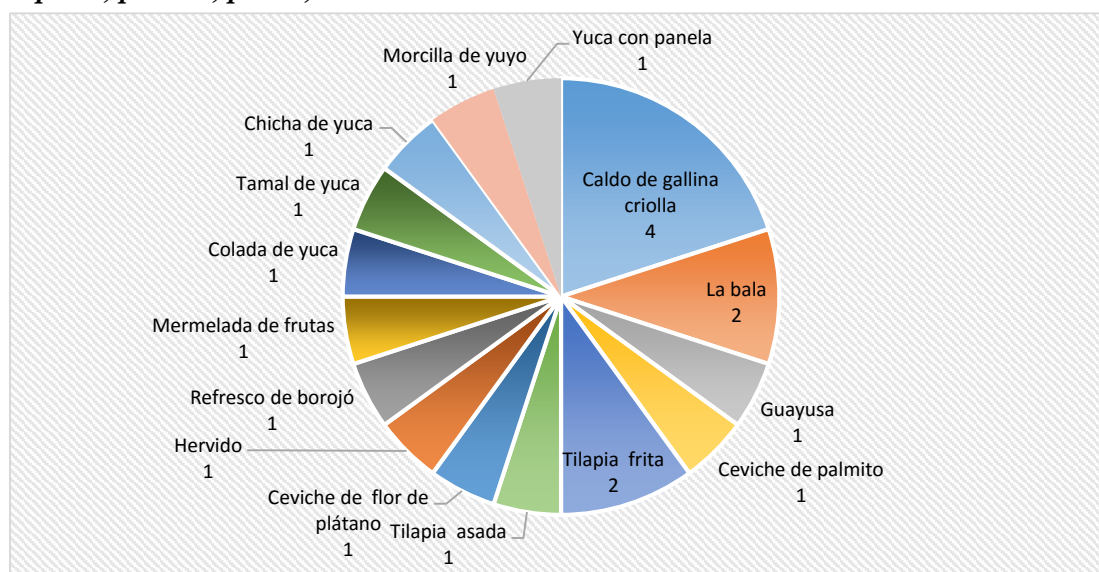
**Tabla N° 6**

*Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona? (incluir sopas, platos principales, postres, panes, otros)*

<b>PREGUNTA # 6</b>	
<b>PRODUCTO</b>	<b>TOTAL</b>
Caldo de gallina criolla	4
La bala	2
Guayusa	1
Ceviche de palmito	1
Ceviche de flor de plátano	1
Tilapia asada	1
Tilapia frita	2
Hervido	1
Refresco de borojò	1
Mermelada de frutas	1
Colada de yuca	1
Tamal de yuca	1
Chicha de yuca	1
Morcilla de yuyo	1
Yuca con panela	1

**Gráfico N° 6**

*Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona? (incluir sopas, platos principales, postres, panes, otros)*



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

**Análisis.**

El Caldo de gallina criolla es el plato que sobre sale en la localidad, como también la bala es conocida como un alimento nutritivo hecho a base de plátano chiro, cocido y machacado en piedra sin ningún condimento, similar al majado, la tilapia frita y asada también aportan a su exquisita gastronomía por su fácil acceso de pesca en sus afluentes ríos y por la implementación de criaderos de tilapias, también se incrementó los criaderos de la guanta, para salvaguardar su especie y no atentar con su habidad natural, mediante esta medida responsable se mantiene este plato ancestral, el tamal de yuca y yuca con panela son postres preparados en ocasiones especiales por su laboriosidad, el sancocho de carne, se consume por la variedad de plátanos existentes, el borjò, fruta apetecida por las personas, se le conoce como fruta afrodisiaca, también las diferentes bebidas alcohólicas como el hervido y guayusa son consumidos en las festividades.

## 7. Técnicas de elaboración.

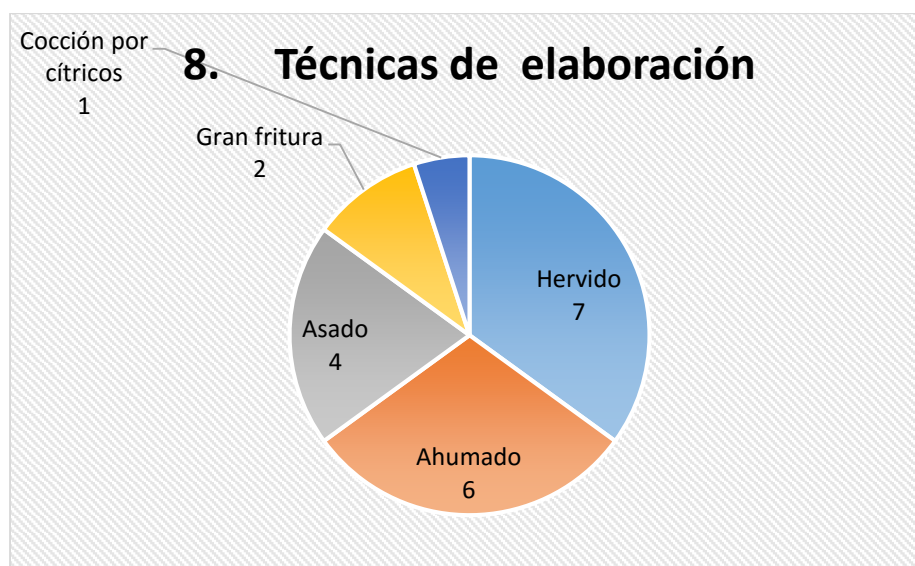
**Tabla N° 7**

**Técnicas de elaboración.**

<b>PREGUNTA #8</b>	
<b>PRODUCTO</b>	<b>TOTAL</b>
Hervido	7
Ahumado	6
Asado	4
Asado Gran fritura	2
Cocción por cítricos	1

**Gráfico N° 7**

**Técnicas de elaboración.**



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### **Análisis.**

La técnica de hervido es empleado en los productos cocidos en agua, para elaborar sus distintas preparaciones culinarias naturales, el ahumado, técnica muy apreciada y empleada por nuestros ancestros, para conservar y mantener el alimento por más tiempo, el asado es usado en los géneros cárnicos y en los tubérculos, como la yuca asada y cocción por cítricos técnica empleada para realizar unos exquisitos ceviches de palmito.

## 8. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas.

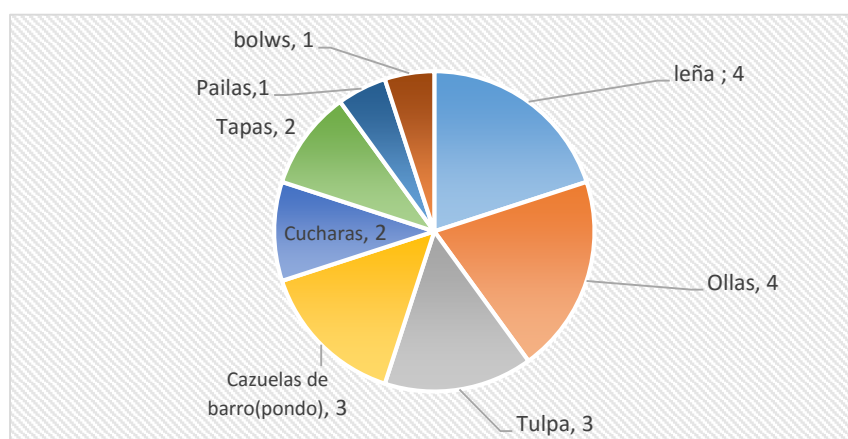
*Tabla N° 8*

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

<b>PREGUNTA #9</b>	
<b>PRODUCTO</b>	<b>TOTAL</b>
Leña	4
Ollas	4
Tulpa	3
Cazuelas de barro	3
Cucharas	2
Tapas	2
paila	1
bolws	1

*Gráfico N° 8*

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



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### **Análisis.**

Los moradores que están alejados de la urbanización de Lita, usan materiales del entorno natural por lo que cocinan en tulpa se emplea la leña, material de rápido acceso para los habitantes dándole ese aroma y toque especial a cada comida preparada en tulpa, utilizan ollas, cazuelas y vasijas de barro como el pondo, vasija de barro utilizada para mantener el fría al agua, sin necesidad de refrigeración, las cucharas o cucharetas de palo son improvisadas en ocasiones por los mismos moradores.

## ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

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

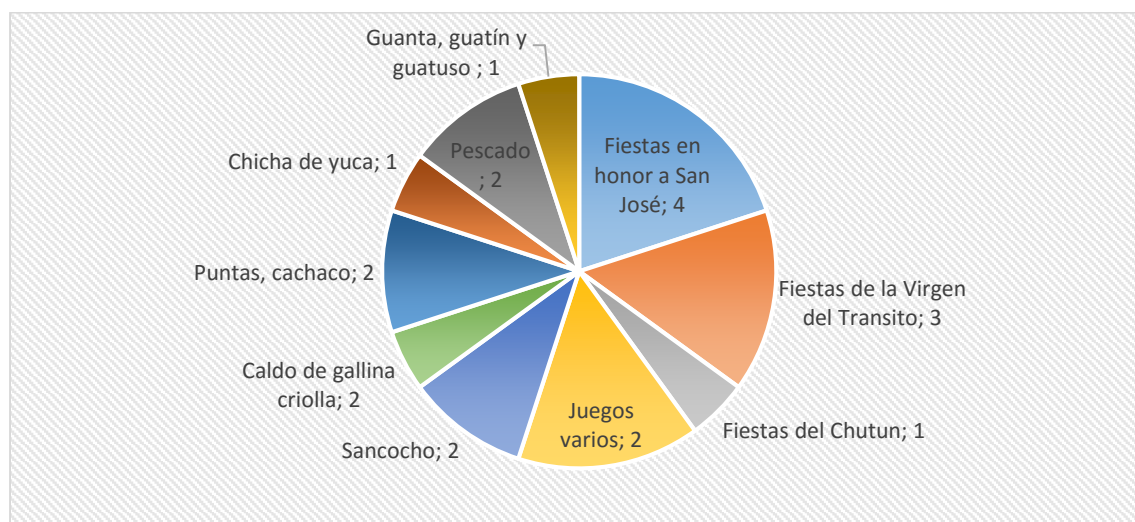
*Tabla N° 9*

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

<b>PREGUNTA #1</b>	
<b>Las fiestas que se realizan en el mes de Agosto son:</b>	<b>TOTAL</b>
Fiestas en honor a San José	4
Fiestas de la virgen del tránsito Fiestas del Chutun (ritual realizado por nacionalidad Awá, para alejar los malos espíritus).	3
<b>Juegos que se realiza en dichas fiestas son;</b>	
Encostalados, palo encebado y pelea de gallos	3
<b>Gastronomía que se consume en cada festividad son;</b>	
Sancocho	2
Caldo de gallina criolla	1
Puntas, cachaco, Hervidos	2
Chicha de yuca	1
Pescado	2
Guanta, guatín y guatuso	1

*Gráfico N° 9*

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



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

**Análisis.**

Las fiestas de Lita son del 7 al 15 de agosto donde se festejan algunas costumbres religiosas en honor a San José, la Virgen del Tránsito y del Chutun, costumbre religiosa donde se reúnen las comunidades a homenajear a su todo poderoso, donde hay compañerismos e integración de las comunidades y turistas que vienen a festejar de distintos lugares.

Los juegos tradicionales como los encostalados, palo encebado son juegos donde participa el público en general donde se puede ganar sorprendentes regalos, las comunidades participantes preparan con anterioridad a sus gallos hasta que lleguen estos concursos para dar un gran espectáculo.

En estas fechas existen ferias gastronómicas para dar a conocer su exquisito caldo de gallina criolla, entre sus principales están la carne de guanta acompañada con yuca cocida y como para calmar la sed tienen el jugo de caña, borojò o chicha de yuca y para aquellos que les gusta algo más fuerte hay los hervidos y guayusa.



## 2. ¿Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos?

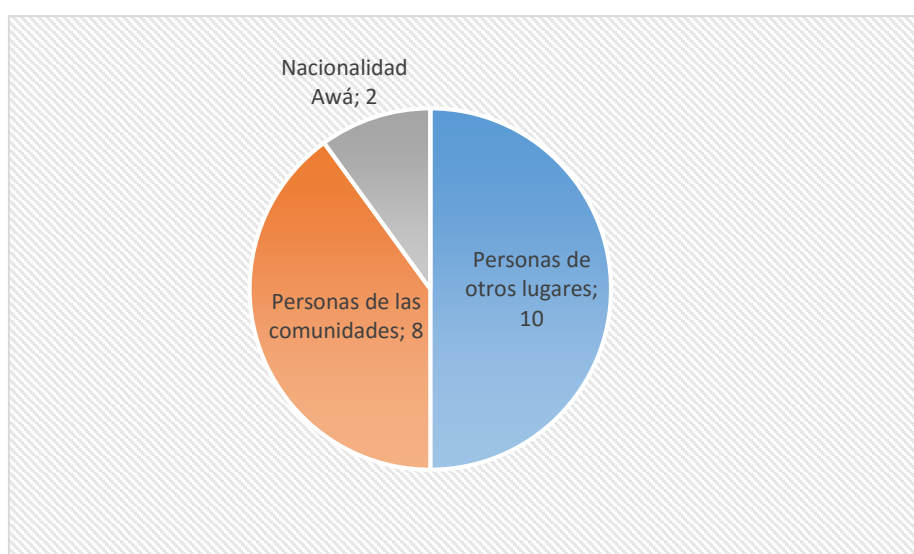
*Tabla N° 10*

*Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos*

<b>PREGUNTA #2</b>	
Personas de otros lugares	10
Personas de las comunidades	8
Nacional Awá	2

*Gráfico N° 10*

*Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos*



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### **Análisis.**

Las personas de otros lugares son los que instalan la mayoría de los puestos para expender comida que no es propia de la zona y los propios moradores preparan la alimentación en sus casas para atender a sus familiares, una minoría de la localidad expende que son bebidas alcohólicas: puntas, guarapo.

### 3. ¿Cómo o a quién se transmiten los conocimientos?

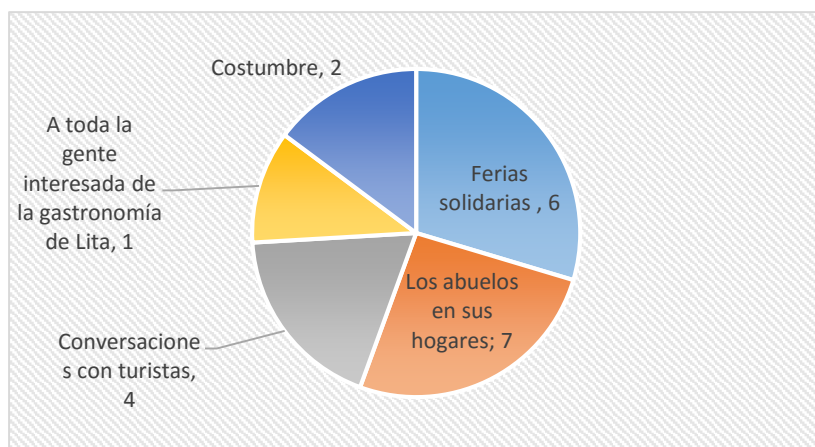
**Tabla N° 11**

*Cómo o a quién se transmiten los conocimientos*

<b>PREGUNTA #3</b>	
<b>TRASMISIÓN DE CONOCIMIENTOS</b>	<b>TOTAL</b>
Ferias solidarias	6
Los abuelos en sus hogares	5
Conversaciones con turistas	4
A toda la gente interesada de la gastronomía de lita	3
costumbre	2

**Gráfico N° 11**

*Cómo o a quién se transmiten los conocimientos*



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

#### **Análisis.**

Los conocimientos se transmiten en las ferias solidarias, donde se puede disfrutar y conocer la variedad de productos que se cultiva y produce las tierras de Lita, con la enseñanza y los conocimientos de los abuelos se aplica y se conservan las costumbres ancestrales, típicas y tradicionales de la parroquia, ya que por costumbres se va enseñando y fomentando a los niños que son el futuro, ellos serán quienes transmitan mediante conversaciones a las personas interesadas en conocer las tradiciones y costumbres ancestrales.

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

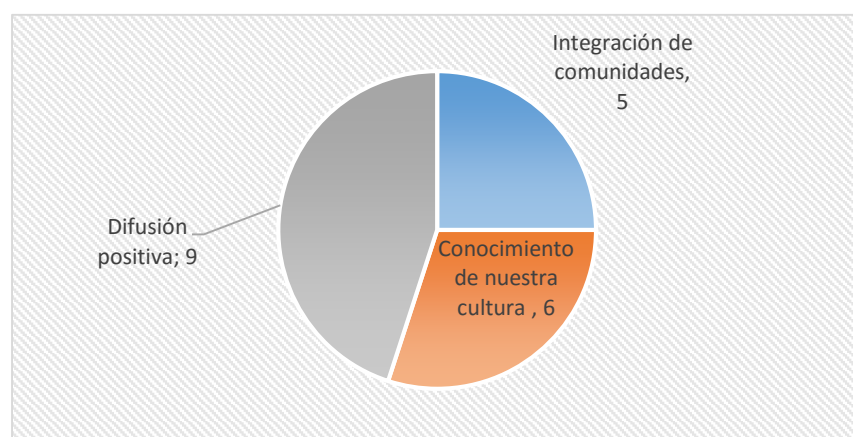
**Tabla N° 12**

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

<b>PREGUNTA #4 INFLUENCIA</b>	<b>TOTAL</b>
Integración de comunidades	5
Conocimientos de nuestras culturas	6
Difusión positiva	9

**Gráfico N° 12**

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



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

#### **Análisis**

Las preparaciones de comidas y bebidas influyen de manera positiva, razón que todos se comparte, se atiende a los visitantes llevándoles a comer a las casas cercanas y se puede compartir experiencias, conocimientos de las comunidades y ciudades cercanas sin adoptar modismos se disfruta de los propios alimentos producidos en la localidad, la tradición es muy favorable mientras no se consuma en exceso cualquier tipo de alcohol.

## 5. ¿Desde cuándo se prepara?

**Tabla N° 13**

**Desde cuándo se prepara?**

<b>PREGUNTA #5</b>	
<b>TIEMPO</b>	<b>TOTAL</b>
Desde que Lita se pobló.	9
En las festividades	6
Desde la creación de paraderos turísticos	5

**Gráfico N° 13**

**Desde cuándo se prepara?**



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### **Análisis**

Desde que empezaron a poblar se alimentaban de lo que producen las tierras de Lita, siendo productos naturales sin aditivos externos, se prepara el delicioso caldo de gallina criolla acompañado con yuca cocinada, sancocho que se incluye cualquier tipo de carne sea de caza o de camal queda muy bueno, al igual, la tilapia frita. Todas estas preparaciones se han transmitido y se prepara de generación en generación.

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

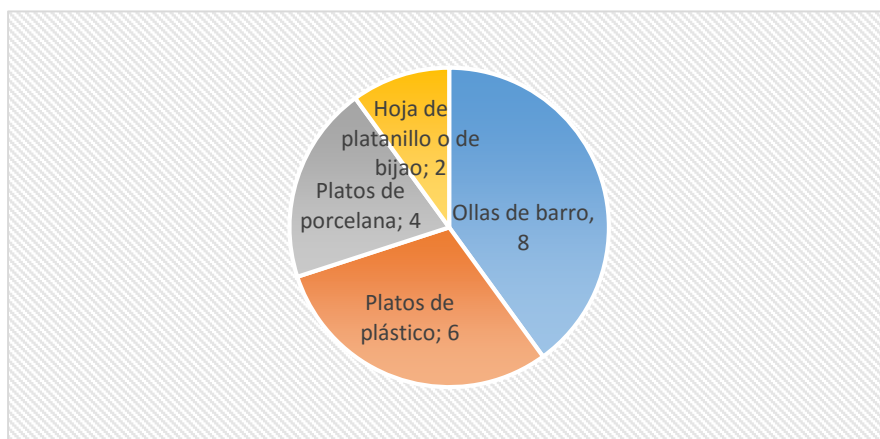
**Tabla N° 14**

*En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve*

<b>PREGUNTAS #6</b>	
<b>UTENSILIOS CARACTERÍSTICOS</b>	<b>TOTAL</b>
Ollas de barro	1
Platos de plástico	8
Platos de porcelana	8
Hoja de platanillo o bijao	3

**Gráfico N° 14**

*En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve*



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### **Análisis**

En los pueblos alejados de la urbanización comúnmente se utiliza los platos de plástico o tarrinas que se desocupa de la manteca para servirse los alimentos, también se usa los platos de porcelana, con el transcurso del tiempo se ha ido actualizando, cambiando los utensilios, en algunas presentaciones para resaltar la cultura se sirve la tilapia frita en hoja de bijao o de platanillo.

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

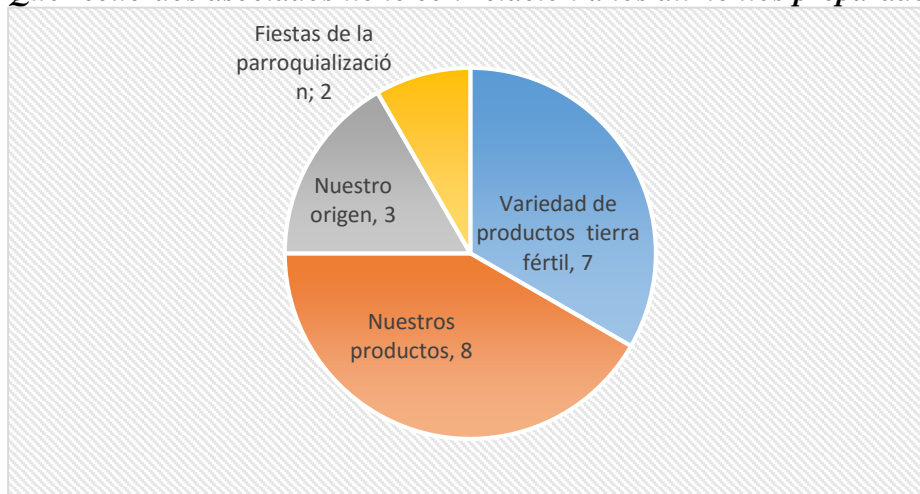
**Tabla N° 15**

### *Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados*

<b>PREGUNTA #7</b>	
Nuestros productos	9
Variedad de productos	6
Nuestro origen	3
Fiestas de la parroquialización	2

**Gráfico N° 15**

### *Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados*



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### **Análisis**

Los recuerdos que se unen en relación a los alimentos preparados, es por la magnífica flora y fauna que Lita posee, por la fertilidad de la tierra se cultiva y cosecha variedad de productos, los platos elaborados y expuestos a la mesa son variados y sustanciosos lo cual refleja la nitidez y humildad de un pueblo.

## 8. ¿Qué significado tiene el plato?

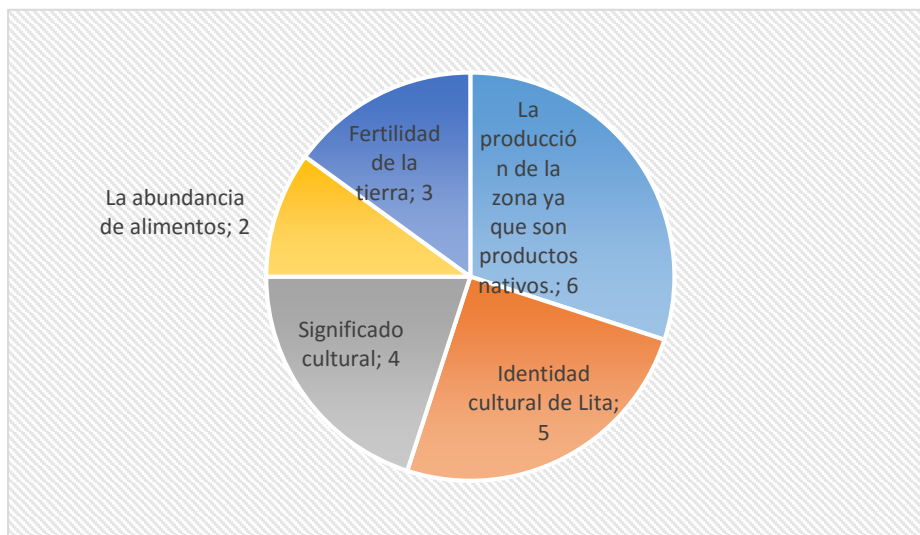
**Tabla N° 16**

**Qué significado tiene el plato**

PREGUNTA #8	
SIGNIFICADO	TOTAL
La producción de la zona por ser productos nativos.	6
Identidad cultural	5
Significado cultural	4
La abundancia de alimentos.	3
Fertilidad de la tierra	2

**Gráfico N° 16**

**Qué significado tiene el plato**



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### Análisis

El plato tiene un valor cultural ineludible, por los productos nativos de la zona y amplia producción de la riqueza natural e identidad cultural de Lita, la fertilidad de la tierra hacen que se desate una explotación de diversos y abundantes alimentos, son características necesarias para valorar y cuidar el legado alimentario que siempre estará presente en la ingesta diaria.

## 9. ¿Qué historia conoce del plato?

*Tabla N° 17*

*Qué historia conoce del plato*

<b>PREGUNTA # 9</b>	
<b>HISTORIA</b>	<b>TOTAL</b>
Herencia cultural	10
Por consumo de productos nativos	10

*Gráfico N° 17*

*Qué historia conoce del plato*



Fuente: elaborado por: Lizeth Chamorro y Tania Pavón

### **Análisis**

En la encuesta qué historia se conoce del plato los entrevistados han respondido que los platos que se preparan son por herencia cultural que ha pasado de generación en generación sin perder su esencia natural y la otra mitad, por que se consume los productos nativos que en Lita se produce y de ahí las diferentes preparaciones culinarias, característico de un pueblo mega diverso.



### 4.3. Informe

La aventura para visitar Lita comienza en la ciudad de Ibarra, lugar de partida para movilizarse en vehículo propio o en transporte público, en cualquier caso hay que tomar la carretera Ibarra-San Lorenzo, se encuentra en buenas condiciones, existen varias cooperativas de transporte que ofrecen su servicio recorriendo la ruta Ibarra - San Lorenzo; entre ellas están la cooperativa Valle del Chota, Cita Express, Pullman Carchi y Espejo, estas busetas pasan por la parroquia Lita.

A lo largo de la ruta Ibarra - San Lorenzo, se puede observar cómo cambia el paisaje, por los afluentes de las cascadas que descienden por los arroyos pareciendo serpientes gigantes flanqueadas por los bosques subtropicales, el clima también va cambiando conforme se va avanzando, los sembríos de caña de azúcar, matas de plátanos, papaya, limón, cacao, anuncian la llegada. En la orilla de la carretera hay kioscos que ofrecen variedad de frutas tropicales a los viajeros. Por este sector cruzan los ríos Mira, Chuchuví, Lita y Baboso. Además de los ríos, se puede disfrutar de cascadas, senderos de emprendimientos de turismo comunitario existentes en la zona, esta geografía es ideal para los turistas que gustan del contacto con la naturaleza, la mayoría de habitantes son campesinos que alternan las actividades agrícolas con ofertas de hospedaje, alimentación y recreación para los visitantes. Casa adentro, los productos ancestrales que existían en la zona, es el plátano “chiro”, conocido también como orito y sus variedades de banano, siendo estos productos el sustento diario de su dieta, el arroz, el cacao y el maíz, también forman parte de su alimentación, sin olvidar sus variedades de cítricos como, limón rugoso o real, lima, están también las frutas tropicales guanábana, arazá, papaya, la existencia de la caña de azúcar provoca que se origine el trapiche dando paso a la elaboración y producción de panela; por ser una parroquia de clima promedio de 25°C existe la palma que produce el fruto del chontaduro, al igual, el árbol de mazapán o frutipan, sus semillas se

cosechan y se consume cocinadas con sal.

Los alimentos que se producen actualmente es la naranjilla, por su gran demanda de exportación ha generado la economía de los pobladores, de igual manera, los criaderos de tilapias responden positivamente al proyecto de emprendimiento por parte de los moradores para generar turismo y ser la base de la economía local; la producción de tomate riñón y de árbol, pimiento y ají, son cultivados con más frecuencia por su fácil cultivo y rápida producción.

Los métodos de conservación de alimentos que existió es el ahumado, este método sirvió para conservar y prolongar por más tiempo la vida útil del producto, mediante el ahumado el género cárnico lo colgaban encima de la tulpa para desecarse y así, evitar la putrefacción; de igual manera se utilizó el método por salación o salmuera para impedir que se eche a perder el producto y el método al ambiente, se utilizó en las frutas por lo que pasaban al aire libre y en exhibición para poder realizar cualquier venta o intercambio de productos.

La temporada que cosechan los alimentos es todo el tiempo por su favorable clima que responde y genera abundante producción y cosecha de los productos de primera necesidad como el chiro, la yuca, el fréjol y variedad de cítricos, en el mes de enero hasta abril se siembra y cosecha los productos de vida corta como el pimiento y tomate, los otros meses de junio hasta noviembre se alterna la siembra y cosecha.

De igual forma, las especias que se usan en las preparaciones de comidas de Lita es el Chillango, especia de mayor consumo similar al aroma del cilantro, utilizada por su magnífico sabor que resalta en las preparaciones de sal, como en las menestras y en el caldo de gallina criolla; el cilantro y el perejil, también aportan en resaltar el sabor de sus platos. En las bebidas naturales se utiliza la albahaca silvestre, hierba luisa y toronjil, estas plantas aromáticas y medicinales lo emplean en infusiones para su consumo diario.

Las comidas que se preparan en la zona como sopa son: caldo de gallina criolla y sancocho de carne (el sancocho de carne varía el tipo de carne, puede ser de corral: gallina o chanco, caza: guatuso, armadillo o de camal: carne de res). Como platos principales se prepara la bala (plátano aplastado sin sal, se sirve en el desayuno), colada de yuca, ceviche de palmito, arroz con menestra de fréjol y guanta con yuca. Como postre se puede degustar de unas yucas cocidas con miel de panela; en las bebidas naturales se consume el jugo de borojò y en bebidas alcohólicas la guayusa y el hervido; estas dos últimas bebidas se prepara en épocas festivas.

También se emplean técnicas de elaboración en la preparación de alimentos como es el caso de hervir o hervido, esta técnica se aplica en los caldos o sopas, porque se necesita de gran ebullición; la técnica de asar o asado, se ejecuta para asar las tilapias en hoja de bijao, yucas, choclo, sobre la tulpá o fogón, al igual, están el ahumado, sirve para prolongar la vida útil del producto, a gran fritura, se utiliza para freír y por cocción de cítricos o encurtido, técnica que se aplica para preparar los deliciosos ceviches.

Las fiestas de Lita son del 7 al 15 de agosto donde se festejan algunas costumbres religiosas en honor a San José, la Virgen del Tránsito y del Chutun, tradición donde se reúnen las comunidades cercanas a festejar a su santo, el festejo lo celebran con banda de pueblo, para amenizar la fiesta realizan diferentes juegos tradicionales como los encostalados, palo encebado, entre otros, el gusto de la fiesta está encargado por los priostes, quienes realizan un arduo trabajos de animar la fiesta a los espectadores y a los músicos repartiendo el trago puntas, cachaco, ( licor que producen y venden los moradores de la nacionalidad Awá) para que entren en ambiente y estén más alegres tocando la banda.

Las personas que intervienen en las preparaciones de alimentos en estas festividades son de lugares cercanos de Lita, mismas que expenden gastronomía ajena a la parroquia, por el motivo que las personas de la localidad cocinan en sus casas su gastronomía propia de la

zona, como es el caldo de gallina criolla condimentada con la especia chillango, la inigualable tilapia y pescado de río que es la lisa, se consume fritos o al horno envueltos en hoja de bijao, ellos se encargan en atender a sus parientes e invitados cercanos en sus hogares. Sus conocimientos culinarios transmiten a quienes lo necesiten especialmente en las ferias solidarias realizadas en el sector, las preparaciones de comidas y bebidas, influyen en el comportamiento de la comunidad de manera positiva, por la razón, son solidarios con los visitantes. Estas recetas culinarias se preparan desde que las personas empezaron a poblar Lita, se transmite de generación en generación, sin perder su esencia. El significado del plato se debe a la aportación de los productos nativos de la localidad, por su tierra fértil y por identidad cultural.

#### **4.4. Discusión**

De acuerdo con la información recolectada en las entrevistas respecto a la gastronomía de la parroquia Lita, se pudo contrastar que existen y existieron variedad de productos, los cuales algunos autores investigados para fortalecer nuestro marco teórico no mencionan: Humberto Oña expone en el libro de Historia y Geografía de la Provincia de Imbabura que los productos ancestrales de Lita son: cacao, arroz, caña de azúcar, cítricos, frutas tropicales (papaya, plátanos, mandarinas y naranjas), el maíz (morochillo), fréjol y yuca; en cambio, en las encuestas realizadas de la primera pregunta de ¿qué alimentos ancestrales existían en la zona? Verificamos que siguen existiendo una diversidad de productos tales como: borojò, arazá, lima, limón rugoso (limón real), guayaba, chontaduro, guanábana y frutipan o mazapán, incluidos los productos antes mencionados. Al igual, los alimentos que se producen actualmente son: la naranjilla, por ser un producto adaptable a esta tierra fértil y a su clima cálido húmedo dando una fácil producción para su exportación, como también el yafrí, tomate, pimienta roja y verde son alimentos que mayormente se produce.

*Según Armendáriz S.J. Técnicas Elementales de Cocina, menciona que, los métodos de conservación de alimentos sirven para prolongar la vida útil, como es el ahumado, salazones, deshidratación y el encurtido; totalmente de acuerdo, por la razón que en la parroquia Lita los moradores también emplearon estas técnicas en las carnes para conservar por más tiempo el producto lo exponían al humo de la tulpa que salía cuando se prendía, con la ayuda de un guato colgaban la carne y lo hacían secar; de igual forma, la salazón se utilizó para secar el pescado, la deshidratación emplearon para desecar el maíz y tener almacenado o para consumir, el encurtido utilizaron para aliñar los tipos de ceviche, como es conocido el ceviche de palmito muy apetecido en la zona, todas estas técnicas emplearon por la necesidad de conservar los alimentos para evitar su descomposición.*

*Se concuerda con Pérez, Nuria. Técnicas Culinarias, pág. 26. Que las técnicas de cocina se basan en exponer un alimento a una fuente de calor para modificar o transformar su estructura y así resulten más digeribles, coincidimos con esta definición acertada y empleada por los moradores que transformar la estructura del alimento para su consumo mediante las técnicas de asar, freír, estofar y cocer en un líquido hirviendo.*

*Según Armas, Cecilia. Análisis de la gastronomía Ancestral, Típica y Tradicional, pág.36. Define a la gastronomía típica como los platos que se preparan en una zona determinada y que caracterizan a ese sitio ya sea por las técnicas de preparación o por los ingredientes que se cultiven ahí. Concordamos con su definición, por la razón que cada plato preparado expresa e identifica la productividad de los alimentos cultivados en la zona.*

Existiendo una gran variedad de productos en la zona y una rica tradición culinaria que está destinada a los turistas, la parroquia Lita está en excelentes condiciones para el turismo tanto nacional como internacional.

Además que la gastronomía es el ente de comunicación y percepción de las bondades alimentarias que el entorno nos proporciona, gracias a la diversidad de piso climático de cada

pueblo y ciudad de nuestro país Ecuador, se desarrolla variedad de productos para la creación, elaboración y ejecución de las diversas preparaciones culinarias, mediante las múltiples manifestaciones culturales existentes en nuestra zona y por medio de un plato gastronómico se expresan sus costumbres, creencias y tradiciones, enfocados en aquella dimensión espiritual de encuentro con la memoria y herencia de los antepasados, dignos de admiración, respeto y valoración; como es el caso de la parroquia Lita, sus saberes están regidos en la producción de la tierra, lo que la naturaleza les proporciona y les ha enseñado con el transcurso del tiempo a mantener, conservar, valorar un ambiente saludable y ecológicamente equilibrado para beneficiarse de alimentos puros, nutritivos, suficientes, coloridos y diversos, transformando así, la materia prima en un exquisito plato culinario, ya sea de sal o de dulce, con sus diversas texturas, aromas, formas y sabores, sorprenden y deleitan al paladar más exigente de los visitantes.

#### 4.5. Recetas estándar

**Tabla N° 18**

**Caldo de gallina criolla**

Fecha:		28/02/2015		Foto	
Fuente:		Sra. Marina Itaz			
Elaborado por:		Tania Pavón.			
Tipo de preparación:		Caldo de gallina criolla			
Tiempo de preparación:		40 minutos		No. de ficha:01	Pax: 1
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Presa de gallina criolla	1 presa	g	320	Pelada y lavada	
Yuca	2trozos	g	200	Cocida	
Picadillo(cebolla larga y Chillango)	1Ramaz	g	2	Picado	
Sal	pizca	g	1		
Agua	Lo suficiente	ml	3		
Arrocillo	1 manojo	g	50	Lavar y cocinar	
<p>Procedimiento: en una olla con agua en ebullición agregar la carne de gallina criolla, cocer por 30 minutos conjuntamente con el arrocillo y rectificar. Aparte cortamos finamente cebolla larga con chillango</p> <p>Al momento de servir el plato, incorporar el picadillo acompañado con yuca cocida.</p>					

**Tabla N° 19****Chicha de yuca**



Fecha:		28/02/2015		Foto	
Fuente:		Karina Burbano			
Elaborado por:		Tania Pavón.			
Tipo de preparación:		Bebida: Chicha de yuca			
Tiempo de preparación:					
				No. de ficha:02	Pax: 10
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Yuca	3	g	1000	Lavada, troceada y deshidratada	
Agua	5	lt	5000	Hervida	
Espicias (Hierba luisa, albahaca, hoja de naranja y limón.	1 atado	g	250	Limpias	
Piña	1	g	350	Lavada y pelada	
Tallo de caña de azúcar.	3	g	300	Lavado y cortado	
Azúcar	1	g	450		
<p><b>Procedimiento:</b></p> <p>Desvenar y cortar en trozos la yuca, dejar secar al sol por 3 días, luego del secado moler en molino.</p> <p>En 5 litros de agua previamente hervida agregar las hierbas aromáticas, la cáscara de la piña, tallo de caña e incorporar a la yuca molida y dejar fermentar por 48 horas.</p> <p>Luego del reposo cernir y endulzar a su gusto.</p>					




Tabla N° 20


**Morcilla de yuyo**

Fecha:		28/02/2015		Foto 
Fuente:		Sr. Oscar Burbano		
Elaborado por:		Tania Pavón.		
Tipo de preparación:		Principal: Morcilla de yuyo		
Tiempo de preparación:		20 minutos		No. de ficha: 03
				Pax: 10
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Albahaca	40 hojas	g	30	Fresca y troceada
Chillango	3 Ramas	g	15	
Yuyo	1 lavacara llena	g	500	Troceado
Bledo	1 guango	g	454	Troceado
Tocino	Lonja	g	200	Cortado
Sangre	Lt	ml	2000	Cruda
Tripa de chanco	1	g	300	Previamente lavadas
Sal	1 Cucharada	g	25	
Pigua	Hojas	g	30	Lavadas
Limón				Zumo
<p>Procedimiento:</p> <p>Lavar la tripa de chanco previamente con sal, pigua y cansa mulato para eliminar la babaza.</p> <p>En una olla agregar la sangre cruda e incorporar la albahaca silvestre, bleado, yuyo troceado, chillango y tocino troceado, mezclar bien y agregar sal al gusto.</p> <p>Luego embutir en la tripa de chanco sellar bien la entrada con hilo o lana, dejar cocinar por 20 minutos.</p> <p>Porcionar y servir con yuca.</p>				


**Tabla N° 21****Tilapia frita**

Fecha:		28/02/2015		Foto 
Fuente:		Rebeca Muñoz		
Elaborado por:		Tania Pavón.		
Tipo de preparación:		Principal: Tilapia Frita		
Tiempo de preparación:		15 minutos		No. de ficha: 04
				Pax: 1
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Tilapia	1	g	350	descamar
Aceite	1 taza	lt	250	
Limón	medio	g	50	
Sal	3 pizcas	g	1	
<p>Procedimiento: Lavar y sacar las escamas de la tilapia, sazonar con sal y el zumo del medio limón, dejar reposar cinco minutos para que se concentre el sabor; freír la tilapia en un sartén con el aceite caliente. Servir con arroz, menestra de fréjol, encurtido y patacones o yuca cocida.</p>				

**Tabla N° 22****Mermelada de frutas**

Fecha:		28/02/2015		Foto 
Fuente:		Sra. María Arce		
Elaborado por:		Tania Pavón		
Tipo de preparación:		Guarnición: Mermelada de Frutas		
Tiempo de preparación:				No. de ficha: 05
				Pax: 20
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Yafrí	La mitad	g	900	Sin semilla
Papaya	1 mediana	g	300	Pelada y sin semilla
Guayaba	10 unidades	g	464	cocidas
Borojo	1	g	700	Sin semilla
Azúcar	1 libra y ½	g	681	
Canela	2 ramas	g	1	
<p>Procedimiento: Pelar y sacar las semillas del yafrí, borojò y de la papaya, llevar a ebullición con el azúcar y la rama de canela , aparte cocinar la guayaba y cernir, agregar a la mezcla anterior, con una cuchareta de palo mover constantemente hasta que de punto de mermelada; dejar enfriar y acompañar en tu desayuno diario.</p>				

**Tabla N° 23****Tamal de yuca**

Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sra. Neida Zapata		
Elaborado por:		Tania Pavón		
Tipo de preparación:		Tamal de yuca		
Tiempo de preparación:		15 minutos		No. De Ficha :06
No. De		Pax:10		
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Yuca	1	g.	1000	Pelada y molida
Panela	1banco	g.	200	Miel de panela
Agua	1	ml.	3000	
Hoja de bijao	10	g.	100	Lavar y secar
<p>Procedimiento: Moler la yuca en el molino, aparte diluir la panela en agua, luego mezclamos la yuca con la miel de panela, colocamos en las hojas de bijao, pasamos a la tamalera previamente caliente dejar cocinar por 30 minutos.</p> <p>Dejar enfriar y servir con leche.</p>				

**Tabla N° 24****Guayusa**


Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sr. Alfonso Pay		
Elaborado por:		Tania Pavón		
Tipo de preparación:		Bebida: Guayusa		
Tiempo de preparación:		30 minutos		No. De Ficha :07
Pax:12				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Azúcar	1	g.	250	
Licor puntas	1	g.	250	
Agua	1	ml.	3000	
Hoja de guayusa	10	g.	25	Lavar y secar
<b>Procedimiento:</b> Hervir el agua con las hojas de guayusa por 10 minutos, luego tamizar, una vez ya tamizado incorporar el puntas, endulzar al gusto y servir caliente.				

Tabla N° 25

*Ceviche de flor de plátano.*


Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sra. Neida Zapata		
Elaborado por:		Tania Pavón		
Tipo de preparación:		Principal: Ceviche de flores de plátano.		
Tiempo de preparación:				No. De Ficha :08
Pax:3				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cebolla	1	g.	80	Lavar, cortar en juliana
Pimiento	1	g.	80	Lavar, cortar en juliana
Flor de plátano	1	ml.	70	Troceada
Chillango	1	g.	10	Lavar, picado finamente
Sal	1	g.	15	
Limón	1	ml.	50	Zumo
<p>Procedimiento:</p> <p>En un recipiente incorporamos la cebolla, el pimiento ya cortados, agregamos la flor de plátano y el chillango, mezclamos agregando el zumo de limón y sal al gusto. Servir a la minuta.</p>				

Tabla N° 26

**Encurtido de palmito**



Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sra. Neida Zapata		
Elaborado por:		Lizeth Chamorro		
Tipo de preparación:		Guarnición: Encurtido de palmito		
Tiempo de preparación:		20 minutos		No. De Ficha :09
Pax:5				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Palmito	1	g.	200	Cortado en rodajas
Cebolla	1	g.	120	Lavar, cortar en juliana
Pimiento	1	g.	60	Lavar, cortar en juliana
Chillango	1	g.	10	Lavar y secar
Limón	1	ml	50	Zumo
Sal	1	g.	15	
<b>Procedimiento:</b> En un recipiente incorporamos el palmito cortado en rodajas, cebolla paitaña y pimientos rojo y verde, mezclar y agregar el chillango, zumo de limón y sal al gusto. Servir a la minuta.				


Tabla N° 27

**Refresco de borojò**


Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sr. Daniel Taicuz		
Elaborado por:		Lizeth Chamorro		
Tipo de preparación:		Bebida: Refresco de borojò		
Tiempo de preparación:		15 minutos		No. De Ficha :10
Pax:15				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Borojò	1	g.	350	Sin semillas
Agua	1	ml.	200	
Panela	1	g.	3000	
<b>Procedimiento:</b> Cocinar el borojò por 5 minutos luego tamizar y reservar en un lugar frío, endulzar con panela al gusto y servir.				




**Tabla N° 28****La bala**

Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sr. Alfonso Cantincuz		
Elaborado por:		Lizeth Chamorro		
Tipo de preparación:		Principal: La bala		
Tiempo de preparación:		40 minutos		No. De Ficha :11
Pax:4				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Plátano verde "chiro"	10	g.	1000	Pelar
Agua	1	ml	2000	
Hoja de bijao	5	g	40	Lavar, secar
<p>Procedimiento:</p> <p>Cocinar los plátanos chiros con toda cáscara por 15 minutos, luego pelar y aplastar en la piedra de moler, servir caliente en hoja de bijao.</p>				

**Tabla N° 29****Hervido**

Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sr. Alberto Torres		
Elaborado por:		Lizeth Chamorro		
Tipo de preparación:		Bebida: Hervido		
Tiempo de preparación:		25 minutos		No. De Ficha :12
Pax:15				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Hoja de naranja	6	g.	20	Lavar
Hierba luisa	5	g.	10	Lavar
Hoja de limón	6	g	20	Lavar
Naranjilla	3	g.	75	Lavar
Azúcar	1	g	180	
Licor puntas	1	ml	250	
Agua	1	ml	3000	
<b>Procedimiento:</b> En una olla hervir la hoja de naranja, la hierba luisa, hoja de limón incluido la naranjilla por 10 minutos, después sacar todas las hojas y cernir, agregar azúcar e incorporar el licor y servir caliente.				

**Tabla N° 30****Colada de yuca**

Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sra. Rosario Tuza		
Elaborado por:		Lizeth Chamorro		
Tipo de preparación:		Colada de yuca		
Tiempo de preparación:		35 minutos		No. De Ficha :13
Pax:8				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Yuca	2	g.	600	Pelada y troceada
Panela	1banco	g.	200	
Leche	1	ml.	1000	
Canela	3 ramas	g.	30	
Agua	1	ml	1000	
<b>Procedimiento:</b> En una piedra de moler machacar la yuca varias veces hasta que quede el almidón, terminado este proceso procedemos a cocinar la yuca de 20 a 30 minutos, mientras se cocina mover constantemente, así evitamos que se pegue en la olla, incorporamos la canela y la leche, endulzamos con panela al gusto. Servir caliente.				

**Tabla N° 31****Yuca en dulce o miel de panela.**



Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sra. Rosa Cuaran		
Elaborado por:		Lizeth Chamorro		
Tipo de preparación:		Yuca en dulce o miel de panela.		
Tiempo de preparación:		20 minutos		No. De Ficha :14
Pax:5				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Yuca	8 trozos	g.	240	Pelada y cortada
Panela	2banco	g.	200	
Agua	1	ml.	1000	
<p><b>Procedimiento:</b>          En una olla agregar agua y la panela, dejar hervir hasta que se disuelva, incorporar la yuca desvenada, cocinar hasta que la panela se haya disuelto completamente y se haya formado una miel espesa, dejamos enfriar y servir.</p>				

Tabla N° 32

**Tilapia cocida en hoja de bijao.**

Fecha:		28/02/2015		
Fuente:		Sra. María Pay		
Elaborado por:		Lizeth Chamorro		
Tipo de preparación:		Tilapia cocida en hoja de bijao.		
Tiempo de preparación:		20 minutos		No. De Ficha :15
Pax:1				
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Tilapia	1	g.	1000	Descamar , lavar y condimentar
Hoja de bijao	1	g.	25	Lavar, secar
Plátano verde	1	g.	150	Lavar, pelar, cortar y cocinar.
sal	2	g.	20	
<p>Procedimiento:</p> <p>Envolver la tilapia en hoja de bijao, previamente sazonada, llevar al fogón u horno de leña por 10 minutos.</p> <p>Servir caliente la tilapia, acompañar con yuca cocida o patacón.</p>				

## CAPÍTULO V

### 5. PROPUESTA

#### 5.1. Introducción

La presente propuesta representa una alternativa a la problemática identificada en la parroquia Lita, mediante el diseño y elaboración de una ruta turística gastronómica se diversificará la gastronomía ancestral, tradicional y típica de la zona.

La ruta turística gastronómica trazada se conforma por cinco atractivos turísticos naturales, que son proyectos de emprendimiento auspiciados por el Ministerio de Turismo de la ciudad de Ibarra, como una nueva forma de generar ingresos a las familias, mediante la explotación racional de flora y fauna, sus historias, senderos turísticos naturales, biodiversidad que la parroquia Lita posee.

La ruta empieza en el Parador “El Parambeñito”, recordando un poco de historia en honor a Parambas, la señora María Arce relata que el nombre de Parambas alude a la historia de un gringo que era dueño de las tierras desde la comunidad de Cachaco hasta Peña Negra, él tenía dos mujeres, cuando salía a la ciudad de Ibarra con dos canastos a comprar las remesas, en la tienda pedía que le pongan los mismos productos en los dos canastos, la idea era que lo que tiene la una también tenga la otra, o sea todo igual parambas. En este parador turístico la propietaria oferta sus exquisitas mermeladas realizadas a base de las diferentes frutas que se cultivan en la localidad como son: borojón, guayaba, yafri y guanábana; de igual manera prepara en el desayuno como los demás paraderos turísticos La bala, patacones y bolones de verde, yuca frita o muchines de yuca, se sirve con agua aromática o café negro, para el almuerzo expenden un delicioso y nutritivo caldo de gallina criolla, que es (gallina de campo criadas a

base de maíz amarillo puro, por tal razón su sabor inigualable) acompañado con yuca cocinada, (tubérculo que se produce en la misma zona).

De igual manera, los diferentes paraderos turísticos ofertan al comensal su exquisita tilapia frita, (sazonada solamente con sal y limón y no se enharina, se fríe en abundante aceite) la tilapia en ocasiones y a gusto del visitante lo puede pescar en las piscinas de los criaderos de tilapias con ayuda de anzuelos o red para hacer preparar su comida y servirse a la minuta con arroz, menestra de fréjol y patacones o yuca cocinada. Por su variedad de plátanos no puede faltar en su gastronomía latente su rico y sustancioso sancocho, que en ocasiones se puede alternar su género cárnico (ya sea pollo, res o carne de caza como guanta, armadillo o guatuso). Entre las bebidas naturales están: jugo de borojò, naranja, papaya, guayaba y limonadas.

Entre su gastronomía más elaborada están las siguientes preparaciones: tamal de yuca, (postre endulzado con panela y envuelto en hoja de bijao), morcilla de yuyo (el yuyo son hojas verdes que sirven para rellenar la morcilla, en lugar de col se sustituye por el yuyo), chicha de yuca o de maíz.

## **5.2. Ruta turística**

La ruta como producto turístico está diseñada con un lenguaje sencillo que facilite la comprensión de las personas de todos los niveles socioculturales, no se enfoca en un segmento específico sino más bien busca extender a todos los visitantes que visiten y puedan disfrutar de la gastronomía y del paisajismo y demás atractivos existentes en la zona.

Con los elementos anteriores se identificó los puntos donde el turista puede deleitarse de la gastronomía única y exquisita del territorio, preparada con productos autóctonos producidos en la localidad.

Iniciando con la ruta turística gastronómica de Lita, donde se labra el sueño de las

familias mediante una gastronomía viva, en la Finca Agroturística El Picaflor, culminando en El Restaurante El Turista, a continuación se describe cada uno de los paraderos que conforman la ruta turística.

**Gráfico N° 18**  
**Ruta turística**



### 5.2.1. Descripción de la ruta turística

La ciudad de Ibarra posee diversas y encantadoras parroquias con varios destinos turísticos que expresan su riqueza natural y cultural, entre una de ellas esta Lita, parroquia que da la bienvenida e invita a todos los turistas nacionales y extranjeros al disfrute y goce de la belleza natural y gastronómica que brinda su entorno. Para llegar a esta parroquia podemos dirigirnos al terminal terrestre de la ciudad de Ibarra y comprar los boletos para su viaje en cualquier de las tres cooperativas existentes que ofrecen su servicio diariamente recorriendo la ruta Ibarra vía San Lorenzo y son: Valle del Chota, Pulman Carchi y Espejo, el tiempo de viaje dura aproximadamente dos horas hasta la llegada de Parambas, en este sitio está trazado el



**primer atractivo** turístico gastronómico que es la **Finca Agroturística El Picaflor**, este parador se encuentra en la vía principal, en su llegada la propietaria señora Marina Itaz con su espectacular recibida da la bienvenida al visitante, ofreciendo de entrada para refrescarnos un exquisito jugo de caña, luego se procede a disfrutar por el sendero la magnífica vegetación, rodeada de diversos árboles frutales como la Guaba, papaya, variedad de cítricos, caña de azúcar, con tanta majestuosidad, el guía nos regala cualquier fruta que elijamos, terminado el recorrido por el sendero regresamos a la finca donde exhiben para su venta, maravillosas artesanías hechas a mano a base de cabuya, como bolsos, tendidos de mesa, entre otros, no puede faltar los ricos platos culinarios que preparan, como el caldo de gallina criolla acompañado con yuca, en el desayuno se puede degustar de un exquisito café con yuca frita o pastel de yuca, también se puede relajar con el servicio de alojamiento que brinda y está a disposición para dieciséis personas y a sí, disfrutar más del entorno natural existente.

Siguiendo el trayecto, nos encontramos con el **segundo atractivo** turístico y es **El Parambeñito**, este lugar se encuentra a diez minutos a pie de la Finca Agroturística El Picaflor y en carro a tres minutos, es un atractivo natural con una temperatura de 24°C, la propietaria María Arce, con su personalidad encantadora atiende al visitante, ofreciendo de llegada su exquisita mermelada de frutas, para luego adentrarnos por su majestuoso sendero, rodeado de diversos árboles frutales, su entorno paisajístico, relaja al turista, el paseo se puede realizar a pie o a caballo.

Nuevamente bajamos y tomamos la vía principal para llegar al **tercer atractivo turístico**, que es el **Rinconcito Ecológico Palo Amarillo**, de primera entrada nos da la bienvenida una variedad de orquídeas maravillosas, su entorno natural y espectacular emana paz, luego se puede ir a refrescar a las maravillosas cascadas enérgicas y pasear por su entorno natural observando la variedad de árboles frutales y madereros, para calmar el cansancio, la

propietaria señora Neida Zapata, oferta como implementación de emprendimiento su delicioso producto estrella el ceviche de flor de plátano y sus variados platos culinarios como la bala, consiste en un tipo de majado que se sirve con café en el desayuno, también se puede acompañar con cualquier tipo de carne, para amenizar más la visita se ofrece actividades culturales de música y danza, de igual forma, se ofrece hospedaje, juegos de villa o simplemente si desea relajarse puede acampar al aire libre en el espacio propicio con capacidad para diez carpas.

Seguimos bajando y nos topamos con el **cuarto atractivo turístico**, que es la **Finca Agroturística los Robles**, nos desviamos de la vía principal a mano izquierda para subir por la carretera Cachaco- Getzemaní y llegar al destino, que por cierto, su nombre alude a la única madera existente en este lugar que es el roble, nos recibe la propietaria señora Rebeca Muñoz, su inmensa finca rodeada de frondosa vegetación resalta su recorrido por diversos árboles frutales, entre los principales existentes es el cacao, luego de una larga y gratificante caminata, el recorrido finaliza con pesca de aventura, los turistas pueden pescar con ayuda de anzuelos deliciosas tilapias que hay en las diferentes piscinas de los criaderos y llevar para que lo prepare la experta en la cocina, también se puede degustar de un nutritivo caldo de gallina criolla; el lugar se presta también a brindar servicio de hospedaje en sus confortables habitaciones.

Para finalizar con este increíble recorrido, tenemos al **quinto atractivo turístico**, que es el **restaurante El Turista**, la señora María Eugenia Cuaran, propietaria del paradero. Está ubicado en todo el centro de Lita, oferta una variedad de preparaciones gastronómicas tanto nacional e internacional, como la tilapia frita acompañado con patacones, arroz y menestra de fréjol, caldo de gallina criolla y sus platos internacionales que son: langostino, camarones al ajillo y chuleta ahumada, estos ricos platos se prepara con la finalidad de incrementar el turismo de la zona, y así tener y consentir a todas las personas de paladar exigente, el lugar es acogedor,

en cuanto al descanso, cuenta con servicio de hospedaje para cuatro personas.

### 5.3. Componentes turísticos

#### NOMBRE DE LA RUTA: FINCA AGROTURÍSTICA EL PICAFLOR

#### CARACTERÍSTICAS:

Es un parador que ofrece recorrido con guías nativos por el sendero de diversos árboles frutales, al igual, promociona artesanías elaboradas a mano a base de cabuya, como bolsos, tendidos de mesa; también brinda servicio de hospedaje y alimentación.

**Atractivos gastronómicos:** En el desayuno se puede degustar de un exquisito café con yuca frita o pastel de yuca, en el almuerzo su inigualable caldo de gallina criolla acompañado con yuca, para refrescarse le ofrecen un nutritivo jugo de caña.

#### *Gráfico N° 19*

*Finca agroturística El Picaflor*



**Paradas estratégicas:** Vía principal de Lita

**NOMBRE DE LA RUTA: PARADOR EL PARAMBEÑITO****CARACTERÍSTICAS:**

El Parambeñito, es un parador que ofrece recorrido y exposición con guías nativos por el sendero turístico de los diferentes árboles frutales existentes, su majestuosa vegetación existente engalana a esta ruta.

**Atractivos gastronómicos:**

Con la variedad de frutas existentes, la propietaria elabora y oferta exquisitas mermeladas de frutas y caldo de gallina criolla.

***Gráfico N° 20******Parador El Parambeñito*****Paradas estratégicas:**

Su parada es a lado de la vía principal Lita -San Lorenzo

## **NOMBRE DE LA RUTA: RINCONCITO ECOLÓGICO PALO AMARILLO**

### **CARACTERÍSTICAS:**

El recorrido del parador empieza por el sendero de las orquídeas, en el lugar existen más de 300 variedad de orquídeas, luego se puede ir a refrescar a la maravillosa cascada enérgica que está rodeada de variedad de árboles frutales y madereros.

### **Atractivos gastronómicos:**

La bala consiste en un tipo de bolón de verde que se le sirve con café en el desayuno y el ceviche de flor de plátano es una alternativa culinaria personal de la propietaria para generar turismo

### **Atractivos turísticos:**

Este parador cuenta con variedad de orquídeas y sus dos hermosas cascadas enérgicas.

### ***Gráfico N° 21***

#### ***Rinconcito ecológico Palo Amarillo***



### **Paradas estratégicas:**

Su acceso es por la vía principal Lita -San Lorenzo, a lado de la carretera

**NOMBRE DE LA RUTA: FINCA AGROTURÍSTICA LOS ROBLES****CARACTERÍSTICAS:**

Esta finca empieza por el sendero de los robles, de ahí el nombre alude a la única madera existente en este lugar, el recorrido finaliza con pesca de aventura, los turistas pueden pescar con ayuda de anzuelos deliciosas tilapias y llevar a que se lo preparen. También existen árboles frutales como el cacao.

**Atractivos gastronómicos:**

Tilapia frita y caldo de gallina criolla

**Atractivos turísticos:**

Pesca deportiva, caminata por sendero turístico.

**Gráfico N° 22****Finca agroturística Los Robles****Paradas estratégicas:**

Este parador turístico se encuentra en la vía Cachaco: Getzemaní

**NOMBRE DE LA RUTA: RESTAURANTE EL TURISTA****CARACTERÍSTICAS:**

El restaurante cuenta con variedad de preparaciones nacional e internacional, es muy acogedor, en cuanto al descanso cuenta con hospedaje para cuatro personas.

**Atractivos gastronómicos:**

Tilapia frita acompañado con patacones, arroz y menestra de fréjol, caldo de gallina criolla y sus platos internacionales que son: langostino al ajillo y chuleta ahumada

**Atractivos turísticos:****Gráfico N° 23****Atractivos turísticos: Restaurante El Turista****Paradas estratégicas:**

Vía principal Lita- San Lorenzo

## 5.4. Impactos

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

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

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

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

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

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

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



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

De ésta manera se presenta las matrices para el análisis de impactos del macro proyecto denominado “La Gastronomía de la provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador, parroquia Lita”.

### 5.5. Impacto turístico

*Tabla N° 33*

*Impacto turístico*

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Afluencia de turismo nacional y receptivo					X		
- Diversificación de destinos turísticos					x		
- Incremento de la actividad turística						X	
- Difusión y promoción del sector						X	
<b>TOTAL</b>					2	4	6
$\Sigma = 6$							
Nivel de Impacto turístico = $\frac{\Sigma}{\text{Número de indicadores}}$ = $\frac{6}{4}$							
$\Sigma = 1,5$							

El nivel de impacto turístico es bajo positivo (1,5), por el motivo que la afluencia de turismo nacional y receptivo, la diversificación de destinos turísticos se mantienen en una escala de impacto alentador, lo cual, con la ruta turística gastronómica se necesita mejorar y sustentar el turismo del sector.

## INDICADORES

INDICADOR	ANÁLISIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afluencia de turismo nacional y receptivo</li> </ul>	<p>Se le asignará un valor bajo positivo por el motivo que los turistas no son fijos, son de paso, visitan únicamente en festividades o cuando existe algún acontecimiento importante en la parroquia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversificación de destinos turísticos</li> </ul>	<p>El proyecto propondrá valorar nuevas rutas turísticas existentes en Lita como son: Finca Agro turística El Picaflor, Parador El Parambeñito, Finca Agro turística los Robles, Rinconcito Ecológico Palo Amarillo, y Restaurante El Turista, con la ayuda de una ruta turística gastronómica se evidenciará estos senderos y se conocerá su folklore de los habitantes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Propuestas complementarias e innovadoras</li> </ul>	<p>Los beneficiarios de los paraderos para atraer a los turistas quienes generarán comercio e impulsarán el crecimiento de las familias que habitan en la localidad.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difusión y promoción del sector</li> </ul>	<p>El Ministerio de Turismo de la ciudad de Ibarra, ejecutará promoción de la parroquia Lita por medio de folletos, trípticos y redes sociales, apreciará la gastronomía sostenible y sustentable de origen natural y propio del lugar.</p>

## 5.6. Impacto socio-cultural.

*Tabla N° 34*

*Impacto socio-cultural.*

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Identidad cultural.						x	
- Costumbres							x
- Familia						x	
- Nutrición						x	
- Participación comunitaria					x		
<b>TOTAL</b>					1	6	3 10
$\Sigma = 10$							
Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 10}{\text{Número de indicadores } 5}$							
$\Sigma = 2$							

El nivel de impacto socio-cultural es medio positivo (2), por el motivo que la participación comunitaria se mantiene en una escala de impacto medio positivo, lo cual, se incentiva a la población a colaborar en las mingas y reuniones que las autoridades barriales organizan como parte de la integración cultural y para estar al tanto de las fortalezas y debilidades que el sector posee, con la ruta turística gastronómica se mejorará las convivencias interpersonales porque estarán en constante comunicación con diferentes personas que adquieren conocer la cultura.

Indicador	Análisis
- Identidad cultural.	Se le adjudicará un impacto medio positivo por la razón que la población de la urbe ha adoptado nuevas formas de vestir según la moda contemporánea.
- Costumbres	Posee un impacto alto positivo por la razón que los moradores de la parroquia Lita en sus festividades y diario vivir explotarán su riqueza cultural para tener más afluencia turística.
- Familia	Se le asigna un valor medio positivo ya que se considerará que la alimentación y la familia deben estar relacionadas directamente en el desarrollo y convivencia de sus miembros.
- Nutrición	Lo que el proyecto intentará demostrar que la nutrición tiene que ver con la calidad de vida de los habitantes
- Participación comunitaria	El indicador es bajo positivo porque la presencia y la participación de la comunidad ayudarán a mejorar las relaciones de forma poco notoria.

## 5.7. Impacto económico

*Tabla N° 35*

*Impacto económico*

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Generación de micro empresa						x	
- Reactivación de la producción agrícola							x
- Mayores ingresos para empresarios del sector						x	
-							
<b>TOTAL</b>						<b>4</b>	<b>3 7</b>
$\Sigma = 7$							
Nivel de Impacto Económico = $\frac{\Sigma 7}{\text{Número de indicadores } 3}$							
$\Sigma = 2,33$							

El nivel de impacto económico es medio positivo (2,33), por lo que la generación de micro empresas y los ingresos de los empresarios del sector se mantienen en este indicador, por tal razón los pequeños empresarios poseen ayuda a mediana escala o por temporadas, con la ruta turística gastronómica se mejorará la economía por lo que sus ofertas gastronómicas y de hospedaje estarán visibles para todas las personas que aman la naturaleza y quieren relajarse en un lugar tranquilo y diverso.

Indicador	Análisis
Generación de micro empresa	En la actualidad los moradores de Lita estarán innovando su mercado comercial, razón por la cual se otorgará un impacto medio positivo.
Reactivación de la producción agrícola	Es medio positivo ya que los turistas buscarán conocer los productos ancestrales de la zona lo que obligará a la población a producir en mayor cantidad para la reactivación de la gastronomía.
Mayores ingresos para empresarios del sector	Lo que el proyecto pretenderá mejorar tanto la oferta turística gastronómica, así como mejorará los ingresos para los empresarios del sector; pero que a la vez el proyecto permita fomentar la responsabilidad empresarial del sector.

### 5.8. Impacto educativo

**Tabla N° 36**

**Impacto educativo**

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Mayores conocimientos						x	
- Investigación						x	
- Capacitación						x	
-							
<b>TOTAL</b>						<b>6</b>	<b>6</b>
$\Sigma = 6$							
Nivel de Impacto Educativo = $\frac{\Sigma 6}{\text{Número de indicadores } 3}$							
$\Sigma = 2$							

El nivel de impacto educativo es medio positivo (2), por lo que los moradores de la

parroquia mediante programas de fortalecimiento sectorial adquieren mayores conocimientos, capacitaciones e investigación para poner en práctica la temática aprendida y mediante la ruta turística gastronómica reforzar esos conocimientos adquiridos en la aplicación y mejoramiento de la presentación de sus recetas, forma de tratar e interactuar con la clientela.

Indicador	Análisis
- Mayores conocimientos	El valor asignado es medio positivo por la razón que los dueños de los paraderos turísticos han empezado con pequeños proyectos de emprendimiento, las autoridades competentes estarán en constante capacitación para que introduzcan y exploten de manera racional el patrimonio natural y cultural de la zona.
- Investigación	El valor asignado es medio positivo ya que con la investigación de este proyecto ayudará a promocionar los diversos paraderos y así, incrementará el turismo.
- Capacitación	Los moradores serán capacitados en lo relacionado a la manipulación de alimentos, elaboración e innovación de los mismos, al igual, en atención al cliente, que brindará un buen servicio.

## 5.9. Informe de impactos

Los impactos que suscitan en este proyecto en lo turístico, socio-cultural, económico y educativo, son de un impacto medio positivo (2), debido a una apuesta de cambio inequívoco que los moradores de la parroquia Lita han incrementado al combinar las actividades agrícolas con oferta turística gastronómica y hospedaje, poniendo en servicio las fincas lo que antes eran

pasivas hoy en día impulsan desarrollo como alternativa de superación personal, familiar y social, así se relaciona el buen vivir o “Sumak Kawsay”, los dueños de los paraderos turísticos, respetan su habitud natural, con los productos que se cosechan, sus métodos, técnicas y costumbres al momento de preparar un alimento ponen en valor la memoria de sus antepasados razón por la cual, este indicador es confortante, factible y viable para la realización del proyecto de tesis “La gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador, parroquia Lita”.

En cuanto a lo turístico, la apertura de nuevas rutas turísticas significa un gran apoyo para la zona de Lita e Imbabura y para el país mismo, razón por el cual, el turismo se convierte en una fuente de ingreso de divisas para el país, tomando en cuenta el impulso del Ministerio de Turismo que tiene como meta ubicar al país en uno de los destinos potenciales de Turismo, además porque la zona de Lita cuenta con la visita de gran cantidad de visitantes de la República vecina de Colombia, convirtiéndose así la ruta en un destino internacional.

Todo lo que concierne a la producción agrícola y pecuaria de la zona se da un inmenso impulso motivacional, por lo que la ruta gastronómica promueve el consumo de productos cultivados y producidos en la localidad lo que aumenta el dinamismo económico de todos los pobladores que se dedican a producir para cubrir las necesidades de los turistas que visitan la ruta.

Culturalmente, se da a conocer las costumbres y tradiciones de los habitantes que se encuentran dentro del recorrido de la ruta turística, tomando en cuenta que es rica culturalmente y que históricamente se minimizaba su esencia cultural y gastronómica, con la ejecución del proyecto se pretende dar a conocer de una forma adecuada todo su contexto social, cultural, turística, gastronómica, económica y educativa.



## CONCLUSIONES

- Luego del estudio de la investigación realizada, se concluye que la gastronomía de la Parroquia Lita en la actualidad representa un patrimonio importante.
- La aplicación del presente proyecto ayudara aún más a potenciar el turismo de la provincia de Imbabura.
- La ruta turística gastronómica planteada tiene una gran ventaja por encontrarse junto a la panamericana facilitando la vía de acceso de los servicios integrales al turista, de esta manera el turista pueda deleitar de las diferentes alternativas que ofrece la ruta turística gastronómica.
- Hay una necesidad de capacitar a los propietarios de los atractivos turísticos que se encuentran dentro de la ruta turística gastronómica, por carecer de conocimientos, sobre niveles de calidad de atención al cliente ya sea este interno o externo, para así mejorar el servicio hacia los turistas.
- La señalización es deficitaria por lo que se debería tomar medidas que conlleven a solucionar este inconveniente y así poder dar mejor información al turista.

## RECOMENDACIONES

- Se propone hacer alianzas con los organismos gubernamentales competentes, con el fin de implementar y dar a conocer la ruta turística gastronómica y mejorar el nivel socioeconómico de los habitantes de la zona de Lita.
- Se recomienda la aplicación del presente proyecto para potenciar el turismo de la provincia de Imbabura.
- Se recomienda aprovechar que la ruta turística gastronómica, se encuentra junta a la panamericana, esta facilitaría la visita de los turistas.
- Se recomienda hacer una alianza con el Ministerio de Turismo con el fin de obtener capacitación para todos los integrantes de la ruta turística gastronómica. La cual debe incluir: atención al cliente, presentación del producto y manipulación de alimentos, ya que este factor es fundamental en el progreso del negocio gastronómico.
- Se aconseja la colocación señalética y vallas vistosas en cada uno de los atractivos turísticos, ubicados en la ruta turística gastronómica, aprovechando la ubicación privilegiada en una vía principal altamente transitada, y lograr que el turista se detenga y se dinamice la economía local.

## BIBLIOGRAFÍA

Aguirre, E. J. (2013). Estudio de Factibilidad para la creación de una Hostería Ecológica en la parroquia de Lita, cantón Ibarra, provincia de Imbabura. Ibarra.

Armas Díaz, C. B. (2009). Análisis de la Gastronomía Ancestral Típica y Tradicional en el cantón Antonio Ante. Ibarra: Tesis.

Armendaris S.J, (2006) Técnica Elementales de Cocina, Madrid – España.

Asamblea Nacional República del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. En CONSTITUCIÓN 2008 (pág. 32). Quito.

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

Correa, R. e. (2011). Guía de identificación de bienes culturales patrimoniales. Quito Capital Americana de la Cultura: INPC- Ecuador.

Correa, R. e. (2011). Guía de medidas preventivas para los bienes culturales patrimoniales ante la amenaza sísmica. Quito Capital Americana de la Cultura: INPC. Ecuador.

Correa, R. e. (2011). Instructivo para fichas e inventarios. Bienes inmuebles. Quito Capital Americana de la Cultura: INPC. Ecuador.

Girard S. y F. Longuepée, (2002), Larousse de la Cocina". Editorial Larousse. Barcelona – España.

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

Humberto Oña, V. R. (1988). Historia y Geografía de la Provincia de Imbabura. Ibarra.

Monitor, enciclopedia Salvat para todos, pág.2903, 2904. (s.f.). Pamplona.

Monitor. Enciclopedia Salvat para todos, tomo 7, pág.2903. (s.f.). Pamplona.

Myhrold Nathan, Y. C. (2011). *Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina.* Italia: Taschen.

Narváez. Cecilia, M. (2009). *Imbabura Tierra Preciosa 2.* Ibarra: El Despertador.

Oña H. 1998 (Historia y Geografía de la provincia de Imbabura)

Patricio, G. A. (2002). *La Cultura.* Quito-Ecuador: Abya- Yala.

Peterson J (2007) *La cocina Esencial.*

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

Rafael, C. D.-a. (2011). *Guía de identificación de bienes culturales patrimoniales.* Quito Capital Americana de la Cultura: INPC. Ecuador.

Raúl, M. (2013). *Mettigacionodologia de la inve.* Quito: LNS.

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

Torres, A. M. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible.* México: CEGAHO.

Turismo, M. d. (2009). *Plandetur 2020.* Quito: Banco Interamericano de Desarrollo.

**LINKOGRAFÍA**

Cullen, N. (Marzo de 2010). Recuperado el Martes de Junio de 2014, de [http://www.buenastareas.com/ensayos/Antoine\\_Parmantier/194569.html](http://www.buenastareas.com/ensayos/Antoine_Parmantier/194569.html)

*Cultura*. (s.f.). Recuperado el Sábado de Abril de 2014, de <http://www.definicionabc.com/general/comida-etnica.php>.

*definicionabc.com/general/comida-etnica.php*. (s.f.). Recuperado el lunes de abril de 2014, de <http://www>

José M, P. M. (s.f.). <http://grupogastronomicogaditano.com/Articulos/CocinaAntigua.htm>. Recuperado el martes de 04 de 2014

Oliveira, S. (20 de Febrero de 2011). *La Gastronomía como atractivo turístico primario de un destino*. Obtenido de EBSCO: <http://support.epnet.com/contact/askus.php>

*Patrimonio gastronómico*. (s.f.). Recuperado el Lunes de Abril de 2014, de <http://rosahelenamaciamejia.galeon.com>.

*Patrimonio intangible*. (s.f.). Recuperado el Jueves de Abril de 2014, de <http://www.mav.cl/patrimonio/contenidos/tipos.htm>.

# ANEXOS

*Anexo 1 Encuesta realizada a los moradores de Lita*

1. Qué alimentos ancestrales existían en la zona.

PREGUNTA #1	
PRODUCTO	TOTAL
Chiro	
Arroz	
Cacao	
Maíz	
Caña de azúcar	
Chontaduro	
Arazá	
Mazapán o frutipan	
Papaya	
Panela	
Guanábana	
Limón rugoso( limón real)	
Lima	

2. Qué alimentos se producen actualmente.

PREGUNTA #2	
PRODUCTO	TOTAL
Naranjilla	
Yafri	
Criadero de tilapia	
Pimiento rojo y verde	
Tomate	
Ají	

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

PREGUNTA #3	
PRODUCTO	TOTAL
Sal muera	
ahumado	
Al ambiente	

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

PREGUNTA #4	
PRODUCTO	TOTAL
Todo el tiempo	
Enero a abril	
Junio a octubre	

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

PREGUNTA #5	
PRODUCTO	TOTAL
Chillango	
Cilantro	
Albaca silvestre	
Perejil	
Toronjil	
Hierba luisa	
Naturalmente	

6. Cuáles son las comidas y bebidas que se preparan en la zona (incluir sopas, platos principales, postres, panes, otros)

PREGUNTA # 6	
PRODUCTO	TOTAL
Caldo de gallina criolla	
La bala	
Guayusa	
Ceviche de palmito	
Ceviche de flor de plátano	
Tilapia frita y asada	
Hervido	
Refresco de borjò	
Mermelada de frutas	
Colada de yuca	
Tamal de yuca	
Morcilla de yuyo	
Yuca con panela	



## 7. Técnicas de elaboración

PREGUNTA #8	
PRODUCTO	TOTAL
Hervido	
Ahumado	
Asado	
Asado Gran fritura	
Cocción por cítricos	

## 8. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas

PREGUNTA #9	
PRODUCTO	TOTAL
Leña	
Ollas	
Tulpa	
Cazuelas de barro	
Cucharas	
Tapas	
paila	
bolws	

**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.

PREGUNTA #1	
Las fiestas que se realizan en el mes de Agosto son:	TOTAL
Fiestas en honor a San José	
Fiestas de la virgen del tránsito Fiestas del Chutun (ritual realizado por nacionalidad Awá, para alejar los malos espíritus).	
Juegos que se realiza en dichas fiestas son;	
Encostalados, palo encebado y pelea de gallos	
Gastronomía que se consume en cada festividad son;	
Sancocho	
Caldo de gallina criolla	
Puntas, cachaco, Hervidos	
Chicha de yuca	
Pescado	
Guanta, guatín y guatuso	

2. Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos.

PREGUNTA #2	
Personas de otros lugares	
Personas de las comunidades	
Nacional Awá	

3. Cómo o a quién se transmiten los conocimientos.

PREGUNTA #3	
TRASMISIÓN DE CONOCIMIENTOS	TOTAL
Ferias solidarias	
Los abuelos en sus hogares	
Conversaciones con turistas	
A toda la gente interesada de la gastronomía de lita	
costumbre	

4. Cómo influyen las preparaciones de las comidas y bebidas en el comportamiento de la comunidad.

PREGUNTA #4	
INFLUENCIA	TOTAL
Integración de comunidades	
Conocimientos de nuestras culturas	
Difusión positiva	

5. Desde cuándo se prepara

PREGUNTA #5	
TIEMPO	TOTAL
Desde que Lita se pobló.	
En las festividades	
Desde la creación de paraderos turísticos	

6. En qué utensilios o cuáles son las características en las que se los sirve.

PREGUNTAS #6	
UTENSILIOS CARACTERÍSTICOS	TOTAL
Ollas de barro	
Platos de plástico	
Platos de porcelana	
Hoja de platanillo o bijao	

7. Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados.

PREGUNTA #7	
Nuestros productos	
Variedad de productos	
Nuestro origen	
Fiestas de la parroquialización	

8. Qué significado tiene el plato.

PREGUNTA #8	
SIGNIFICADO	TOTAL
La producción de la zona por ser productos nativos.	
Identidad cultural	
Significado cultural	
La abundancia de alimentos.	
Fertilidad de la tierra	

## 9. Qué historia conoce del plato

PREGUNTA # 9	
HISTORIA	TOTAL
Herencia cultural	
Por consumo de productos nativos	

**Anexo 3 Ficha para inventario de atractivos turísticos El Picaflor**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
ECONÓMICAS**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS			
1. DATOS GENERALES			
Encuestador:	Lizeth Chamorro, Tania Pavón.	Fecha:	28
Supervisor evaluador:	MSc. Guadalupe Rosero	No.	
Nombre del atractivo:	Finca Agroturística El Picaflor	Ficha	1
Propietario:	Sra. Marina Itaz		
Categoría:	SITIOS	RÍOS,	
:	NATURALES,	Tipo: ETNOGRAFÍA	Subtipo Comidas y bebidas típicas
2. UBICACIÓN:			
	LONGITUD:	LATITUD:	771
Provincia:	IMBABURA	Cantón:	IBARRA
Calle:	PANAMERICACA	Número:	Trasversal
Localidad	LITA		
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO			
Nombre del poblado:		distancia(km):	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO			
Altura (m.s.n.m.):		Temperatura:	25° C
1	Tamaño:		
2	Calidad del Agua:	POZO ENTUBADA.	SEPTICO,
3	Flora y Fauna:		

4	Descripción del paisaje:	LUGARES NATURALES
5	Descripción de sus riberas:	
6	Islas existentes	
7	Actividades varias:	CAMPING
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
4	En proceso de deterioro	
5	Causas del deterioro	
6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fec ha
	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	X			4x4					X
	Sendero				Tren					X
Acuático	Marítimo				Barco					X
	Fluvial				Bote					X



Nacional	X	1 a 2 días	
Internacional	X	2 a 3 días	
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
			301223 7
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local	X		
Provincial	X		
Nacional	X		
Internacional	X		
Observaciones			
Dibujar ruta			



**Anexo 4 Ficha para inventario de atractivos turísticos El Parambeñito**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**



**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS			
1. DATOS GENERALES			
Encuestador:	Lizeth Chamorro, Tania Pavón.	Fecha:	28
Supervisor evaluador:	Msc. Guadalupe Rosero	No. Ficha	2
Nombre del atractivo:	Restaurante el Parambeñito		
Propietario:	María Teresa Batallas Arce		
Categoría:	: culturales	Tipo:	Etnografía
		Subtipo	Comidas y bebidas típicas.
2. UBICACIÓN:			
		LONGITUD:	LATITUD:
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Ibarra
		Número	Localidad Lita
Calle:	Ibarra vía San Lorenzo	:	Trasversal
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO			
Nombre del poblado:	PARAMBRAS	distancia(km):	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO			
Altura (m.s.n.m.):			Temperatura 24°C:
1	Tamaño:		
2	Calidad del Agua:	Entubada	
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	
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					
	Empedrado	X			4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					

					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta			Frecuencia		Distancia				
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación					\$ 3,50					
Esparcimiento										
Tarifa promedio por hotel \$					\$ 10					
Promedio días					\$ 10,50					
Tarifa promedio en alimentación					\$ 8					
estadía hotel					\$ 3,50					
Infraestructura básica										
Agua	X									
Energía	X									
Alcantarillado										
8.TURISMO										
Tipo de turistas que recibe el turista				Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista			
Local	X			30 min a 1 hora						
Provincial	X			1 a 2 horas						
Nacional	X			1 a 2 horas						

Internacional	X	2 a 3 horas		
Indique si cuenta con				
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
Señale si el atractivo turístico se difunde				
Local	X			
Provincial	X			
Nacional	X			
Internacional	X			
Observaciones				
Dibujar ruta				

*Anexo 5 Ficha de inventarios de atractivos turísticos Rinconcito Ecológico Palo Amarillo*



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
ECONÓMICAS

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS			
<b>1. DATOS GENERALES</b>			
Encuestador:	Lizeth Chamorro, Tania Pavón.	Fecha:	28
Supervisor evaluador:	Msc. Guadalupe Rosero	No.:	
Nombre del atractivo:	Rinconcito Ecológico Palo Amarillo	Ficha	3
Propietario:	Sra. Neida Zapata		
Categoría:	: naturales,	Tipo:	Ríos, etnografía
		Subtipo	Cascadas, riachuelo, manantial,
<b>2. UBICACIÓN:</b>			
	LONGITUD:	LATITUD:	771
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Ibarra
Calle:	Panamericana	Número:	Trasversal
<b>3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO</b>			
Nombre del poblado:		distancia(km):	
<b>4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO</b>			
Altura (m.s.n.m.):		Temperatura:	28° C
1	Tamaño:		

2	Calidad del Agua:	Pozo séptico, entubada.
3	Flora y Fauna:	
4	Descripción del paisaje:	Lugares naturales
5	Descripción de sus riberas:	
6	Islas existentes	
7	Actividades varias:	Camping
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
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				
						Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto		Regular	Malo	Bus	X				
	Lastrado				Automóvil				X	
	Empedrado	X			4x4					X

	Sendero				Tren					X				
Acuático	Marítimo				Barco					X				
	Fluvial				Bote					X				
					Canoa					X				
					Otros								X	
					Avión									X
					Avioneta									X
					Helicóptero									X
7. FACILIDADES TURÍSTICAS														
Ruta de buses desde la población más cercana														
Desde	Hasta			Frecuencia		Distancia								
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta					
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas				
Alojamiento														
Alimentación					\$ 3,50									
Esparcimiento														
Tartifa promedio por hotel \$					\$ 30									
Promedio días					\$ 5,00									
Tarifa promedio en alimentación					\$ 8									
estadía hotel	X				\$ 4,00									
Infraestructura básica														
Agua														
Energía	X													
Alcantarillado														
8.TURISMO														
Tipo de turistas que recibe el turista					Tiempo promedio que permanece			Formas de viajar del turista						

		el turista en la zona	
Local	X	1/2 día	
Provincial	X	1 día	
Nacional	X	1 a 2 días	
Internacional	X	2 a 3 días	
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
			3048132
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local	X		
Provincial	X		
Nacional	X		
Internacional	X		
Observaciones			
Dibujar ruta			



**Anexo 6 Ficha para inventario de atractivos turísticos Los Robles**

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS				
1. DATOS GENERALES				
Encuestador:	Lizeth Chamorro, Tania Pavón.			Fecha: 28
Supervisor evaluador:	Msc. Guadalupe Rosero			No. 4
Nombre del atractivo:	Finca Agro turística los Robles			
Propietario:	Rebeca Muñoz			
Categoría:	: naturales	Tipo:	RÍOS	Subtipo Manantial, Riachuelo
2. UBICACIÓN:		LONGITUD:	LATITU D: 730	
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Ibarra	Localidad Lita
Calle:	Vía cachaco Getzemaní	Número:		Trasversal
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO				
Nombre del poblado:	distancia(km): Km 84			
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO				
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura : 23° C
1	Tamaño:			
2	Calidad del Agua:	Tratada, pozo séptico		
3	Flora y Fauna:			
4	Descripción del paisaje:	Natural		
5	Descripción de sus riberas:			
6	Islas existentes			
7	Actividades varias:	Pesca deportiva		

8	Puentes y puertos:	
9	Navegabilidad:	
10	Rápidos:	
11	Cañones:	
12	Vados:	
<b>5. USOS</b> (simbolismo)		
<b>ESTADO DE CONSERVACIÓN</b>		
1	Alterado	
2	No alterado	
3	Conservado X	
4	En proceso de deterioro	
5	Causas del deterioro	
6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fecha
	No X	Categoría

#### 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO

Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE	FRECUENCIAS				
		bueno	Regular	Malo		Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto				Bus	X				
	Lastrado				Automóvil					
	Empedrado		X		4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					

					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde		Hasta			Frecuencia		Distancia			
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			\$ 8							
Alimentación			\$ 4							
Esparcimiento										
Tarifa promedio por hotel \$			\$ 25							
Promedio días			\$ 29							
Tarifa promedio en alimentación			\$ 12							
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	X									
Energía	X									
Alcantarillado										
8. TURISMO										
Tipo de turistas que recibe el turista				Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista			
Local	X			1 día						
Provincial	X			1 a 2 días						
Nacional	X			2 días						
Internacional	X			2 a 3 días						
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes			Almacenes de artesanía			Correo		Fax, fono, internet		

Señale si el atractivo turístico se difunde	
Local	X
Provincial	X
Nacional	X
Internacional	X
Observaciones	
Dibujar ruta	

*Anexo 7 Ficha para inventario de atractivos turísticos Restaurante El Turista*



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS			
1. DATOS GENERALES			
Encuestador:	Lizeth Chamorro, Tania Pavón.	Fecha:	28
Supervisor evaluador:	Msc. Guadalupe Rosero	No. Ficha	5
Nombre del atractivo:	Restaurante el Turista		
Propietario:	María Eugenia Cuaran Manifestaciones		
Categoría:	: culturales	Tipo:	Etnografía
		Subtipo:	Comidas y bebidas tradicionales
2. UBICACIÓN:			
		LONGITUD:	LATITUD: 667
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Ibarra
Calle:		Número:	Localidad Lita
		:	Trasversal
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO			
Nombre del poblado:		distancia(km):	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO			
Altura (m.s.n.m.):			Temperatura: (31°C)
1	Tamaño:		
2	Calidad del Agua:	Pozo Séptico	
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:	
<b>5. USOS</b> (simbolismo)		
<b>ESTADO DE CONSERVACIÓN</b>		
1	Alterado	
2	No alterado	
3	Conservado X	
4	En proceso de deterioro	
5	Causas del deterioro	
6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fecha
	No X	Categoría

#### 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO

Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE	FRECUENCIAS				
						Día	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
		bueno	Regular	Malo						
Terrestre	Asfalto				Bus	X				
	Lastrado				Automóvil				X	
	Empedrado	X			4x4					X
	Sendero				Tren					X
Acuático	Marítimo				Barco					X
	Fluvial				Bote					X
					Canoa					X

					Otros					X
					Avión					X
					Avioneta					X
					Helicóptero					X
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta			Frecuencia		Distancia				
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento					\$ 10					
Alimentación					\$ 3,50					
Esparcimiento										
Tartifa promedio					\$ 30					
por hotel \$										
Promedio días					\$ 7,00					
Tarifa promedio					\$ 8					
en alimentación					\$ 3,50					
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	X									
Energía	X									
Alcantarillado	X									
8. TURISMO										
Tipo de turistas que recibe el turista				Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista			
Local	X			30 min a 1 hora						
Provincial	X			1 a 2 horas						

Nacional	X	1 a 2 horas	
Internacional		2 a 3 horas	
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
			2677041
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local	X		
Provincial	X		
Nacional	X		
Internacional	X		
Observaciones			
Dibujar ruta			



## Anexo 8 Tríptico de atractivos turísticos

<p><b>RUTA TURÍSTICA GASTRONÓMICA</b></p> <p>La ruta turística gastronómica empieza en: Finca Agroturística El Picaflor; ofertando artesanías manuales hechas a base de cabuya, seguido por su maravilloso sendero turístico de árboles frutales, con anticipación se reserva la alimentación y hospedaje.</p> <p>Parador "El Parambeñito": brinda a los turistas a degustar su gastronomía como; Caldo de gallina criolla con yuca y mermelada de frutas (yafrí, borrojó y guayaba), y sus variedades de frutas cítricas.</p> <p>Finca Agroturística Los Robles: promociona el turismo de aventura, pesca deportiva y su variada gastronomía.</p> <p>Rinconcito Ecológico Palo Amarillo: da a conocer las cascadas energéticas, variedad de orquídeas, juegos recreativos, alimentación y hospedaje.</p> <p>Restaurante el turista: ofrece hospedaje y su variada gastronomía nacional e internacional.</p> 	<p><b>ATRATIVOS TURÍSTICOS:</b></p> <p><b>Finca Agro Turística El Picaflor.</b></p>  <p><b>Parador El Parambeñito</b></p>  <p><b>Finca Agroturística Los Robles</b></p>  <p><b>Rinconcito Ecológico Palo Amarillo</b></p>  <p><b>Restaurante El Turista</b></p> 	 <p><b>“LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR, PARROQUIA LITA.”</b></p> <p><b>Autores: Lizeth Chamorro Tania Pavón</b></p>
---	---	--

## INTRODUCCIÓN

La Gastronomía como parte inherente de la cultura de un pueblo es un elemento importante de identidad que necesita de mecanismos de acción para su desarrollo. Esta investigación tiene como finalidad sentar las bases conceptuales de la gastronomía, identificar la gastronomía de la parroquia Lita, y salvaguardar los conocimientos ancestrales.

## OBJETIVO

### General.

- Valorar la Gastronomía de la provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador, parroquia Lita.
- Realizar el inventario gastronómico de la parroquia Lita y su contexto socio cultural.
- Diseñar la ruta gastronómica de la parroquia Lita.
- Analizar técnica y prospectivamente los impactos que el proyecto genere en las áreas social, cultural, turística, gastronómica, económica y educativa.

## MATERIALES Y MÉTODOS



Instrumentos de levantamiento de datos.(entrevistas, fichas de recetas estándar, contexto socio cultural y recopilación bibliográfica)  
Teórico, inductivo, deductivo, Analítico –sintético, Empíricos y Matemáticos

## Lita Parroquia

**Creada el 17 de julio de 1950.**

### \* UBICACIÓN GEOGRÁFICA

La Parroquia de Lita se encuentra ubicada al noroccidente de Imbabura

EXTENSIÓN TERRITORIAL 209,46Km<sup>2</sup>.

### \* LÍMITES

Al Norte con la provincia del Carchi. Al Sur con la parroquia La Merced de Buenos Aires. Al Oriente con la parroquia La Carolina. Al Occidente con la provincia de Esmeraldas.

### \* CLIMA

Cálido húmedo, su temperatura oscila 18 a 30°C.

### \* BARRIOS Y COMUNIDADES QUE LO CONFORMAN

El Carmen de Santa Cecilia, Santa Cecilia, Parambas, Palo Amarillo, Cachaco, Santa Rosa, Santa Rita, Getsemaní, La Esperanza de Río Verde, La Colonia, Río Verde Bajo, Río Verde Medio, Río Verde Alto, San Francisco y La Chorrera.

## GASTRONOMÍA TÍPICA DE LA PARROQUIA LITA

Se define como los platos que se preparan en una zona determinada y que caracterizan a ese sitio ya sea por las técnicas de preparación o por los ingredientes que se cultiven ahí.

- \* Caldo de gallina criolla con yuca.
- \* Tilapia frita acompañada con arroz, menestra de fréjol y patacón.
- \* Chicha de yuca.
- \* La bala.
- \* Refresco de borojó.



Anexo 9 Banners




## “LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR, PARROQUIA LITA.”

**INTRODUCCIÓN**

La gastronomía como parte inherente de la cultura de un pueblo, es un elemento importante de identidad que necesita de mecanismos de acción para su desarrollo.

**OBJETIVOS**

**General.**

Valorar la Gastronomía de la provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador, parroquia Lita.

**Específico**

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

**MATERIALES Y MÉTODOS**



Instrumentos de levantamiento de datos, (entrevistas, fichas de recetas estándar, contexto socio cultural y recopilación bibliográfica)

Teórico, inductivo, deductivo, Analítico –sintético, Empíricos y Matemáticos

### Lita

**Parroquia**  
**Creada el 17 de julio de 1950.**  
**GASTRONOMÍA TÍPICA DE LA PARROQUIA LITA**

Se define como los platos que se preparan en una zona determinada y que caracterizan a ese sitio ya sea por las técnicas de preparación o por los ingredientes que se cultiven ahí.

- \* Caldo de gallina criolla con yuca.
- \* Tilapia frita acompañada con arroz, menestra de fréjol y patacón.
- \* Chicha de yuca.
- \* La bala.
- \* Refresco de borojó.








**RUTA TURÍSTICA GASTRONÓMICA**

La ruta turística gastronómica empieza en: Finca Agroturística El Picaflor: ofertando artesanías manuales hechas a base de cabuya, seguido por su maravilloso sendero turístico de árboles frutales, con anticipación se reserva la alimentación y hospedaje. Parador “El Parambeñito”: brinda a los turistas a degustar su gastronomía como: Caldo de gallina criolla con yuca y mermelada de frutas (yafri, borojó y guayaba), y sus variedades de frutas cítricas.

Finca Agroturística Los Robles: promociona el turismo de aventura, pesca deportiva y su variada gastronomía. Rinconcito Ecológico Palo Amarillo: da a conocer las cascadas energéticas, variedad de orquídeas, juegos recreativos, alimentación y hospedaje. Restaurante el turista: ofrece hospedaje y su variada gastronomía nacional e internacional.

**ATRACTIVOS TURÍSTICOS:**

Parador El Parambeñito



Restaurante El Turista



Finca Agro Turística El Picaflor.



Finca Agroturística Los Robles



Rinconcito Ecológico Palo Amarillo



*Anexo 10 Ruta turística*