



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

**FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
ECONÓMICAS**

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TRABAJO DE GRADO

**“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO
PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR
PARROQUIA ATUNTAQUI CANTÓN ANTONIO ANTE”**

**PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
GASTRONOMÍA**

Autores: Escobar Paspuel Jessica Lizeth

Chamorro Chiles Carlos Ernesto

Tutor: Ing. Iván Galarza

IBARRA

Ibarra, 20 noviembre del 2015

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación trata de situar la gastronomía de la parroquia Atuntaqui como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador; tiene como objetivo valorar la gastronomía de la Parroquia Atuntaqui del Cantón Antonio Ante, provincia Imbabura. Para lo cual se realizó entrevistas a personas mayores de 60 años de la parroquia de Atuntaqui las cuales ayudaron a indagar la relación de la gastronomía con su contexto socio cultural y así trazar una ruta turística gastronómica; impulsando la economía para la población de esta parroquia. Vázquez de la Torre y agudo 2010, define que el turismo gastronómico, es un medio para recuperar la alimentación tradicional de la zona como también investigar conceptos y diferencias sobre cocina tradicional, étnica y típica ya que en una parroquia existen estas y muchas más historias las cuales pueden trascender e incentivar a generaciones futuras; a estar al tanto y fomentar la producción agrícola de sus alimentos autóctonos regionales. La ruta gastronómica propuesta permite establecer grupos de rasgos comunes que puedan ser los suficientemente atractivos para generar desplazamientos de personas, disfrutar de forma organizada, el proceso productivo agropecuario, industrial y la degustación de la cocina típica regional, así como las expresiones de la identidad cultural de la zona.

SUMMARY

This research seeks to place the parish Atuntaqui gastronomy as Intangible Cultural Heritage of Ecuador; It aims to assess the cuisine of the Canton Atuntaqui Parish Antonio Ante, Imbabura province. For which interviews were conducted at people over 60 years in the parish of Atuntaqui which helped investigate the relationship of gastronomy with its socio-cultural context and thus draw a gastronomic tour route; boosting the economy for the people of this parish. Vazquez de la Torre and sharp 2010, defines that culinary tourism is a means of recovering the traditional food of the area as well as investigate concepts and differences of traditional, ethnic and local cuisine in a parish because there are these and many more stories the which can transcend and encourage future generations; to be aware of and promote agricultural production of its regional indigenous foods. The proposal allows for gastronomic tour groups common features that may be attractive enough to generate movement of people, enjoy an organized way, the agricultural, industrial production process and tasting the typical regional cuisine as well as expressions of cultural identity area.

AUTORÍA

Nosotros, Escobar Paspuel Jessica Lizeth portador de la cédula de ciudadanía Nro. 040186713-0, y Chamorro Chiles Carlos Ernesto portador de la cédula de ciudadanía Nro. 1003859848 declaramos que la tesis que presentamos sobre el tema: **“Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia Atuntaqui cantón Antonio Ante.”** previo a la obtención del Título de Licenciatura en Gastronomía., es auténtica, original y las ideas y comentarios de este trabajo de investigación, son de responsabilidad exclusiva de los autores.



Escobar Paspuel Jessica Lizeth

CI: 040186713-0



Chamorro Chiles Carlos Ernesto


CI: 1003859848

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR

En mi calidad de Asesor del Trabajo de Grado, presentado por los estudiantes. Escobar Paspuel Jessica Lizeth y Chamorro Chiles Carlos Ernesto optar por el título de Licenciados en Gastronomía cuyo tema es **“GASTRONOMIA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA ATUNTAQUI CANTÓN ANTONIO ANTE”**

Doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación y evaluación por parte del Jurado Examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 20 días del mes de Noviembre del 2015



Ing. Iván Galarza.

DIRECTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Nosotros, Escobar Paspuel Jessica Lizeth portador de la cédula de ciudadanía Nro. 040186713-0, y Chamorro Chiles Carlos Ernesto portador de la cédula de ciudadanía Nro. 1003859848 manifestamos nuestra voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5, y 6, en calidad de autor del Trabajo de Grado denominado **“GASTRONOMIA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA ATUNTAQUI CANTÓN ANTONIO ANTE.”**

Que ha sido desarrollada para optar el título de Licenciados en Gastronomía en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente seguidos.

En nuestra condición de autor nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada.

En concordancia suscribimos este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Escobar Paspuel Jessica Lizeth

CI: 040186713-0

Chamorro Chiles Carlos Ernesto

CI: 1003859848

Ibarra, a los 20 días del mes de noviembre del 2015



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401867130		
APELLIDOS Y NOBRES:	Escobar Paspuel Jessica Lizeth		
DIRECCIÓN:	Ibarra, La Campiña		
EMAIL:	jisuk_a@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO.	02979147	TELÉFONO MÓVIL:	0989055739

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003859848		
APELLIDOS Y NOBRES:	Chamorro Chiles Carlos Ernesto		
DIRECCIÓN:	Ibarra, Fe y alegría		
EMAIL:	crlsc_90@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO.		TELÉFONO MÓVIL:	0986614671

DATOS DE LA OBRA

TÍTULO:	“Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador Parroquia Atuntaqui Cantón Antonio Ante”
AUTORES:	Escobar Jessica Chamorro Carlos
FECHA:	20 - 11 - 2015

POGRAMA:	PREGRADO X
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura Gastronomía
ASESOR/ DIRECTOR: (E)	Ing. Iván Galarza

2. A UTOORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

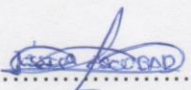
Nosotros, Escobar Paspuel Jessica Lizeth portador de la cédula de ciudadanía Nro. 040186713-0, y Chamorro Chiles Carlos Ernesto portador de la cédula de ciudadanía Nro. 1003859848 en calidad de autores y titulares de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hacemos la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, Investigación y extensión; en concordancia con la ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 20 días del mes de noviembre del 2015

LOS AUTORES:

(Firma).....

Escobar Paspuel Jessica Lizeth

CI: 040186713-0

(Firma).....

Chamorro Chiles Carlos Ernesto

CI: 1003859848

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____

DEDICATORIA

Dedicamos esta tesis a nuestros padres por ser el pilar fundamental en todo lo que fuimos; por darnos la vida, educación apoyo y sus conejos en todo momento.

A Dios por cuidarnos, brindarnos sabiduría en los momentos más difíciles y habernos permitido llegar a este punto.

Jessica Escobar,

Carlos Chamorro.

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer a nuestro templo del saber, Universidad Técnica del Norte; por abrirnos sus puertas y permitirnos conocer a grandes amigos, maestros quienes supieron guiarnos en todo momento con sus consejos y conocimientos.

De igual manera queremos expresar un profundo agradecimiento a nuestro tutor de tesis Ing. Iván Galarza por su motivación y predisposición constante en el desarrollo del presente proyecto de tesis.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN EJECUTIVO.....	ii
SUMMARY	iii
AUTORÍA.....	iv
CERTIFICACIÓN DEL ASESOR.....	v
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DEGRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	vi
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	vii
1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	vii
2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	viii
DEDICATORIA	ix
AGRADECIMIENTO	x
ÍNDICE GENERAL	xi
ÍNDICE DE TABLAS	xvii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xix
INTRODUCCIÓN	xx
CAPÍTULO I	23
1. EL PROBLEMA.....	23
1.1. Tema	23
1.2. Contextualización del problema	23
1.3. Planteamiento del problema.....	23

1.4. Objetivos	24
1.4.1. General	24
1.4.2. Específicos	24
1.5. Pregunta directriz	25
1.6. Justificación	25
CAPÍTULO II	27
2. MARCO TEÓRICO.....	27
2.1. Teoría Existente	27
2.1.1. Gastronomía	27
2.1.1.1. Historia.....	27
2.1.2. Gastronomía de Imbabura.....	29
2.1.3. Gastronomía ancestral.....	30
2.1.3.1. Gastronomía ancestral en Imbabura.....	31
2.1.4. Gastronomía típica	32
2.1.5. Gastronomía tradicional.....	32
2.1.6. Parroquia de Atuntaqui	34
2.1.6.1. Historia.....	34
2.1.6.2. Ubicación	34
2.1.6.3. Clima.....	34
2.1.6.4. Población.....	34
2.1.6.5. Atractivos	34

2.1.6.6. Gastronomía.....	35
2.1.6.7. Eventos anuales.....	36
2.1.7. Cultura y patrimonio	37
2.1.7.1. Cultura.....	37
2.1.7.2. Patrimonio.....	37
2.1.8. Patrimonio cultural.....	38
2.1.9. Patrimonio Intangible.....	39
2.1.10. Patrimonio gastronómico	40
2.1.11. Ruta turística gastronómica.....	41
2.1.11.1. Creación de Circuitos y Rutas Turísticas.....	42
2.1.11.2. Propuesta Definición Ruta Gastronómica Turística	42
2.1.11.3. La Ruta Gastronómica Turística Cultural	43
2.2. Marco Jurídico	44
2.3 Glosario de Términos.....	48
CAPITULO III.....	53
3. METODOLOGÍA	53
3.1. Diseño	53
3.1.1. Temporalidad	53
3.1.2. Naturaleza	53
3.2. Muestra	54
3.3. Métodos.....	55

3.3.1. Inductivo	55
3.3.2. Deductivo	55
3.2.3. Analítico – Sintético	55
3.3. Técnicas	55
3.3.1. Observación	55
3.3.2. Entrevista	56
3.3.3. Instrumentos.....	56
3.3.3.1. Cuestionario	56
3.3.3.2. Fichas de inventario	56
3.3.3.3. Video – Grabadora.....	56
CAPITULO IV.....	58
4. RECOPIACIÓN DE DATOS.....	58
4.1. Plan de procesamiento de datos	58
4.2. Tabulación y análisis de datos	58
4.3. Informe.....	73
4.4. Discusión y resultados	75
4.5. Recetas Estándar	79
CAPÍTULO V.....	111
5. PROPUESTA.....	111
5.1. Introducción	111
Nombre De La Ruta	111

5.2. Ruta turística gastronómica.....	113
5.3. Componentes turísticos.....	114
5.3.1. Atractivos gastronómicos.....	114
5.3.2. Atractivos turísticos	114
5.3.3. Paradas estratégicas	115
5.4. Impactos.....	116
5.4.1. Impacto Turístico.....	117
5.4.2. Impacto Socio-Cultural.....	120
5.4.3. Impacto Económico	123
5.4.4. Impacto Educativo	125
5.5. Informe de impactos	127
CONCLUSIONES	128
RECOMENDACIONES.....	129
REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍAS	130
ANEXOS	132
Anexo 1: Ficha 1 Loma Paila Tola	133
Anexo 2: Ficha 2 Fábrica Imbabura.....	134
Anexo 3: Ficha 3 Gastronomía	135
Anexo 4: Ficha 4 Iglesia Santo Sepulcro.....	136
Anexo 5: Formato de recetas estándar	137
Anexo 6: Entrevista levantamiento del inventario gastronómico	138

Anexo 7: Entrevista contexto socio cultural	139
Anexo 8: Tríptico de la ruta	140
Anexo 9: Banner	141

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Matriz de políticas y lineamientos estratégicos	46
Tabla N° 2: Manifestaciones culturales de la zona	70
Tabla N° 3: Colada de Haba.....	79
Tabla N° 4: Colada de Cao.....	80
Tabla N° 5: Arroz de cebada.....	81
Tabla N° 6: Sopa de Quinoa.....	82
Tabla N° 7: Chuchuca	83
Tabla N° 8: Sopa de fideo	84
Tabla N° 9: Locro de papas.....	85
Tabla N° 10: Arroz con arveja	86
Tabla N° 11: Arroz con frejol	87
Tabla N° 12: Arroz con lenteja	88
Tabla N° 13: Papas con berro.....	89
Tabla N° 14: Papas con nabo	90
Tabla N° 15: Fritada.....	91
Tabla N° 16: Champús	92
Tabla N° 17: Morocho.....	93
Tabla N° 18: Zambo de dulce	94
Tabla N° 19: Zapallo de dulce	95
Tabla N° 20: Dulce de leche	96
Tabla N° 21: Tostado	97
Tabla N° 22: Machica	98
Tabla N° 23: Colada de maíz de dulce.....	99
Tabla N° 24: Dulce de higo.....	100

Tabla N° 25: Tortilla de tiesto.....	101
Tabla N° 26: Pan de maíz.....	102
Tabla N° 27: Humitas.....	103
Tabla N° 28: Quimbolitos	104
Tabla N° 29: Pan de trigo.....	105
Tabla N° 30: Ocas con leche	106
Tabla N° 31: Camote con leche.....	107
Tabla N° 32: Limonada	108
Tabla N° 33: Jugo de naranja	109
Tabla N° 34: Aromática	110
Tabla N° 35: Niveles de Impacto	116
Tabla N° 36: Impacto Turístico.....	117
Tabla N° 37: Impacto Socio-Cultural.....	120
Tabla N° 38: Impacto Económico	123
Tabla N° 39: Impacto Educativo	125

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Alimentos ancestrales de la zona.....	58
Gráfico N° 2: Alimentos actuales de la zona	59
Gráfico N° 3: Métodos de conservación carnes	60
Gráfico N° 4: Métodos de conservación granos.....	61
Gráfico N° 5: Meses de Cosecha.....	62
Gráfico N° 6: Especies usadas en la zona	63
Gráfico N° 7: Sopas consumidas en la zona	64
Gráfico N° 8: Principales consumidos en la zona	65
Gráfico N° 9: Postres consumidos en la zona	66
Gráfico N° 10: Bebidas alcohólicas y no alcohólicas consumidos en la zona.....	67
Gráfico N° 11: Principales técnicas de elaboración	68
Gráfico N° 12: Utensilios usados para la elaboración de comida y bebidas.....	69
Gráfico 13 Mapa:	113

INTRODUCCIÓN

Imbabura, ubicada en la zona norte del país, conocida por la provincia de los lagos posee una diversidad de colores que cobijan sus montañas, fuente de inspiración para sus habitantes los cuales elaboran manifestaciones culturales propias, provocando a sus visitantes una relación única con la naturaleza, el turismo cultural, la aventura, compras; entre otros.

La parroquia de Atuntaqui conocida también como “Tambor Grande” posee un gran potencial turístico ya que llama la atención su historia colonial, su pasado español así como sus riquezas paisajísticas las cuales ofrecen a sus visitantes de forma atrayente, a convivir experiencias fuera de la rutina y en compañía de sus familiares; Atuntaqui los invita a conocer sus artesanías, gastronomía, cultura y una diversidad de trabajo textil emprendido por sus habitantes; designándole centro de la industria textil del Ecuador.

El presente trabajo se compone de cinco capítulos: Problema, Marco Teórico, Metodología, Recopilación de datos y Propuesta de ruta gastronómica.

En el primer capítulo se habla sobre el patrimonio gastronómico que cuenta Imbabura, como ha ido evolucionando para lograr ocupar un lugar muy importante en la economía local y del país, el planteamiento del problema donde se describe el limitado conocimiento sobre los productos propios de la tierra por cuanto las generaciones actuales desvaloriza la identidad gastronómica que cuenta cada una de las parroquias que conforman Imbabura, objetivos tanto general como específico, pregunta directriz y justificación.

El Marco Teórico, segundo capítulo, contiene información sobre la historia de la gastronomía, conceptos de gastronomía ancestral, típica, tradicional como está conformado Atuntaqui

lugares turísticos gastronomía, eventos anuales, como también se habla sobre lo que es cultura, patrimonio y como se relaciona esto con la gastronomía; para la elaboración de la ruta turística se ha investigado que puntos importantes se debe tener en cuenta antes realizar dicha ruta. Un marco jurídico en donde se compara algunos de los objetivos que cuenta el plan nacional del buen vivir con la gastronomía y como se puede potenciar el desarrollo del país. También cuenta de un glosario de términos los cuales sirven para entender mejor los significados de las palabras utilizadas en dicha investigación.

En el tercer capítulo se expone la metodología usada para el desarrollo de esta investigación la cual cuenta con métodos, técnicas e instrumentos los cuales nos llevan a conseguir los objetivos específicos expuestos en dicha investigación; este proyecto es no experimental ya que los datos obtenidos a través de las entrevistas son verídicos por lo que se logra un resultado óptimo al momento de elaborar la guía turística; para poder diseñarla se usó el gps status y el software ArcGisse para el diseño de los puntos geográficos de los lugares turísticos que cuenta la parroquia; las fichas de inventario orientan, dan a conocer el estado de conservación y como llegar a los atractivos turísticos expuestos en la guía.

En el capítulo cuarto se ha realizado un análisis y la recopilación de datos que nos brindaron los adultos mayores de dicha parroquia los cuales han sido tabulados y han contribuido en la elaboración de un recetario de platos típicos y ancestrales de dicha parroquia; como también se ha hecho una discusión de estos resultados con la recopilación de información obtenida en el marco teórico lo cual nos lleva a analizar y considerar que algunas de las técnicas usadas ya no se las implementa hoy en día debido a la inmigración de personas con costumbres diferentes que hace que los nativos se acoplen a estas nuevas costumbres, olvidando su cultura y raíces.

El quinto capítulo se expone la ruta turística gastronómica elaborada a base de toda la información encontrada a lo largo de esta investigación; a través de esta guía gastronómica turística; se potenciara posteriormente hacia al mercado nacional e internacional, para el mejoramiento del nivel de calidad de vida de su gente; sobresaliendo la cultura ya que es el principal sello de identificación de un pueblo.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Tema

Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador parroquia Atuntaqui, Cantón Antonio Ante.

1.2. Contextualización del problema

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

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.

En la parroquia Atuntaqui, cantón Antonio Ante existe un crecimiento del turismo debido a la industria textil, pero no se cuenta con herramientas necesarias de difusión para los turistas que lo visitan por lo cual se ve necesario influir en el rescate de las riquezas culturales y sociales fortaleciendo así el sector turístico e impulsando la economía para la población de esta parroquia del cantón.

1.3. Planteamiento del problema

El limitado desarrollo gastronómico auténtico y sostenible de la zona, por la influencia de nuevas culturas alimentarias ha ocasionado el desconocimiento de los productos propios de

la tierra y la riqueza de los platos, por tanto la desvalorización de la identidad gastronómica, lo que ha permitido que la comida no sea apreciada a nivel nacional e internacional.

Este limitado conocimiento de la comida nacional ha mermado el interés del turismo internacional por nuestra gastronomía.

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

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

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Valorar la Gastronomía de la Parroquia Atuntaqui del Cantón Antonio Ante, provincia Imbabura.

1.4.2. Específicos

- Realizar un inventario turístico gastronómico de la parroquia Atuntaqui.
- Analizar la relación de la gastronomía de la parroquia de Atuntaqui y su contexto socio cultural.
- Diseñar una ruta gastronómica de la parroquia Atuntaqui.

1.5. Pregunta directriz

¿La identificación y la valoración de la cultura gastronómica ayudarán al fortalecimiento de las identidades y aspectos socioculturales de la parroquia contribuyendo con el desarrollo del ámbito turístico gastronómico?

1.6. Justificación

La Parroquia de Atuntaqui está conformada por seis barrios, establecida cabecera cantonal ubicada en el centro del cantón Antonio Ante, cada segmento en toda su extensión posee lugares de gran atractivo natural y riqueza cultural.

Entre sus atractivos están las Tolas de Atuntaqui, Iglesia del Santo Sepulcro, Expo feria Atuntaqui, la industria textil, El Parque Central, manifestaciones culturales, etnias, costumbres, artesanías y gastronomía típica.

La parroquia Atuntaqui está acompañada por infraestructura de apoyo como carreteras, caminos, sitios de alojamiento, alimentación, paraderos y otros que caracterizan a cada uno de los segmentos.

El turismo y la gastronomía ejes fundamentales del desarrollo económico de los pueblos motivan la creatividad y fomentan la comercialización de servicios sustentables.

El presente proyecto se centrará en conservar parte del patrimonio textil, artístico y cultural, para incentivar el mantenimiento y la creación de costumbres populares como también la diversificación de platos existentes en la gastronomía antigua contando con las personas mayores de dicha parroquia que inculcarán los conocimientos para así realizar una guía de información sobre los aspectos socio culturales existentes en ella.

El Estado consciente del impacto del turismo y la gastronomía, en nuestro país está fortaleciendo estos elementos por su importancia cuantitativa y ha priorizado este sector motivando el desarrollo y estudio multidisciplinario e intersectorial.

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

El presente proyecto permitirá el desarrollo del turismo gastronómico a nivel nacional e internacional, reactivando de esta forma la economía de la población, mediante el diseño de una guía gastronómica para el conocimiento del turista y las futuras generaciones.

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

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

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Teoría Existente

2.1.1. Gastronomía

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

Según el Diccionario de la Real Academia Española; Gastronomía es el arte de preparar buena comida, a diferencia del Diccionario que define a la Gastronomía como el conjunto de actividades y conocimientos relacionados con el arte de preparar buena comida. (Torres, 2012)

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

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

2.1.1.1. Historia

La cocina nace desde la aparición del ser humano y la condicionante más importante para su existencia es la alimentación. En sus inicios simplemente recogía algunos recursos del suelo, la flora, y la fauna sin saber si dichos recursos eran comestibles. Con la aparición del fuego los humanos son empujados a cocer sus provisiones para satisfacer la necesidad de dar un mejor

sabor a los alimentos. Así la cocina no solo fue un simple refinamiento sino que desempeñó un papel importante en la evolución humana (Myhuola, Young, & Bilet, 2011).

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

“En la mayor parte de las sociedades tradicionales la preparación de la comida recaía en las mujeres, aunque tanto ellas como ellos se implicaban en la obtención de los alimentos. La civilización permitió que las personas se especializaran en otras ocupaciones y finalmente sugirieron unos cocineros profesionales para cuyo principal trabajo consistía en cocinar para otros” (Myhuola, Young, & Bilet, 2011).

Mencionamos entonces que los reyes, aristócratas o las familias más apoderadas gozaban de tener un cocinero en su casa el cual cocinaba de una manera diferente de las madres o abuelas ya que tenían que hacerlo para muchas personas, como ejemplo el pan lo realizaban con levadura y en grandes hornos mientras que en sus casas lo elaboraban en una piedra plana y en pocas cantidades (Barrera, 2010).

Los cocineros profesionales realizaban sus platos con técnicas y refinamientos con la iniciativa de innovar y fomentar la comida como un elemento de distinción o símbolo de estatus social (Myhuola, Young, & Bilet, 2011).

Se puede detallar que la gastronomía no solo tiene relación con la comida sino que está vinculada con las culturas existentes en la tierra, la cual con el paso del tiempo se puede encontrar en diversas literaturas que ayudan a aprender a fondo la gastronomía típica existente y de reconocimiento de cada país.

2.1.2. Gastronomía de Imbabura

La cocina ecuatoriana es común y favorable ya que está dividida en: Costa, Sierra, Oriente y Galápagos los cuales cuentan con una diversidad de climas, fácil acceso a productos autóctonos de cada región por lo cual el uso de especias como el cilantro, perejil, ají, canela, al igual que la preparación de las sopas (locros) que representan un alimento base para el almuerzo diario de los ecuatorianos, es utilizado por cada pueblo aprovechando sus productos locales; fusionándolos y transformándolos en deliciosos platillos como: el ceviche, encebollado, corviche, el bolón de verde, el caldo de bolas; por mencionar algunas preparaciones de la costa.

Para el caso de la sierra, la provincia de Imbabura puede sobresalir con elaboraciones realizadas con el maíz, la fritada, Humitas, tamales, quimbolitos, cuy, locro de papas, la guatita que para muchos es considerado un plato nacional, entre otros.

Al hablar del Oriente está presente el maito, el ayampaco, la chicha de yuca, jora u otros. Entre los postres están el dulce de leche, de higo, los helados de paila y entre las bebidas tradicionales están los zumos o jugos naturales de frutas, coladas, y la tradicional chicha, bebida alcohólica a base de la fermentación del maíz y otros cereales nativos (Castro, 2010).

Se concluye que la gastronomía de Imbabura es variada, ya que se encuentran productos tropicales, subtropicales, templados y de altura. Se ha desarrollado un nutrido intercambio entre los asentamientos de los distintos pisos ecológicos, la alimentación y la forma de preparar los alimentos deben tomarse muy en cuenta en la cultura de este lugar (Obando, 2005).

La cultura de Imbabura nace desde los intercambios producidos entre blancos, mestizos, negros e indígena; poblaciones que muestran una cocina popular con influencia de los españoles combinada con elementos autóctonos; la cocina popular de los negros está básicamente dispuesta sobre los productos que se producen en el valle del Chota y entre los grupos indígenas

se sigue manteniendo, en buena medida, una tradición milenaria referida a la concepción misma sobre los productos, a la forma de combinarlos y servirlos (Obando, 2005).

Como es de entender la gastronomía de cada región siempre va a tener influencias históricas debido a las conquistas e invasiones. No podía faltar el caso de Ecuador, donde su historia gastronómica proviene de España y África, a raíz de la llegada de los Españoles quienes trajeron el cerdo, la res, cordero, gallina además del trigo, cebada, cítricos entre otros lo cual dio lugar al intercambio y a la evolución gastronómica en América.

Es decir que la cocina ecuatoriana es el resultado de la mezcla de las tradiciones ancestrales y las costumbres de las culturas que invaden el continente, es por ello que conlleva similitud con Perú y Bolivia (Castro, 2010).

2.1.3. Gastronomía ancestral

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

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

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

2.1.3.1. Gastronomía ancestral en Imbabura

La gastronomía ancestral en Imbabura data hace muchos miles de años desde que el hombre aprendió a cocer sus alimentos de una manera rústica, muy propia de ellos ya que contaban con materiales hechos en barro como las vasijas, morteros, cantaros, tostadoras las cuales las utilizaban para hacer el maíz tostado el cual era uno de los alimentos básicos de la dieta inca. (El Triangular, 2011)

Como una de las culturas más conocidas y representativas a través de los años en Imbabura, se puede mencionar a los Incas originarios del Perú quienes empezaron la conquista de nuestro territorio a finales del siglo XV y terminaron a comienzos del siglo XVI. (Ochoa, 2011). Ya que el alimento que consumían era muy variado entre los diferentes sectores de la sociedad. La gente del pueblo tomaba sólo dos comidas al día. El plato usual de los Andes era el chuño, o harina de papa deshidratada. Se le añadía agua, ají o chile y sal, esto se ponía a hervir. También preparaban el locro con carne seca o cocida, con mucho ají, pimienta, papas y frijoles. Comían, además, gran cantidad de frutos, como la tuna del cactus o el tarwi (chochos).

El maíz era y es hasta hoy día uno de los alimentos bastante consumido y se preparaba hervido o tostado. Los guerreros incas consumían mashua, pues les ayudaba a disminuir el instinto sexual; el mashua es una hierba de follaje compacto y flores con 5 sépalos rojos y 5 pétalos amarillos. Produce tubérculos de 5 a 15 cm de largo, cuyo color varía entre el blanco, amarillo y anaranjado. Esta hierba tiene alto contenido de proteínas, carbohidratos, fibras y calorías (El Triangular, 2011).

El conocimiento ancestral de los ingredientes de la cocina ancestral nos ha ido dotando de un orgullo que si bien existía, ahora es el eje de nuestra identidad. La sofisticación del conocimiento para la expresión cultural que es la gastronomía no puede sino mostrar la grandeza de los pueblos que nos precedieron.

2.1.4. Gastronomía típica

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

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

Entonces al hablar de gastronomía típica nos adentramos al contexto socio cultural de la parroquia de Atuntaqui ya que realizan preparaciones exclusivas para ciertas fechas del año como por ejemplo: en fin de año elaboran quimbolitos, en las fiestas del Corpus Cristi la población elabora melcochas; en los meses de junio y julio por ser fechas de cosecha del maíz hacen todas las preparaciones que se facilitan como el tostado las colas, etc.

2.1.5. Gastronomía tradicional

La primera definición que da la Real Academia Española es: “perteneiente o relativa a la tradición”. Entendiendo por esto la: “transmisión de noticias, composiciones literarias, doctrinas, ritos, costumbres, etc., hecha de generación en generación”; “noticia de un hecho antiguo transmitida de este modo”; “doctrina, costumbre, etc., conservada en un pueblo por

transmisión de padres a hijos”; “elaboración literaria, en prosa o verso, de un suceso transmitido de modo oral” y por extensión se utiliza también para referirse al “conjunto de los textos, conservados o no, que a lo largo del tiempo han transmitido una determinada obra”.

También llamada cocina autóctona, es la identificación y valoración de un pueblo caracterizada por su sencillez, su rusticidad y su ingenio.

Una cocina, cuyas recetas en su mayoría son de larga y minuciosa elaboración, confeccionadas a fuego lento y cuyo sabor a humo y leña tiene un encanto especial. (Estrada, 2010)

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

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

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

2.1.6. Parroquia de Atuntaqui

2.1.6.1. Historia

Su nombre proviene de las voces indígenas Hatun - Taqui que significan Tambor Grande, nombre de la ciudad aparentemente atribuible a sus aguerridas participaciones bélicas precolombinas. (Efemerides.ec, 01)

2.1.6.2. Ubicación

Se encuentra a solo 10 minutos de Otavalo, siguiendo al norte por la Panamericana. Un letrero da la bienvenida a Atuntaqui, un pequeño cantón de Imbabura. Aunque el nombre propio del sector es Antonio Ante, quienes lo visitan o han escuchado hablar de él lo identifican más como Atuntaqui.

2.1.6.3. Clima

Atuntaqui goza de un clima primaveral, con una temperatura promedio de 18°C debido a su ubicación en el valle interandino.

2.1.6.4. Población

Atuntaqui es una ciudad de 21 000 habitantes ubicada en la provincia de Imbabura, en la región norte de Ecuador. (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2010)

2.1.6.5. Atractivos

Esta pequeña ciudad ha sido catalogada como: el “Centro Industrial de la Moda” ya que su tradición textilera la ha convertido en un gran centro comercial de prendas de vestir. En el centro de la urbe, puede encontrar una gran variedad de almacenes que ponen a su disposición todo tipo de productos textiles para usted y su familia.

El Santuario del Señor del Santo Sepulcro es el principal referente religioso de Atuntaqui, las primeras gestiones para su construcción fue en 1898. Este santuario tiene dos torres frontales y una majestuosa cúpula. En el Altar Mayor se venera al Señor del Santo Sepulcro y es por eso el nombre al santuario.

Tolas de Atuntaqui

Paila-tola: nombre que relaciona a la forma de una paila, ya que su cima es de superficie cóncava. El tambor de guerra, a cuyos pies se extendía la plaza de armas, donde los héroes de Atuntaqui: Otavalo, Arranque, Cotacachi (de Imbabura toda) sembraron el germen prolífico de nuestra nacionalidad. Es la sagrada representación de la batalla de Atuntaqui.

Estas tolas entre otras, conforman un complejo que son el valor máximo que tiene Atuntaqui en la Historia Nacional, y por esto, además de su constante superación en camino franco hacia el progreso, es por mil títulos, ¡inmortal!

2.1.6.6. Gastronomía

Atuntaqui, se puede definir que es una ciudad rica en tradición y cultura; donde la gastronomía típica ocupa un papel muy importante y forma parte del patrimonio intangible, ya que el folclor y las técnicas usadas al momento de cocer sus alimento como el ahumado, la cocción de sus alimentos en barro o en bronce le dan un toque especial y característico para ser difundido a las demás personas.

La producción fundamental del cantón Atuntaqui era el maíz y los tubérculos como la papa, la mashua, mellocos, las ocas y otra variedades; a más de ello se producían vegetales y legumbres como el berro, el bleado, chocho, quinua y frutas como la mora, el chímalo, las uvillas y demás, formaban una dieta básica que era complementada con insectos (cuzos, catzos), artrópodos y caracoles de tierra y, con los productos obtenidos mediante el intercambio: el ají, la sal y otras

frutas de la tierras bajas. En los lagos abundaban los peces (chichi) y las preñadillas, además los páramos ofrecían muchas piezas de caza (conejos, venados, perdices, tórtolas, pavas y otros) que proporcionaban las proteínas necesarias (Naranjo, 2012).

En los meses de junio julio y agosto son los más importantes para cada uno de los habitantes de esta parroquia ya que es temporada de cosecha de todos los alimentos sembrados en meses atrás, por lo cual hacen una ceremonia religiosa llamada Inti Raymi en donde agradecen los alimentos brindados los; para poder conservarlos los guardan en pundos y en los soberados (las partes altas de las casas) para poder consumir de a poco durante todo el año.

Hoy en día lo que Atuntaqui ofrece diariamente a sus turistas son:

Fritada de Atuntaqui: Se escurre bien la carne de la mapahuirá o manteca que se produjo. La fritada se la sirve con papas y plátano maduro, mote, choclo y tostado, revueltos con la misma manteca.

Dulces: los refrescantes y típicos helados de crema o frutas, acompañados de las tradicionales cosas finas (suspiros, mojicones, panuchas, rosquetes) elaborados a base de harina de maíz, complementan su banquete gastronómico en esta rica y productiva región de nuestro país (Cevallos, 2010).

2.1.6.7. Eventos anuales

- ✓ Las fiestas de Cantonización del 12 de febrero al 02 de marzo.
- ✓ Desfile de Comparsas del 31 de diciembre, declarado en el 2007 Patrimonio Cultural Intangible de la Nación.
- ✓ Por su característica de ciudad textil, cada año se realiza la Moda Expo Atuntaqui, en el feriado de Carnaval, siendo un espacio para fomentar negocios a nivel nacional e internacional. Además de los diferentes shows artísticos que llaman la atención de turistas y visitantes tanto nacionales como internacionales.

- ✓ Mención especial la presencia de la “Molienda de Caña de Azúcar” en la que se representan el aspecto histórico-cultural de Atuntaqui.
- ✓ Caminata Arrieros por Siempre, entre otros

2.1.7. Cultura y patrimonio

2.1.7.1. Cultura

La cultura es una especie de tejido social que abarca las distintas formas y expresiones de una sociedad determinada. Por lo tanto las costumbres, las prácticas, las maneras de ser, los rituales, los tipos de vestimenta y las normas de comportamiento; son aspectos incluidos en la cultura. (Pantoja, 2012)

Cultura “consiste en las costumbres, conocimientos (científicos, artísticos, otros.), expresiones y formas de vida de un determinado grupo social o pueblo, para una época o lapso de tiempo determinado”. (Pantoja, 2012)

El diccionario Lexus nos da a conocer que Cultura es el conjunto de costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, en una época o grupo social. También significa el conjunto de conocimientos que una persona puede tener (Lexus, 2006).

2.1.7.2. Patrimonio

La palabra proviene del latín patrimonium que hace remembranza a los bienes que son de una persona, sea natural o jurídica. Se la utiliza para recalcar lo que es susceptible de la apreciación económica, y también es posible utilizarse simbólicamente (WordPress, 2013).

El patrimonio es un hecho que se comunica del pasado al futuro, por eso se le debe tomar al patrimonio como un legado que se toma de las generaciones pasadas y se transmite de

generación en generación. (International Centre for the Study of the Preservation and Restoration of Cultural Property, 2015)

También nos expone el diccionario Lexus que Patrimonio es: una hacienda heredada o cualesquier bien propio. Puede ser aquello que constituye una herencia común de una colectividad (Lexus, 2006)

2.1.8. Patrimonio cultural

El patrimonio cultural de la nación está constituido por todos los bienes materiales, las manifestaciones inmateriales, los productos y las representaciones de la cultura, que son expresión de la nacionalidad, tales como la tradición, las costumbres y los hábitos, así como los bienes materiales de naturaleza mueble e inmueble, a los que se les atribuye, entre otros, interés histórico, artístico, estético, plástico, arquitectónico, urbano, arqueológico, paisajístico, lingüístico, sonoro, musical, audiovisual, fílmico, científico, testimonial, documental, literario, bibliográfico, museológico o antropológico (Ley 397 de 1997, artículo. 4).

La noción de patrimonio cultural responde al interés de los Estados por identificar un conjunto de bienes y manifestaciones como símbolo de su identidad, para consolidar el proceso de construcción de una nación. El reconocimiento de la diversidad cultural, enmarcado en este tipo de procesos, busca que las relaciones entre los ciudadanos se establezcan a partir del respeto y el reconocimiento de la diferencia (Ministerio de Cultura e Instituto Colombiano de Antropología e Historia, 2007).

Esto nos menciona que el patrimonio cultural de cada nación es una identificación de sus rasgos o pertenencias que han trascendido durante varios años, los cuales se los puede utilizar como una herramienta para atraer turistas que puedan disfrutar en compañía de sus familias, como también valorarlos y protegerlos para que sea un instintivo de conocimiento y representación hacia las futuras generaciones.

2.1.9. Patrimonio Intangible

La Unesco en el editorial de la revista Vistazo define como patrimonios intangibles o inmateriales aquellos que están vivos, se radican en la mente y se ejecutan con el cuerpo. Se transmiten de generación en generación, son recreados en interacción con la naturaleza y la historia, infunden identidad a la comunidad, promueven el respeto a la diversidad y son compatibles con los derechos humanos. Estos pueden ser tradiciones orales, la música, la danza, el teatro, los usos sociales, rituales y festivos, los conocimientos, las técnicas artesanales y por supuesto, las cocinas regionales.

“Según Julio Pazos, poeta y organizador del IV Congreso de Cocinas Regionales Andinas, para que un plato sea considerado tradicional debe tener, al menos, cien años de antigüedad en un territorio. Se descartan aquellas preparaciones que están definidas como extranjeras” (Salazar, 2013).

Podemos decir entonces que lo que se busca es la recuperación y potenciación del patrimonio inmaterial de la gastronomía tradicional ecuatoriana sobre todo de la parroquia de Atuntaqui, como un recurso estratégico en aporte al fortalecimiento de las identidades, celebraciones, rituales, fomentando así el desarrollo económico para poder posicionarla a nivel nacional e internacional.

Este patrimonio cultural inmaterial, se lo transmite de generación en generación, es recreado continuamente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad, continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana. Se tendrá en cuenta únicamente el patrimonio cultural inmaterial que sea compatible con los instrumentos internacionales de derechos humanos existentes; con los imperativos de respeto mutuo entre comunidades, grupos e individuos y de desarrollo sostenible (Torres A. , 2012).

Podemos resumir entonces que el patrimonio cultural inmaterial se transmite de persona a persona a través de los años para infundir y expresar un sentimiento de identidad de cada lugar o zona, de grupos o personas que lo desarrollan para dar y hacer conocer su cultura.

2.1.10. Patrimonio gastronómico

Consiste en la valorización del patrimonio alimentario y culinario nacional: platos nacionales, regionales, locales; alimentos originales; comidas típicas y tradicionales que contribuyen a fortalecer la identidad del país y su desarrollo turístico.

Para poder mencionar el patrimonio gastronómico empezaremos por los productores de alimentos que son los actores claves en la cadena de producción de alimentos, como también la participación de festivales gastronómicos que se realizan año tras año, en los cuales se degusta las distintas preparaciones elaboradas con técnicas tradicionales que a su vez son la principal razón para viajar a este lugar lleno de tradiciones ancestrales.

La gastronomía generalmente ha sido considerada un complemento firme del turismo; todo viajero tiene que satisfacer una necesidad biológica a lo largo del día: comer. Sin embargo; en la actualidad está “necesidad” se puede contemplar de diferentes formas: la más evidente es como parte fundamental del sistema alimenticio de la humanidad, aunque también puede apreciarse como un estilo de vida saludable y, en un aspecto más amplio y novedoso, como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (UNESCO).

Así la gastronomía desde la segunda guerra mundial se ha convertido en una motivación principal para realizar un viaje turístico ya que además de visitar sitios turísticos, la gastronómica es eje principal de una determinada zona geográfica; en (Torres A. , 2012). En Ecuador se puede encontrar regiones como: la Sierra, Costa, Oriente, Insular, las cuales disponen de una gran diversidad de platos tradicionales y ancestrales que los representa.

Por lo tanto podemos decir que el patrimonio gastronómico se ha considerado como un producto turístico prioritario, respaldado por políticas públicas internacionales y nacionales vigorosas, que le convertirá en una excelente herramienta para coadyuvar de manera respetuosa, ética y pacífica al desarrollo social regional sostenible que ayuda al desarrollo económico y social de un pueblo (Torres A. , 2012).

2.1.11. Ruta turística gastronómica

La “ruta turística es la creación de itinerarios de acciones que impulsa a la colaboración entre las diferentes áreas que sirven de guía para incitar al desarrollo económico de los diferentes lugares geográficos a través del turismo, por ello deben tener elementos que defiendan al destino turístico. Briedenhann y Wickens (2003).

El componente principal de una ruta turística es el concepto y la construcción de la misma, luego le sigue su comercialización que es importante al momento de ofrecer un producto turístico, atractivo para el visitante que busca experiencias nuevas. Siguiendo a Herber (2001) y centrándonos en el esquema de una ruta turística recalcamos unos pasos para el concepto de ruta.

Primera: se debe determinar cuáles son los recursos esenciales para el desarrollo turístico del área geográfica, es decir; hay que apreciar los valores y las prioridades con los que se va a empezar la creación de la ruta, y sus posibles incrementos y modificaciones;

La segunda: y una vez que el producto se encuentra en el mercado, se debe investigar a través de diferentes métodos de estudios, para saber si la demanda ha aceptado el producto turístico, en caso contrario, se debe plantear posibles soluciones de mejora y/o de modificación del mismo;

La tercera: se debe interpretar por parte de los delegados de la ruta los datos que se vayan recibiendo de los caminantes que la realicen; con el propósito de ir acomodando la oferta a las

penurias de los viajeros. Es imprescindible señalar que esta última etapa debe de desarrollarse de una forma simultánea con las etapas anteriores, hay que expresar que a lo largo de toda la fabricación del producto hay que ir adaptando las pautas de las ofertas, necesidades y sugerencias de la demanda Herber (2001).

Con esto podemos decir que el turismo gastronómico es un medio para recuperar la alimentación tradicional de cada zona, ya que hoy ocupa un lugar importante a nivel mundial, además se puede realizar una ruta gastronómica en beneficio a la cultura y la promoción de productos autóctonos para aumentar la economía de los habitantes de dicha parroquia.

2.1.11.1. Creación de Circuitos y Rutas Turísticas

Los circuitos y rutas pueden considerarse como uno de los elementos más importantes del proceso de planificación turística. Abarcan atracciones, transporte, alojamiento, comida, distintas actividades, etcétera. Los turistas siguen teniendo opciones entre las que elegir en este tipo de trayecto, pero dentro de una región geográfica y, a menudo según un tema (Torres A. , 2012).

Podemos expresar que los circuitos y las rutas son muy significativos porque contienen lugares importantes que permiten ser conocidos dentro de un lugar geográfico o región por tanto cuentan con muchas opciones por elegir.

2.1.11.2. Propuesta Definición Ruta Gastronómica Turística

De acuerdo a su origen la ruta puede ser urbana o rural. Por su dimensión territorial: local, nacional, regional, continental o intercontinental; Por su configuración estructural: lineal, circular, cruciforme, radial o en red; En cuanto a su marco natural: terrestre, acuático, mixto o de otra naturaleza física; Por temas, intereses y objetivos específicos: alimentaria, agroalimentaria, enológica, enogastronómica, étnico-gastronómicas, oleoturismo, restaurantes, museos, platillos, bebidas. Los desplazamientos pueden realizarse por diversos medios de

transporte e incluso a pie pero debe contar con la suficiente infraestructura, estructura comunicación y señalética para ser la ruta recorrida en grupo o de manera individual (Torres A. , 2012).

Podemos señalar que existen muchas maneras de viajar por los diferentes medios solo se debe de contar con los instrumentos necesarios para poder incorporarse al lugar terminado.

2.1.11.3. La Ruta Gastronómica Turística Cultural

Se explica únicamente por su utilización histórica para un fin específico y determinado relacionado con el Patrimonio Gastronómico sea este Cultural, Inmaterial, Natural y Mixto que integra de forma armónica, una infraestructura suplementaria turística, de vías de acceso, de información, de presentación y de interpretación, con la condición esencial de no atentar contra el significado de autenticidad, integridad y valores históricos del itinerario cultural, como los elementos esenciales a ser transmitidos a los visitantes y con la participación prioritaria de la población, empresas turísticas locales, regionales, al ser la ruta un instrumento de cooperación para el entendimiento que proporciona una visión integral, sostenible del encuentro de las culturas y civilizaciones que conforman dicho Itinerario.

Las rutas gastronómicas planificadas tienen como condicionante un sistema de seguridad alimentaria regional sostenible antes de poder ser consideradas turísticas, ya que no se puede dar de comer a otras personas lo que no come la comunidad y una vez logrados los excedentes de alimentos, ellos deben considerar de manera complementaria el compartirlos junto a su patrimonio cultural con el turismo lo que puede generar beneficios sociales para coadyuvar de manera significativa al desarrollo local sostenible de la región. (Torres A. , 2012)

Se comprende como un medio para implementar y fomentar el turismo mediante vías de acceso, más no para destruir su identidad y su significado histórico porque estos transmiten un sentimiento a las personas que visitan estos lugares.

Por esto podemos resaltar que cada ruta cuenta con un lugar de alimentación, seguridad u hospedaje antes de que se lo llame ruta turística, y principalmente no se puede ofrecer otros alimentos que no sean de la zona, poder complementarse su patrimonio para producir beneficios.

2.2. Marco Jurídico

Para el marco legal del presente trabajo de investigación se recurrió a la Convención sobre la protección del Patrimonio mundial cultural y natural realizado en París, en 1972 y que dice lo siguiente:

Un Bien declarado Patrimonio de la Humanidad es un legado de la comunidad internacional y su presencia en un determinado país, le exige a este país un incremento de imaginación, preocupaciones y gastos para conseguir su protección y defensa. (Convención sobre la protección del patrimonio mundial cultural y natural -París, 1972)

También se cree conveniente los artículos 322, 323, 379 de la Constitución de la República del Ecuador, realizada en 2008 por la Asamblea Nacional Constituyente y que dicen lo siguiente:

Art 322.- (propiedad intelectual).- se reconoce la propiedad intelectual de acuerdo con las condiciones que señale la ley. Se prohíbe toda forma de apropiación de conocimientos colectivos, en el ámbito de las ciencias, tecnológicas y saberes ancestrales. Se prohíbe también la apropiación sobre los recursos genéticos que contienen la diversidad biológica y la agrobiodiversidad.

Art 323.- (expropiación de bienes).- con el objetivo de ejecutar planes de desarrollo social, manejo sustentable del ambiente y de bienestar colectivo, las instituciones del Estado, por

razones de utilidad pública o interés social y nacional, podrán declarar la ex prohibición de bienes, previa justa valoración, indemnización y pago de conformidad con la ley.

Art. 379.- (patrimonio cultural del Estado).- 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.

El artículo 379 de la constitución de la República del Ecuador se lo entiende de la siguiente manera:

1. Los bienes culturales patrimoniales del Estado en posesión del mismo son inalienables, inembargables e imprescriptibles; por lo cual no son objeto de comercio.

2. Los bienes culturales patrimoniales en posesión de particulares y no del Estado pueden ser comercializados.

3. El Estado puede adquirir bienes culturales patrimoniales de propiedad de particulares por cualquier forma de adquisición legalmente prevista; en todo caso este tendrá posición preferente.

4. Cualquier daño será sancionado de acuerdo con la ley para todas las personas en general.
(Asamblea Constituyente del Ecuador, 2008)

Para el presente trabajo de investigación es necesaria la utilización del Plan Nacional del Buen Vivir, el apartado referente a los objetivos plantados por el gobierno nacional en lo referente a la soberanía alimentaria y que enuncian lo siguiente:

Tabla N° 1: Matriz de políticas y lineamientos estratégicos

Matriz de políticas y lineamientos estratégicos	
Objetivo 2: Auspiciar la igualdad, la cohesión, la inclusión y la equidad social y territorial, en la diversidad.	
Numeral	Garantizar el Buen Vivir rural y la superación de las desigualdades sociales y territoriales, con armonía entre los espacios rurales y urbanos
2.11.	c. Crear y fortalecer mecanismos justos de encadenamiento productivo de la agricultura familiar campesina y medios alternativos de comercialización, promoviendo y fortaleciendo la asociatividad y la soberanía alimentaria, con principios de igualdad, equidad y solidaridad.
	i. Garantizar el acceso, el uso y el intercambio de semillas locales de calidad en todo el territorio nacional y promover el uso de biotecnología con pertinencia cultural y geográfica y protegiendo la soberanía alimentaria.
	m. Mejorar la gestión de los territorios rurales del país para asegurar la soberanía alimentaria nacional, privilegiando las prácticas orgánicas y las tradicionales sostenibles en las diferentes escalas de la producción agropecuaria, desde la agricultura familiar y campesina hasta los grandes monocultivos, en el marco de la revolución agraria.
2.12.	Promover la formación de una estructura nacional policéntrica de asentamientos humanos, que fomente la cohesión territorial
i.	Fortalecer los procesos de planificación de los territorios rurales en el ordenamiento territorial, privilegiando la inclusión socioeconómica de la población rural y campesina, la sostenibilidad ambiental, la seguridad y la soberanía alimentaria, mediante la diversificación productiva y la generación de valor agregado.
Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población	
3.6.	Promover entre la población y la sociedad, hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas.
n.	Articular la producción local/nacional, su distribución y su consumo a las necesidades nutricionales de la población, a fin de garantizar la disponibilidad y el acceso permanente a alimentos nutritivos, sanos, saludables y seguros, con pertinencia social, cultural y geográfica, contribuyendo con la garantía de la sostenibilidad y soberanía alimentarias.
Objetivo 7: Garantizar los derechos de la naturaleza y promover la sostenibilidad ambiental territorial y global	
7.2.	Conocer, valorar, conservar y manejar sustentablemente el patrimonio natural y su biodiversidad terrestre, acuática continental, marina y costera, con el acceso justo y equitativo a sus beneficios

	f.	Fortalecer la aplicación de la normativa para la conservación, recuperación y protección de los recursos genéticos de la agrobiodiversidad y especies silvestres emparentadas, a fin de reducir la erosión genética y garantizar la soberanía alimentaria.
7.5.		Garantizar la bioseguridad precautelando la salud de las personas, de otros seres vivos y de la naturaleza
	c.	Implementar protocolos que permitan prevenir y manejar los efectos adversos que pueda generar la biotecnología moderna en la salud humana, la soberanía alimentaria y la conservación y el uso de la biodiversidad.
Objetivo 8: Consolidar el sistema económico social y solidario, de forma sostenible		
8.1.		Invertir los recursos públicos para generar crecimiento económico sostenido y transformaciones estructurales
	e.	Impulsar la nueva institucionalidad del sector financiero público, orientado a promover la transformación de la matriz productiva, la inclusión financiera democrática para la igualdad, la soberanía alimentaria, el desarrollo territorial y la vivienda de interés social.
8.6.		Mantener la sostenibilidad biofísica de los flujos económicos
	b.	Minimizar la huella ecológica del sistema de transporte de bienes y servicios mediante la reducción de distancias de provisión de los mismos y el fomento a la soberanía alimentaria.
Objetivo 10: Impulsar la transformación de la matriz productiva		
10.4.		Impulsar la producción y la productividad de forma sostenible y sustentable, fomentar la inclusión y redistribuir los factores y recursos de la producción en el sector agropecuario, acuícola y pesquero
	a.	Fortalecer la producción rural organizada y la agricultura familiar campesina, bajo formas de economía solidaria, para incluirlas como agentes económicos de la transformación en matriz productiva, promoviendo la diversificación y agregación de valor y la sustitución de importaciones, en el marco de la soberanía alimentaria.
	i.	Incrementar la cobertura y el acceso equitativo al riego e impulsar la cogestión de los sistemas de irrigación, aprovechando las formas organizativas y saberes locales, para garantizar la soberanía alimentaria.
Objetivo 11: Asegurar la soberanía y eficiencia de los sectores estratégicos para la transformación industrial y tecnológica		
11.1.		Reestructurar la matriz energética bajo criterios de transformación de la matriz productiva, inclusión, calidad, soberanía energética y sustentabilidad, con incremento de la participación de energía renovable
	b.	Aprovechar el potencial de desarrollo de la bioenergía, sin detrimento de la soberanía alimentaria y respetando los derechos de la naturaleza.
11.2.		Industrializar la actividad minera como eje de la transformación de la matriz productiva, en el marco de la gestión estratégica, sostenible, eficiente, soberana, socialmente justa y ambientalmente sustentable

	k.	Utilizar tecnologías ambientalmente limpias de extracción e industrialización que cumplan los principios de precaución, prevención y eficiencia, para impulsar el desarrollo soberano de la gran minería en el marco de las soberanías alimentaria y energética, el respeto a los derechos colectivos y el derecho al acceso al agua.
11.4		Gestionar el recurso hídrico, en el marco constitucional del manejo sustentable y participativo de las cuencas hidrográficas y del espacio marino
	d.	Crear y fortalecer mecanismos de acceso al agua para riego y su redistribución equitativa para garantizar la soberanía alimentaria.
Objetivo 12: Garantizar la soberanía y la paz, profundizar la inserción estratégica en el mundo y la integración latinoamericana.		
12.5.		Preservar la integridad territorial del Estado y sus soberanías, en el marco de estricto respeto de los derechos humanos
	e.	Propender a la reducción de la vulnerabilidad producida por la dependencia externa alimentaria, energética y tecnológica.

Fuente: Plan Nacional del Buen Vivir

Elaborado por: Los autores

2.3 Glosario de Términos

Abocado:

Vino ni seco, ni dulce, pero agradable por su suavidad.

Abrillantar:

Dar brillo con jalea o grasa a un preparado.

Aliñar:

Aderezar o sazonar.

Azúcar pulverizado:

Azúcar superfino es el que se utiliza para hacer postres con una presentación especial, por ejemplo para pasteles que necesitan una capa de azúcar, las cubiertas de tortas y para hacer nevados.

Baño María:

Técnica para calentar o cocinar un alimento. Se coloca el alimento en un recipiente, y este a su vez en otro de mayor tamaño con agua. El agua del recipiente grande se puede poner a hervir a mayor o menor intensidad, según indique la receta. Generalmente, cuanto más delicado sea el ingrediente, más suave debe ser el hervor.

- a) Recipientes de bastante más altura que diámetro con mango o pequeñas asas que se utiliza para contener jugos, salsa, etc.
- b) Recipiente con agua caliente que sirve para contener los “baños” anteriormente citados y conservar su temperatura.
- c) Forma de cocción.

Batir a punto de nieve:

Es batir las claras hasta que se espesan poco a poco, se separa del huevo la yema y nos quedamos con la clara, se baten hasta que parece espuma blanca.

Chaguarmishqui:

Es denominado como dulce de penco; para su extracción los agricultores deben perforar la planta del mismo nombre de la cual extraen un líquido blanco (dulce). (PP El Verdadero, 2014)

Dorar:

En ocasiones dorar los alimentos es algo parecido a rehogarlos. Aunque el rehogar es con aceite y sartén y el dorar no siempre. Muchos platos se doran en el horno para que terminen de hacerse y cojan un color más apetecible, dorado. Los alimentos se doran en el horno o con el grill de los microondas.

Algunas recetas de cocina alcanzan el punto de dorado cuando ya están casi listas para servir. Se puede dorar un pastel en el horno, una lasaña, cebolla...

Enharinar

Pasar un alimento por harina, especiada o no, antes de freírlo o rebozarlo en huevo y pan rallado. Esto lo dotará de mayor consistencia y evitará que se deshaga en la sartén.

Freír:

Es cocinar los alimentos en una sartén o cacerola de cocina con aceite o mantequilla calientes que hacen los alimentos por fuera y dentro y les suelen dar un color dorado. Algunos ingredientes se fríen con poco aceite, una fina capa, y otros como por ejemplo croquetas con mucho aceite muy caliente.

Glasear:

Cubrir una preparación con azúcar glass (polvo). Dorar la superficie superior de una preparación. Cocinar a fuego suave un género con mantequilla, azúcar y un poco de agua para que al final quede caramelizado.

Marinar:

El marinado es una técnica de cocina, se trata de tener alimentos dentro de un líquido durante un tiempo. Pueden ser horas, días o semanas, se hace para cambiar las propiedades de cierto ingrediente o comida. El objetivo es que este se ablande, se aromatice o cambie de aspecto.

Moldear:

Introducir un género cualquiera en un molde para que por cocción, solidificación o congelación tome la forma del molde.

Pulones:

Son ollas elaboradas de barro, utilizadas para fermentar, preservar las bebidas y alimentos.

Rebozar:

Pasar un género por harina y huevo.

Reducir:

Disminuir el volumen de un líquido o salsa por evaporación para conseguir que engorde y gane sabor.

Reforzar:

Añadir alguna preparación para intensificar su color o sabor.

Refrescar:

Pasar un género por agua fría abundante, nada más cocerlo para cortar el proceso de cocción, quitar el exceso de sal y enfriarlo.

Soberado:

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

Soga:

Cuerda larga y algo gruesa, hecha de tiras de cuero crudo y retorcido, que se utiliza para enlazar y atar las reses. (Real Academia Española, 2014)

Vapor:

Técnica de cocción en la que es el vapor de agua el que incide directamente en el alimento evitando pérdida de sabor y elementos nutritivos. Se utiliza poniendo una rejilla que contendrá los alimentos dentro de un puchero con agua sin que sobrepase la rejilla. El vapor atraviesa la rejilla y cocina los alimentos. (Laverde, 2012)

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Diseño

Es cuantitativa ya que se ha realizado un análisis, con la ayuda de gráficos circulares estadísticos y el tanto por ciento obtenido con cada una de las respuestas logradas en las entrevistas.

Cualitativa es subjetiva ya que nos ayudó a realizar una revisión crítica de los datos obtenidos, para la presentación de resultados significativos, que contribuyan al conocimiento y rescate de esta cultura que se está inmiscuyendo.

3.1.1. Temporalidad

Es de diseño transversal ya que se inició desde el mes de abril del 2014 y se finalizó en marzo del 2015 analizando los cambios como: técnicas, alimentos y elaboraciones ancestrales para hacer inferencias si estos siguen concurriendo hasta ahora.

3.1.2. Naturaleza

La investigación realizada es este proyecto es no experimental, ya que los datos obtenidos se ha recolectado y analizado de una manera directa y eficaz.

La presente investigación es de diseño descriptivo ya que se llevó a cabo usando técnicas de investigación bibliográficas e investigación de campo la cual implica observar y medir las cosas como son; con ello se ha realizado entrevistas a personas mayores de 65 años de la parroquia de Atuntaqui que contribuyan al conocimiento y rescate de esta cultura que se está disipando.

3.2. Muestra

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

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

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

Donde:

n = Es el tamaño de la muestra a determinarse

N = Universo o población

Z = Nivel de confianza 1.95

P y Q = Constante de la varianza, 50

e = Margen de error, 5

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

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

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

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

n = 395 encuestas.

La muestra calculada redondeada es de 400 adultos mayores. Que fueron distribuidos de forma equitativa a las parroquias de la provincia de Imbabura; es decir en la parroquia de

Atuntaqui se llevó a cabo alrededor de 20 entrevistas a los adultos mayores de la parroquia de Atuntaqui con los instrumentos diseñados y óptimos para una mejor argumentación y validación de la información.

3.3. Métodos

3.3.1. Inductivo

Nos permitió formular las conclusiones generales a partir de premisas específicas dadas desde el marco teórico, que proporcionó los segmentos a investigar dentro del campo gastronómico patrimonial de la parroquia Atuntaqui.

3.3.2. Deductivo

Permitió un conocimiento específico de los productos, su utilización y aplicación en el patrimonio gastronómico de acuerdo a las costumbres y tradiciones socioculturales de la parroquia Atuntaqui, partiendo de conocimientos generales.

3.2.3. Analítico – Sintético

Este método permitió sintetizar y analizar la información recopilada en la investigación, documental y de campo de la parroquia de Atuntaqui, para ser descrita y valorada.

Además se utilizó cuadros, tablas y gráficos, para facilitar la interpretación de la información recopilada.

3.3. Técnicas

3.3.1. Observación

Para el levantamiento del inventario gastronómico, se visitó los principales lugares de la parroquia Atuntaqui con presencia de platos tradicionales, fiestas y folklore para identificar su

valor histórico y cultural. La información se recogió a través de la observación y plasmándolas en fichas de inventario cultural.

3.3.2. Entrevista

Se recogió toda la información posible mediante entrevistas estructuradas, las cuales se les realizó a una muestra de los adultos mayores de la parroquia Atuntaqui, dicha información fue analizada para aplicarla ordenadamente en la investigación.

3.3.3. Instrumentos

3.3.3.1. Cuestionario

Grupo de preguntas debidamente estructuradas que fueron formuladas en la entrevista realizada a las personas de la tercera edad las cuales contribuyeron con información relevante para la elaboración del proyecto.

3.3.3.2. Fichas de inventario

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

3.3.3.3. Video – Grabadora

Se utilizó video grabadora y cámara para recopilar los datos de las entrevistas, además de un GPS STATUS el cual nos facilitó el posicionamiento de los puntos geográficos de los lugares turísticos y gastronómicos.

Con la ayuda del software ArcGIS pudimos graficar los puntos geográficos de la propuesta de ruta que se presenta en el trabajo.

CAPITULO IV

4. RECOPIACIÓN DE DATOS

4.1. Plan de procesamiento de datos

En este punto de la investigación se recurrió a la elaboración de un cuestionario debidamente estructurado y que fue dirigido a las personas de la tercera edad de la parroquia de Atuntaqui, ya que tuvieron la oportunidad de recordar sus experiencias vividas y como sus padres les enseñaban cada una de las elaboraciones con anécdotas e historias relevantes de ese tiempo; los cuales se pretende volver a formar parte de esta parroquia ya que servirá como material didáctico para la enseñanza a futuras generaciones. Los resultados del cuestionario se reflejan a continuación:

4.2. Tabulación y análisis de datos

Análisis de las Entrevistas

1. ¿Qué alimentos ancestrales existían en la zona?

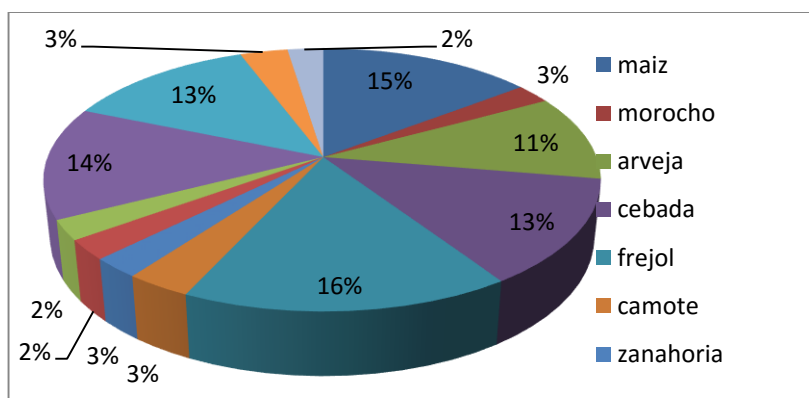


Gráfico N° 1: Alimentos ancestrales de la zona

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

De los 13 alimentos más nombrados por los entrevistados como ancestrales se puede deducir que el de mayor consumo es el frejol, seguido de las papas, maíz y la arveja, alimentos

que frecuentaban sembrar y que nunca llegaban a faltar en la mesa de todos los hogares ya que eran fuente de energía para poder resistir todo un día de trabajo, comentan también que sus madres les daban el maíz o las habas tostadas en unas funditas a manera de colisiones para que se las llevaran a la escuela o las consumieran en el camino de regreso al hogar.

2. ¿Qué alimentos se producen actualmente?

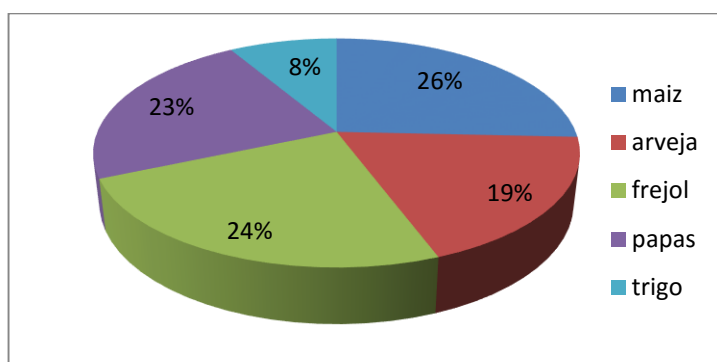


Gráfico N° 2: Alimentos actuales de la zona

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Hoy en día se puede encontrar casi los mismos alimentos pero en pocas cantidades, en las entrevistas realizadas se obtuvo tres productos sobresalientes los cuales son el maíz, frejol y papas. Este factor se debe a que existen terrenos ya desgastados, por ende no se sigue produciendo los mismos productos en gran cantidad, como también influye mucho la inmigración de personas con costumbres diferentes que hacen que los nativos se acoplen a las nuevas costumbres olvidando su cultura y raíces.

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

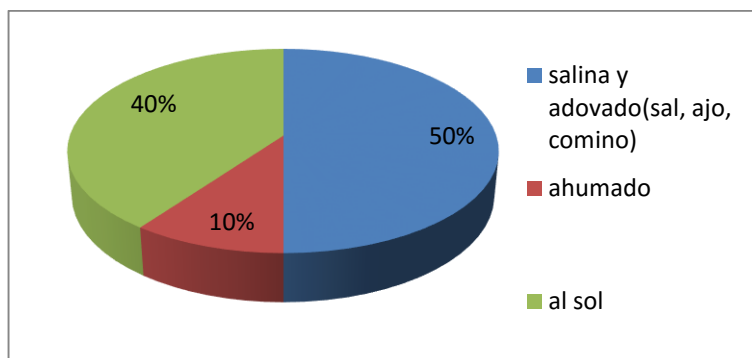


Gráfico N° 3: Métodos de conservación carnes

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Los habitantes de Atuntaqui conservaban las carnes que les sobraban después de haber matado una res o un chanco en forma de cecina, que consiste en adobar con sal en grano, ajo, cebolla y comino, la colgaban en sogas encima de la cocina de leña con el objetivo de ahumarla y con este proceso la carne perdía líquido y se deshidratava, a su vez ayudaba a potenciar el sabor y por ende, a alargar su periodo de quince días hasta un mes. También cabe recalcar que otra forma de conservar era colgar la carne en sogas y secarlas al sol. Comentan también que al momento de utilizarla en preparaciones como sopas o acompañantes de un plato fuerte esta carne brindaba un sabor muy característico a cada preparación.

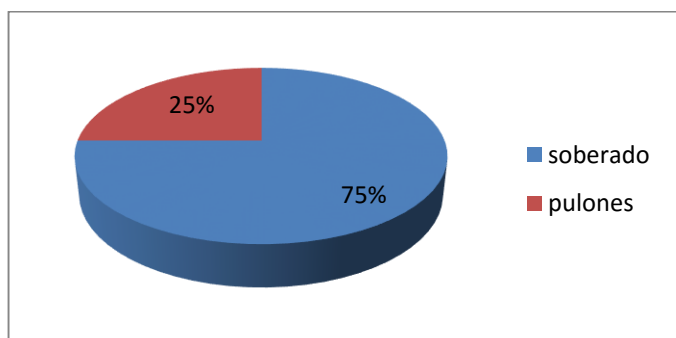


Gráfico N° 4: Métodos de conservación granos

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Para conservar los granos las personas acostumbraban a dejarlos secar en su propio terreno luego de cosecharlos, los colocaban en soberados que son divisiones que las sabían elaborar a base de carrizo en una parte alta de un cuarto, utilizaban el marco que es una planta de olor muy fuerte para evitar el gorgojo ya que es una plaga que se reproduce en los granos especialmente en el maíz. Por otra parte también solían poner en pulones, los cuales son ollas hondas elaboradas a base de barro, estos granos les servían para alimentarse todo un año hasta que saliera su próxima cosecha.

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

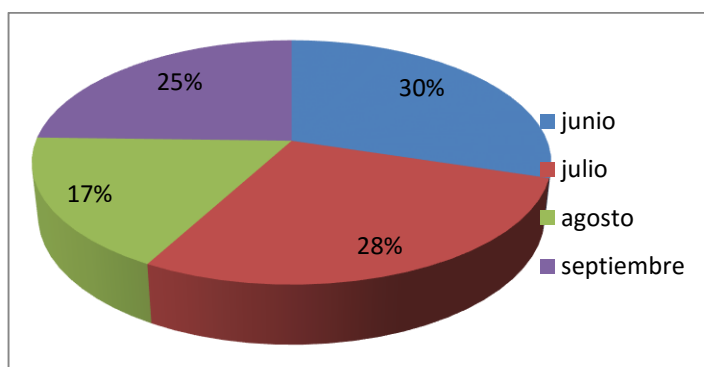


Gráfico N° 5: Meses de Cosecha

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Al momento de cosechar los alimentos, la mayor parte de la población de Atuntaqui lo hacía en el mes de junio, del cual tiene mayor influencia el maíz, porque los representa ya que después de la cosecha del maíz los agricultores se reúnen para dar ceremonias y llevan consigo las mejores mazorcas en las que el productor y el propietario reciben los honores. Estas ceremonias solamente la realizaban personas apoderadas, dueños de grandes haciendas.

Cosechaban en los meses de junio julio o agosto ya que en esta temporada afluye mucho el verano el cual ayuda a que los alimentos en especial los granos se secan en sus propios terrenos y evitar que se eche a perder como cuando están tiernos es por esto que en estos meses son solo de cosecha mientras que a fines de año se dedican a preparar los terrenos porque son temporadas óptimas para la siembra de dichos productos.

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

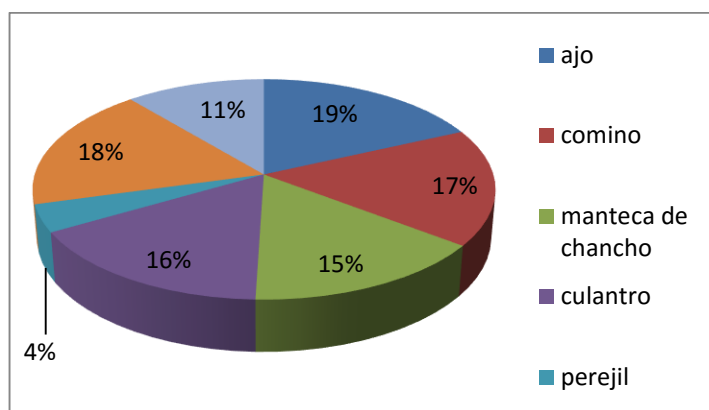


Gráfico N° 6: Especias usadas en la zona

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Las personas para condimentar y realzar el sabor de sus preparaciones utilizaban el ajo, comino, culantro, apio, estas especias nunca podían faltar en las huertas de cada uno de sus hogares, la manteca de chancho era uno de los adobos más usados ya que a todas sus preparaciones les hacían un refrito con esto y que hasta hoy se so sigue realizando fue lo que manifestaron las personas entrevistadas.

Mientras que para endulzar las bebidas con frecuencia utilizaban la panela, ya que en Atuntaqui se sembraba la caña de azúcar en grandes cantidades por lo que era fácilmente de encontrarla para poder endulzar de manera natural sin tanto químico un aguado como ellos lo nombran a la bebida echa a base de naranja, limón o simplemente una aromática esencial para saciar la sed.

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

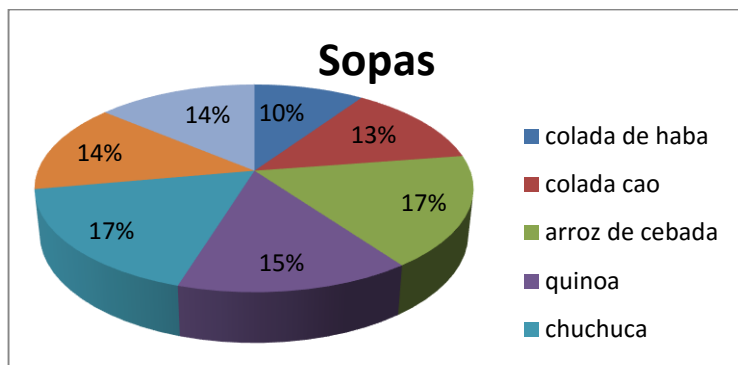


Gráfico N° 7: Sopas consumidas en la zona

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Las sopas que más preparaban y consumían son: el arroz de cebada y la chuchuca, ya que en todos los hogares nunca faltaba el maíz y la cebada. También nos comentaron que hasta hoy en día se mantiene la tradición de todos los lunes preparar la sopa de cebada para que les vaya bien en toda la semana.

Las preparaciones que son también bastante consumidas son: la colada de maíz reventado y la sopa de quínoa, argumentando también que cuando preparaban la sopa de fideo o también conocida como: sopa de carishinas, ya que es una preparación muy fácil no lleva mucho tiempo al momento de elaborarla, comentan también que ellos mismos procedían a elaborar el fideo haciendo una masa y después procedían a secarla al sol, después de esto las cortaban en diferentes formas y ya estaba listo para ser consumida.

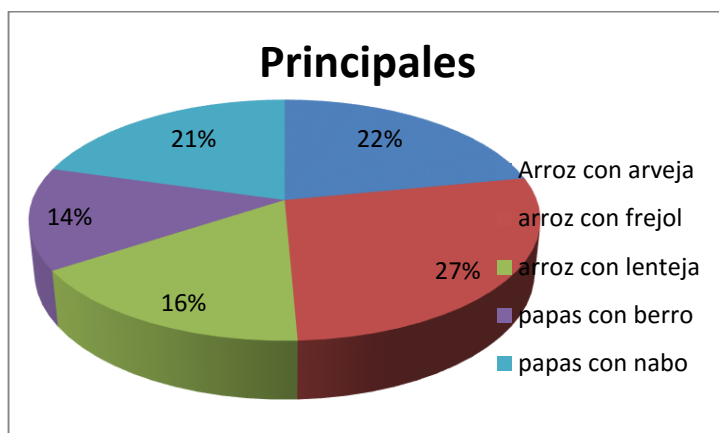


Gráfico N° 8: Principales consumidos en la zona

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Los habitantes de Atuntaqui degustaban como plato principal el arroz con frejol y el arroz con arveja, que eran granos que los cultivaban con frecuencia y los consumían frescos “de la mata a la olla” muy pocas veces lo acompañaban de carne o simplemente hacían una sola comida para la tarde; el arroz solamente lo consumían personas pudientes ya que era muy costoso para poder adquirirlo; los hogares humildes esto lo remplazaban con los berros, nabos que son hortalizas que ellos mismos las sembraban y las elaboraban cuando había cosecha de papas porque es una combinación espectacular aumentándole un poco de tostado el cual nunca podía faltar; un plato lleno de energía natural sin necesidad de que existiera la carne para poder reemplazar la proteína que esta brinda.

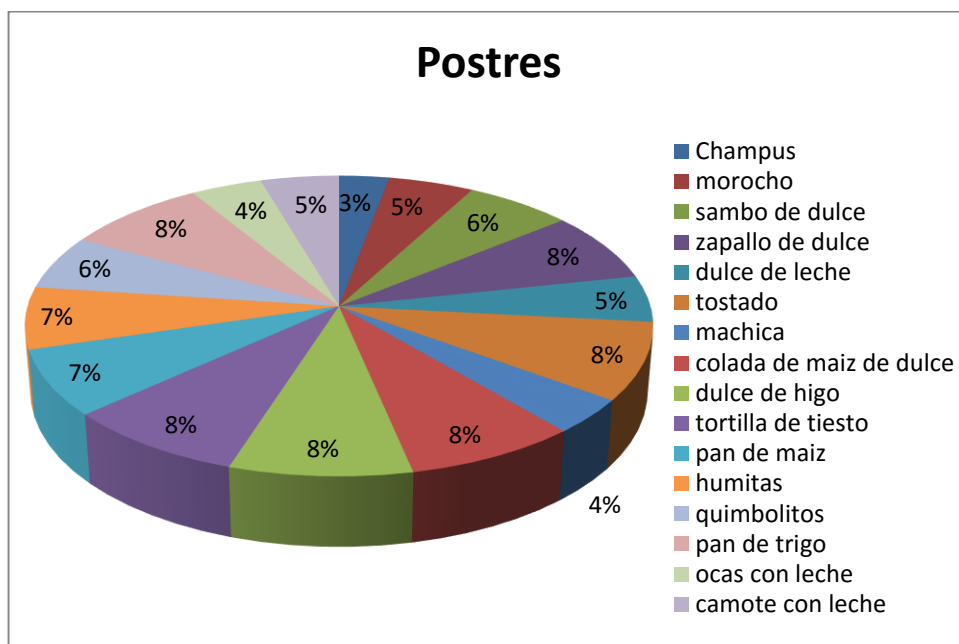


Gráfico N° 9: Postres consumidos en la zona

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Los postres eran elaboraciones que los consumían frecuentemente cuando llegaba la familia de visita o en alguna festividad de algún santo. En todos los hogares nunca podía faltar el tostado hecho en tiesto o una colada de maíz reventado de dulce y por supuesto las exquisitas tortillas de tiesto, de igual forma cuando se reunían la familia elaboraban dulce de higo o dulce de zapallo.

Al momento de celebrar algún santo o en difuntos, elaboraban el morocho o el champús, dulce de higos así como también los panes, destacándose el de trigo que era el que más les gustaba y elaboraban. En el día que solo realizaban solo un plato principal siempre lo acompañaban de colada de maíz ,ocas, machica, o camotes mezclados con leche pues en cada uno de los hogares contaba también de animales vacunos por lo que la leche nunca podía faltar un queso sin sal o cuajada como ellos lo conocen era otro manjar especial.



Gráfico N° 10: Bebidas alcohólicas y no alcohólicas consumidos en la zona

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Para refrescarse, o como ellos dicen: el aguado, se servían aromáticas, limonadas o jugos de frutas como la naranjada, todos esto lo endulzaban con panela.

La chicha de jora y chicha de castilla son bebidas consideradas sagradas en tiempos pasados denominada Chicha cuya preparación representa un gran impacto cultural principalmente a nivel de las comunidades indígenas.

La Chicha es un brebaje obtenido de la harina del maíz denominado Jora, el mismo lo hemos heredado de nuestros antepasados. Ellos lo elaboraban para rituales y celebraciones. Por este motivo es conocida como la bebida sagrada de los Incas. Esta bebida es elaborada a lo largo de todos los países del callejón interandino, en especial en el Ecuador donde tuvo un papel protagónico durante casi dos mil años. La chicha de jora es famosa en la serranía ecuatoriana, entre los lugares que conservan su elaboración son Cotacachi, Otavalo, Cayambe, la provincia de Chimborazo y Azuay. Generalmente es elaborada en fiestas patronales y de carácter festivo de los diferentes pueblos entre los que se destacan el Inti Raymi, San Pedro y San Pablo, en el día de Difuntos y el Día de Reyes.(Logroño, 2009)

De bebidas alcohólicas podemos mencionar los hervidos, elaborados por ellos mismos con zumo de la fruta de temporada y agua ardiente proveniente de la caña fermentada. El Chaguarmishqui es un brebaje que lo sacan de la penca la cual ha estado más de 5 años en crecimiento llamada con el mismo nombre, el guaraquillo es el Chaguarmishqui puesto a fermentar durante un mes más.

7. Técnicas de elaboración

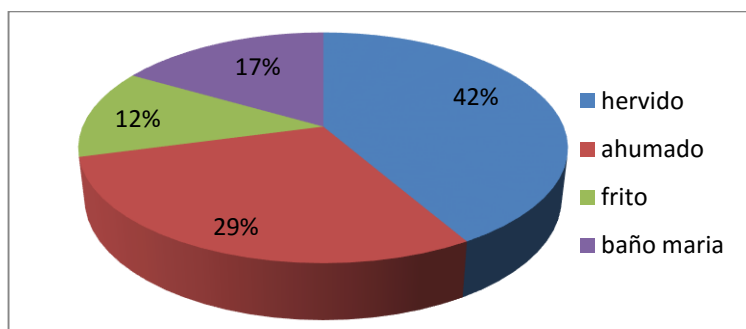


Gráfico N° 11: Principales técnicas de elaboración

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Las técnicas que la población de Atuntaqui frecuentaban utilizar para elaborar sus preparaciones son: el hervido que se lo utilizaba frecuentemente para las sopas o granos, el ahumado lo utilizaban más para las carnes y la fritura que la utilizan hasta hoy en día para preparar la deliciosa fritada y baño María que les ayuda en la cocción de la humitas y los quimbolitos.

Astas técnicas se siguen manteniendo pero ya no es muy común ya que lleva tiempo y las nuevas generaciones están tan ocupadas que lo único que hacen es facilitar las cosas al momento de comer por lo que hoy en día hay enlatados y cosas así llenos de persegantes perjudiciales para la salud.

8. ¿Qué utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas?

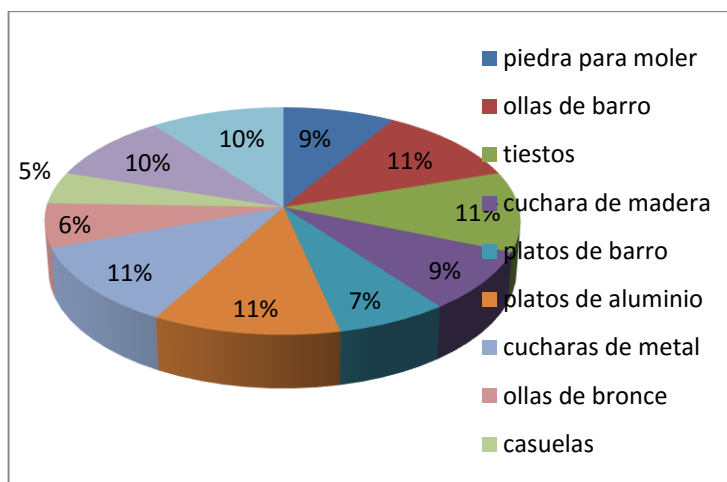


Gráfico N° 12: Utensilios usados para la elaboración de comida y bebidas

Fuente: Los autores en base de las entrevistas realizadas en la parroquia Atuntaqui.

Para realzar el sabor a sus preparaciones ellos utilizaban ollas de barro o tiestos y siempre cocinaban en leña por lo que este material era el perfecto en épocas pasadas para sus preparaciones. De la misma manera utilizaban piedras para moler especialmente cuando preparaban el ají y molinos para triturar los granos, además de cucharas de madera que hasta hoy en la actualidad se utilizan.

Análisis del 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° 2: Manifestaciones culturales de la zona

FECHA	ACONTECIMIENTO
12 Febrero- 2 Marzo	Cantonización; expo Atuntaqui (feria textil), Feria gastronómica.
Marzo o Abril	Semana Santa. Fanesca.
Semanas después de la Pascua de Resurrección	La fiesta de Corpus Christi constituye uno de los referentes de la identidad ecuatoriana, que nuestros antepasados hacían en agradecimiento al Sol y a la madre Tierra, por los frutos recogidos a mitad de año. (Colibritours, 2014) Elaboración de melcochas.
21 Junio	Inti Raymi: Antigua ceremonia religiosa andina en honor al Inti (el dios sol), la cual se realiza cada solsticio de verano.
27 Junio	San Pedro, San Pablo
1, 2 Noviembre	Día de los difuntos. Visita al cementerio por las noches. Elaboración de colada morada y pan.
26 de Diciembre al 06 de Enero	Fiesta declarada PATRIMONIO CULTURAL DE LA NACIÓN, en donde se resalta la alegría y humor de la población en el desfile de fin de año donde se representa diferentes escenas y eventos. En donde la careta es la principal actriz. (Gobierno Municipal Antonio Ante, 2015) Elaboración de quimbolitos por las familias anteñas para celebrar la llegada del año nuevo.

Elaborado por: Los autores

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

La población de Atuntaqui en su antigüedad se dedicaba a la producción de sus propios alimentos o cría de ganado vacuno por lo que el mayor tiempo pasaban en sus terrenos o con su ganado. Esto era un trabajo para los hombres, mientras que las mujeres se dedicaban al hogar, en especial a tener lista la comida para cuando sus maridos llegaran.

Cuando celebraban alguna festividad se reunían en familia. En la cocina se encontraban la mujercitas y cada una ejecutaba una actividad diferente mientras que los hombres cortaban la leña.

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

Las mujeres eran las que acostumbraban pasar en las cocinas, por lo cual los conocimientos adquiridos habían sido transmitidos por sus madres ya que acostumbraban a explicarle a sus hijas cómo y en qué cantidades preparar cada uno de los platillos; mientras que los hombres entrevistados nos comentan que ellos aprendían de sus padres a sembrar, cosechar y llevar a casa los alimentos que se producían en sus tierras.

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

Las comidas y bebidas en Atuntaqui influyen en muchos aspectos. Uno de ellos puede ser la identidad de cada comunidad por lo que algunos de estos platos se los realiza solo en ocasiones especiales o festividades típicas. Diríamos también que puede ser algo por lo que los turistas visiten este lugar como por ejemplo al momento de salir a pasear por los centros comerciales de Atuntaqui y después de esto no se puede ir sin antes consumir una agradable fritada típica del lugar.

Y cómo no mencionar el Chaguarmishqui el cual surge de plantas llamadas penco la cual debe estar como mínimo 5 años de madurez para poder extraer este dulce de penco. Cabe recalcar que en fechas de celebración los habitantes que extraían este dulce lo dejaban fermentar bajo la tierra para que se convirtiera en un licor llamado guaraquillo.

5. ¿Desde cuándo se prepara?

La fritada es un plato típico de Atuntaqui ya que está elaborado con alimentos propios del lugar por lo que nos cuentan que siempre tenían en cría un chanco en sus hogares, de ahí esta parroquia es conocida por sus deliciosas fritadas. Como también hay otras preparaciones que solo se las realizan cuando tienen festividades importantes como celebración de un santo, bautizo, boda, entre otros.

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

Cuando se trata de una ceremonia en casa, a los invitados se les brinda la comida en platos de china, mientras que a los anfitriones a más de las preparaciones repartidas, se les agradece con un charol que consta de un cuy, gallina, fritada u hornado, papas, mote y chicha en forma de agradecimiento.

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

Se hace referencia a todos aquellos recuerdos que compartieron con las personas que más estiman o la aproximación a alguna fiesta en donde toda la familia se reúne y lo celebra año tras año.

8. ¿Qué significado tiene el plato?

Podemos decir que la fritada, los dulces como: suspiros, panuchas, mojicones y helados de crema o de fruta, reflejan una identidad para Atuntaqui ya que están elaborados con alimentos autóctonos de este lugar por lo cual no se puede perder el agradable sabor de estos platos.

9. ¿Qué historia conoce del plato?

Se puede decir que la elaboración de las melcochas en la celebración del Corpus Cristi, un plato que trasciende desde los antepasados, ya que esta es una fiesta que constituye uno de los referentes de la identidad ecuatoriana, producto de la expresión alegre de la danza aborígen y las demostraciones ceremoniales de actos religiosos, impuestos por la cultura occidental, que nuestros antepasados hacían en agradecimiento al Sol y a la madre Tierra, por los frutos recogidos a mitad de año.

Esta celebración anualmente convoca a miles de turistas nacionales y extranjeros, se inicia con el desfile de comparsas y continúa con las Vísperas, que consiste en una ceremonia religiosa que se desarrollará la noche del sábado; extiende con la quema de la chamiza y de una gran cantidad de juegos pirotécnicos y luces multicolores, que brindan al público un espectáculo maravilloso (Colibritours, 2014).

El fin de año es una celebración que se la realiza en todas las ciudades del Ecuador en donde las familias, grupos de amigos, barrios e instituciones se organizan para construir los Años Viejos; en Atuntaqui se resalta la alegría y humor de la población representando diferentes escenas y eventos. En donde la careta es la principal actriz como también la elaboración de quimbolitos en compañía de toda la familia.

4.3. Informe

Entrevistas realizadas a personas mayores de 60 años de la parroquia de Atuntaqui, dan a conocer que los alimentos ancestrales más consumidos eran el frejol, maíz, arveja y papas ya que la mayoría de sus habitantes se dedicaban a la agricultura por lo que cocinaban diariamente lo que cosechaban de sus huertas, hoy en día estos alimentos han disminuido porque sus tierras están desgastadas y no producen igual; se puede argumentar también que

consumían carnes de los distintos animales serranos que eran cuidados por ellos mismos los cuales son fuente indispensable de alimentación; dan mucha fuerza y vigor a su gente para llevar días enteros de trabajo forzados.

Para poder conservar sus carnes las adobaban y las sacaban al sol o las ahumaban; en el caso de los granos los colocaban en los soberados que eran elaborados a base de carrizos en la parte alta de las casas; para que nunca falte que comer el diariamente, lo que hacían eran mantener sus granos en grandes cantidades hasta cosechar nuevamente el siguiente año; porque sabían que en fechas específicas ellos cosechaban sus alimentos.

Las especias más usadas por las mujeres de Atuntaqui eran la manteca de chanco el cilantro, cebolla y ajo los cuales daban un realce al sabor propio de sus comidas; para la elaboración de sus recetas utilizaban muchas técnicas entre la más utilizada era el hervido y el baño maría necesario para la elaboración de humitas y quimbolitos pequeños postres representativos de la parroquia.

Los utensilios que frecuentaban usarlos para elaboración de sus comidas eran las ollas de barro, tiestos entre otros; los cuales hoy en día muy escasamente los podemos encontrar; al momento de hablar de cocina nos comentan que las mujeres eran las únicas que cocinaban ya que los hombres siempre se han dedicado a los trabajos del campo por ende esto se transmitía de generación en generación.

Se puede decir que las preparaciones tienen mucha historia que con el paso del tiempo se está perdiendo por lo que se quiere recuperar y llevar a cabo tal cual se las elaboraba en años pasados para obtener los mismos sabores que representen a esta parroquia.

4.4. Discusión y resultados

Los productos autóctonos del Ecuador son papa, cebada, Haba, Maíz, hortalizas denominados cultivos permanentes, frutas de clima templado y en zonas tropicales: café, caña de azúcar, pastizales dedicados a la ganadería. Entre los 2500 y los 3500 metros encontramos trigo, cebada, papa, haba, mellocos, quínoa. (Teran, 2014)

La pregunta unos y dos nos da a conocer los alimentos que se producían y que hasta hoy los encontramos como son el frejol, maíz, arveja, papas los cuales se los puede mencionar como autóctonos ya que al pasar del tiempo hasta hoy se los puede encontrar y realizar preparaciones que representan el folclor, la tradición y la cultura de un pueblo lleno de historia.

Con el artículo relacionado se puede decir que muchos de estos alimentos si se producían en la parroquia de Atuntaqui ya que su clima era óptimo para la siembra de este tipo de alimentos

Para poder ofrecer cuando un turista visita un lugar diferente al de su entorno lo que más desea es probar comida original es decir que no tenga ningún tipo de alteración en cuanto a sus ingredientes y presentación.

Los meses para la siembra de primera son mayo, Junio y Julio. Normalmente las siembras de primera comienzan en mayo, extendiéndose hasta el 15 de junio y en algunas regiones hasta el 15 de julio, sobre todo en la Costa Norte. Sin embargo, para esta fecha se corre el riesgo de hacer siembras tardías con la consecuencia de que el cultivo se vea expuesto a la incidencia de plagas y enfermedades. (naturales, 2008)

Los resultados de las encuestas argumentan que los meses de siembra y de cosecha son de junio o julio ya que se cuenta con un clima óptimo para este tipo de trabajo nos comentan también que en el mes de agosto ellos se dedica a preparar sus terrenos para sembrar los granos en especial el maíz ya que necesita de 10 a 11 meses para poder cosecharlos. Se puede

mencionar entonces que con lo investigado concuerda ya que son meses en los cuales se posee un clima necesario para la siembra y cosecha del maíz en especial.

Un mal almacenamiento del grano provoca pérdida de peso, calidad, capacidad alimentaría y consecuentemente reducción de ingresos, Estas razones son reales por lo que hay necesidad da familiarizarse con el secado y almacenamiento del grano, especialmente cuando se trata de pequeños productores que producen para subsistencia, aunque no menos importante es para el mediano y grande productor que almacena su maíz para venderlo después de un tiempo. Es muy importante para que consultores individuales y empresas de asistencia técnica, se ocupen seriamente de mejorar el almacenamiento de granos básicos, específicamente del grano de maíz.

El almacenamiento por la forma en que se realiza causa muchas pérdidas de maíz debido al ataque de gorgojos, roedores, así como por animales domésticos. (naturales, 2008)

Los métodos que utilizan para conservar los granos es el secado al sol o guardando en el soberado las cantidades necesarias para poder elaborarlas a lo largo del año ya que los pequeños productores solamente sembraban para consumo de ellos mismos no para expendirlo al público por lo que no le ponían mucho interés para conocer técnicas o formas para conservarlo esto se habla en la pregunta tres y cuatro.

Espicias son aquellas plantas frescas o secas que se utiliza en la cocina (cuando se encuentran molidas y secas las podemos considerar como especias) su utilización preferentemente debe ser en plantas frescas, ya que sirven para intensificar los sabores de los alimentos, refuerzan una preparación o se utilizan como contrapunto al sabor de la elaboración principal (Cristian, 2010)

La pregunta cinco nos responden que las especias usadas para condimentar las comidas eran muy naturales y las tenían sembradas en pequeñas huertas junto a sus hogares como son: el ajo, la cebolla, el cilantro, el apio, todo estos lo consumían diariamente en cada plato que se elaboraba; entre las hiervas que servían para realizar aromáticas tenían la manzanilla la cual les servía también para curar heridas, el cedrón, la menta, entre otros.

A lo largo de la historia, los pueblos desde sus propias culturas y cosmovisiones han conservado, recreado, mejorado y usado la biodiversidad para satisfacer necesidades básicas como la alimentación, la vivienda, la medicina, la vida en comunidad y la ritualidad. Dentro de esas cosmovisiones hay 'bienes' que se venden, otros que se donan y otros que no se dan ni se venden, sino que se guardan en la comunidad y se pasan de generación en generación. A esto se le conoce como saberes ancestrales. (Amanda, 2012).

Los saberes ancestrales que se quiere conservar son las técnicas que se usaban para la elaboración de platos típicos como el ahumado, cocinar con leña, a baño maría; ya que ayudan a fortalecer las costumbres y que estas no se llegasen a perder a lo largo de los años como también se toma en cuenta los utensilios que utilizaban para que brinde un sabor característico a cada una de las producciones; esto conlleva a analizar las preguntas seis, siete y ocho las cuales ayudaron a la obtención del recetario ya que se tenía un poco de conocimiento en el marco teórico, pero las personas entrevistadas supieron darnos información más verdadera ya que hicieron un recuerdo de las cosas que se elaboraban antes con las que se puede realizar ahora; por lo que se cuenta con 32 recetas muy ricas en nutrientes ya que está en auge las nuevas tendencias de salud, nutrición y buen vivir.


El análisis del contexto socio cultural sirve mayormente para conocer la historia de cada una de las elaboraciones presentadas en el recetario y situar a cada una de ellas en la gastronomía tradicional típica; como también poner énfasis en el rescate del patrimonio

cultural inmaterial para promover al turista a que se interese más en el rescate de las riquezas de esta zona; ya que por la falta de planificación de un sistema sustentable entre empresas de turismo como hoteles, restaurantes, agencias de viajes, esto ha conllevado a que los turistas no cuenten con una guía detallada de los servicios que se ofertan.

Dados estos resultados dicho proyecto se centra en conservar parte del patrimonio textil, artístico, gastronómico y cultural, para incentivar el mantenimiento y la creación de costumbres populares como también la diversificación de platos existentes en la gastronomía antigua que dieron a conocer las personas mayores de dicha parroquia y así realizar una guía de información, que permita rescatar el turismo y la gastronomía de la parroquia Atuntaqui ya que vale la pena visitarla, conocerla y darla a conocer al mundo para fortalecer y atraer turistas gastronómicos como un aporte de cultura a la gastronomía.

4.5. Recetas Estándar


Tabla N° 3: Colada de Haba

Fecha :		06-01-2015			
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:		sopa			
Tiempo de preparación:		35 min	N° PAX:	6	N° de ficha: 01
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Cebolla larga	una rama	g	70	brunoise	
Agua	cinco jarras de un litro	l	5		
Manteca de chanco	una cucharita	g	5	diluir	
Harina de haba	una taza	g	250		
Sal	una cuchara	g	6		
Ajo	un diente	g	2	picar finamente	
Papas	seis papas grandes	g	600	pelar y trocear	
Carne de res	una libra y media	g	750	lavar y cortar	
<p>Procedimiento: Hacer un refrito de cebolla, ajo y manteca de chanco, inmediatamente en una olla poner agua a hervir, después incorporar el harina y la carne, mezclar cada 2 minutos para que no se pegue, agregar las papas y dejar cocer; por ultimo rectificamos la sal, emplatar y servir adicionalmente se puede servir con tostado.</p> <p>Esta colada se la puede realizar con carne de res o de chanco.</p>					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 4: Colada de Cao

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	6	N° de ficha: 02
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cebolla paitaña	una unidad	g	100	brunoise
Agua	cinco jarras de un litro	l	5	
Manteca de chanco	una cucharita	g	5	diluir
Harina de maíz	una taza	g	250	
Sal	una cuchara	g	6	
Ajo	un diente	g	2	picar finamente
Papas	seis papas grandes	g	600	pelar y trocear
Carne de res	una libra y media	g	750	lavar y cortar
<p>Procedimiento: colocar una olla con agua a hervir, luego colocar la carne troceada y lavada añadir el harina de maíz, aparte hacer un refrito de manteca de chanco, cebolla y ajo, inmediatamente incorporar el refrito a la sopa, no obstante ya debe estar cocinada el harina de maíz y la carne, enseguida añadir las papas, y dejar que todo se cocine; por ultimo rectificar la sal y servir.</p> <p>Esta colada se la puede realizar con carne de res o de chanco.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 5: Arroz de cebada

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	6	N° de ficha: 03
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cebolla larga	una unidad	g	70	Brunoise
Agua	cinco jarras de un litro	l	5	
Manteca de chanco	una cucharita	g	5	Diluir
Arroz de cebada	una taza	g	250	Tostar
Sal	una cuchara	g	6	
Leche	medio vaso	l	200	
Papas	seis papas grandes	g	600	pelar y trocear
Carne de res	una libra	g	500	lavar y cortar
Col	cinco hojas	g	30	Trocear
Cilantro	una ramita	g	5	Picar finamente
<p>Procedimiento: Llevar al fuego una olla con agua a hervir, al instante lavar el arroz de cebada con mucha agua, luego proceder a hacer un refrito de manteca de chanco, ajo y cebolla, cuando esté listo añadir el refrito la carne lavada y troceada, las papas al agua hirviendo, al estar todo cocinado agregar el arroz de cebada y dejar hervir de 5 a 7 minutos enseguida agregar la col troceada, dejar cocinar de 3 a 5 minutos; para finalizar agregar cilantro, rectifique la sal y servirlo.</p> <p>Esta preparación se la puede realizar con carne de res o de chanco.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 6: Sopa de Quinua

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	35 min	N° PAX:	6	N° de ficha: 04
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cebolla larga	una unidad	g	70	brunoise
Agua	cinco jarras de un litro	l	5	
Manteca de chanco	una cucharita	g	5	diluir
Quinua	media taza	g	200	Remojar
Sal	una cuchara	g	6	
Cilantro	una rama	g	5	picar finamente
Papas	seis papas grandes	g	600	pelar y trocear
Carne de res	una libra y media	g	750	lavar y cortar
<p>Procedimiento: Llevar al fuego una olla con agua a hervir, luego proceder a hacer un refrito de cebolla larga y manteca de chanco, al instante incorporar la carne en el agua que se puso a hervir y la quinua, en un lapso de 7 a 10 minutos y añadir las papas, dejar que todo se cocine; para finalizar rectificamos con sal e incorporar el cilantro.</p> <p>Esta colada se la puede realizar con carne de res o de chanco.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 7: Chuchuca

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	45 min	N° PAX:	6	N° de ficha: 05
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cebolla paitaña	una unidad	g	100	brunoise
Agua	cinco jarras de un litro	l	5	
Manteca de chanco	una cucharita	g	5	diluir
Chuchuca	una taza	g	200	remojar y moler
Sal	una cuchara	g	6	
Cilantro	una rama	g	5	picar finamente
Papas	seis papas grandes	g	600	pelar y trocear
Carne de res	una libra	g	500	lavar y cortar
<p>Procedimiento: Primero se debe remojar la chuchuca un día antes, mientras tanto llevar al fuego una olla con agua a hervir, al instante incorporar la carne y la chuchuca, luego hacer un refrito de manteca de chanco, cebolla, culantro, cuando ya esté el refrito adicionar a la olla, ya debe estar cocinada la chuchuca y la carne que se dejó anteriormente, añada las papas y se rectifique la sal.</p> <p>Esta colada se la puede realizar con carne de res o de chanco.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 8: Sopa de fideo

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	6	N° de ficha: 06
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cebolla larga	una unidad	g	75	brunoise
Agua	cinco jarras de un litro	l	5	
Manteca de chanco	una cucharita	g	5	diluir
Fideo	dos tazas	g	300	Tostarlo
Ajo	un diente	g	4	picar finamente
Sal	una cuchara	g	6	
Procedimiento: Llevar una olla al fuego a hervir agua, aparte hacer un refrito de cebolla, ajo y manteca de cerdo, cuando ya haya hervido el agua proceder a incorporar las papas y luego de un minuto o inmediatamente agregamos el fideo, dejar que se cocine por unos diez minutos más, rectificar la sal y se puede servir.				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 9: Locro de papas

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Sopa			
Tiempo de preparación:	40 min	N° PAX:	6	N° de ficha: 07
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Cebolla paitaña	una unidad	g	150	brunoise
Agua	cinco jarras de un litro	l	5	
Manteca de chanco	una cucharita	g	5	diluir
leche	una taza	l	150	
Ajo	un diente	g	4	picar finamente
Sal	una cuchara	g	6	
<p>Procedimiento: Llevar una olla con agua a hervir con las papas cortadas en cubos medianos, esperar que se deshagan las papas , aparte hacer un refrito de manteca de chanco, cebolla paitaña y ajo, agregar el refrito, mezclar y agregar leche al final, dejar que se cocine por unos 5 a 7 minutos, rectificar con sal y servirlo.</p> <p>Se puede acompañar con aguacate y queso fresco.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 10: Arroz con arveja

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Plato principal			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	5	N° de ficha: 08
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Arroz	una taza	g	500	lavar y cocer
Arveja	Dos tazas	g	1000	
Manteca de chanco	Una cucharita	g	5	diluir
Cebolla larga	Una rama	g	70	brunoise
Cilantro	Una rama	g	10	picar finamente
Sal	c/n		c/n	
<p>Procedimiento: Cocinar las arvejas en una olla con agua, cocer el arroz, luego proceder a hacer un refrito de manteca de chanco con la cebolla larga finamente picada, inmediatamente proceder a mezclar el refrito con las arvejas previamente cocinadas e incorporar el cilantro, rectificar la sal si es necesario; servirlo con arroz.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 11: Arroz con frejol

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Plato principal			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	5	N° de ficha: 09
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Arroz	una taza	g	500	lavar y cocer
Frejol	Dos tazas	g	1000	
Manteca de chanco	Una cucharita	g	5	diluir
Cebolla larga	Una rama	g	70	brunoise
Cilantro	Una rama	g	10	picar finamente
Sal	c/n		c/n	
Procedimiento: Cocinar el frejol en una olla con agua, cocer el arroz, luego proceder a hacer un refrito de manteca de chanco con la cebolla larga finamente picada, inmediatamente proceder a mezclar el refrito con el frejol previamente cocinado e incorporar el cilantro, rectificar la sal si es necesario; servirlo con arroz.				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 12: Arroz con lenteja

Fecha :	06-01-2015				
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor				
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar				
Tipo de preparación:	Plato principal				
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	5	N° de ficha: 10	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Arroz	una taza	g	500	lavar y cocer	
Lenteja	Dos tazas	g	1000		
Manteca de chancho	Una cucharita	g	5	diluir	
Cebolla larga	Una rama	g	70	brunoise	
Cilantro	Una rama	g	10	picar finamente	
Sal	c/n		c/n		
<p>Procedimiento: Cocinarla lenteja en una olla con agua, cocer el arroz, luego proceder a hacer un refrito de manteca de chancho con la cebolla larga finamente picada, inmediatamente proceder a mezclar el refrito con las lentejas previamente cocinado e incorporar el cilantro, rectificar la sal si es necesario; servirlo con arroz.</p>					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 13: Papas con berro

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Plato principal			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	5	N° de ficha: 11
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Papas	Quince pequeñas	g	1400	lavar, pelar y cocer
Berro	Cinco manojos	g	950	lavar y cocer
Manteca de chanco	Una cucharita	g	5	diluir
Cebolla larga	Una rama	g	70	brunoise
Cilantro	Una rama	g	10	picar finamente
Sal	c/n		c/n	
<p>Procedimiento. Llevar a cocinar en unas ollas el berro y las papas por separado, enseguida escurrir el agua cuando ya esté cocido proceder a hacer un refrito de manteca de chanco con cebolla larga, el berro mezclar todo conjuntamente y rectificar con sal servir con las papas como también se lo acompaña de un ají o tostado.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores

Tabla N° 14: Papas con nabo

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Plato principal			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	5	N° de ficha: 12
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Papas	Quince pequeñas	g	1400	lavar, pelar y cocer
Nabo	Cinco manojos	g	950	lavar y cocer
Manteca de chancho	Una cucharita	g	5	diluir
Cebolla larga	Una rama	g	70	brunoise
Cilantro	Una rama	g	10	picar finamente
Sal	c/n		c/n	
<p>Procedimiento. Llevar a cocinar en unas ollas el berro y las papas por separado, enseguida escurrir el agua cuando ya esté cocido proceder a hacer un refrito de manteca de chancho con cebolla larga, el nabo mezclar todo conjuntamente rectificar con sal y cilantro, servir con las papas como también se lo acompaña de un ají o tostado.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 15: Fritada

Fecha :		06-01-2015			
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:		Plato principal			
Tiempo de preparación:		60 min	N° PAX:	3	N° de ficha: 13
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Carne de cerdo	dos libra	g	1000	lavar y cocer	
Comino	una fundita pequeña	g	5		
Agua	1 taza	l	250		
Ajo	3 dientes	g	10	brunoise	
Papas	Seis papas	g	870	Lavar y cocer enteras	
Cebolla larga	Una rama	g	70	lavar y ponerla entera	
Tostado	1 taza	g	250		
Mote	2 tazas	g	500	Cocido	
Queso	1/2 unidad	g	200		
Choclo	3 unidades	g	150		
Sal	una cuchara	g	6		
<p>Procedimiento: Lavar y trocear la carne de cerdo, condimentarla con los aliños ya mencionados, proceder a llevar al fuego una paila de bronce con un poco de agua, incorporar la carne y dejar que se reduzca mientras se cocina, luego poner un poco de manteca y proceder a mezclar mientras se fríe en su propia grasa, servirlo con mote, tostado, choclo y el queso.</p>					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 16: Champús

Fecha :		06-01-2015			
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:		Postre			
Tiempo de preparación:		15 días	N° PAX:	10	N° de ficha: 14
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Agua	medio pondo	l	5000		
Maíz	mazorcas enteras	g	1000	cocer	
Panela	dos tazas	g	500	rallar	
Naranja	seis	g	100	zumos	
Piña	una	g	200		
Canela	una ramita	g	8		
Hojas de naranja agria	cuatro hojas	g	10		
Mote	una taza	g	500	cocido	
<p>Procedimiento: Cocinar el maíz en una olla con agua por una hora aproximadamente, luego se procede a moler el maíz, en seguida obtener esta mezcla y llevarla al agua en la que se cocinó y dejar que se disuelva con ella, al instante derretir miel de panela, aparte en una olla con agua cocinar hojas de naranjo, clavos y canela, después disolver la miel de panela y agregamos al agua que ya se había preparado anteriormente y mezclar, previamente pelar la naranja y la piña; llevar a licuar hasta obtener jugo y lo mezclamos con los demás ingredientes, luego dejar fermentar en un pondo de nueve a quince días y se lo sirve con mote cocido.</p>					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 17: Morocho

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Postre			
Tiempo de preparación:	1.30 min	N° PAX:	7	N° de ficha: 15
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Agua	dos jarras	l	2000	
Leche	una jarra	l	1000	incorporar al final
Morocho	una taza	g	250	remojar
Panela	dos cucharas	g	125	rallar
Canela	una rama	g	3	polvo
<p>Procedimiento: Dejamos remojar el morocho en agua al siguiente día escurrir y moler, inmediatamente llevar a cocinar aproximadamente por unos cuarenta minutos, en seguida agregar la leche y canela dejar cocinar por unos diez minutos más, si le falta más liquido agregar leche hervida. Servir frio o caliente, con panela dependiendo su gusto.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 18: Zambo de dulce

Fecha :	06-01-2015				
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor				
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar				
Tipo de preparación:	Postre				
Tiempo de preparación:	1 hora	N° PAX:	10	N° de ficha: 16	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Agua	una jarra	l	1000		
Zambo	una tajada	g	500	pelar y quitar las semilla	
Panela	un bloque	g	3	rallar	
Canela	una rama	g	30		
Naranja	dos	l	500	zumo	
<p>Procedimiento: Se lo debe lavar, pelar y separar la pulpa de las semillas, proceder a picarlo en pedazos medianos, al instante aplastar los pedazos de la pulpa llevar a cocinar con la panela y la canela, de debe mover continuamente para que no se pegue, aparte licuar la naranja, cernir y añadir el jugo de la fruta, cuando este de color café ya está listo, se lo puede servir con tortillas de tiesto.</p>					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui


Elaborado por: Los autores

Tabla N° 19: Zapallo de dulce

Fecha :		06-01-2015			
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:		Postre			
Tiempo de preparación:		1.20 min	N° PAX:	10	N° de ficha: 17
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Agua	una jarra	l	1000		
Zapallo	una tajada	g	500	pelar y quitar las semilla	
Panela	un bloque	g	3	rallar	
Canela	una rama	g	30		
Naranja	una	l	100	zumo	
<p>Procedimiento: Se debe lavar, pelar y quitar las semillas y cortarlo en trozos medianos al zapallo, luego poner en una olla agua a hervir y poner trozos del zapallo con la panela y la canela aproximadamente por unos veinte y cinco minutos hasta que espese, inmediatamente dejar unos treinta minutos más hasta que se confiten los pedazos de zapallo, después retirar del fuego y se los sirve.</p>					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui
 Elaborado por: Los autores


Tabla N° 20: Dulce de leche

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Postre			
Tiempo de preparación:	2 horas	N° PAX:	10	N° de ficha: 18
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Leche	dos jarras de litro	l	2000	
Panela o azúcar	una taza	g	500	rallado
Canela	una rama	g	3	aromatizar
maicena	medio vaso	g	125	
<p>Procedimiento: En una olla incorporar la leche y la canela a llama baja hasta que se aromatice, ya aromatizada le cola aparte en un recipiente mezclamos leche fría con la maicena, juntamos las dos preparaciones, a continuación añadir la panela o el azúcar y llevar al fuego bajo hasta que espese.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 21: Tostado

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Picada			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	15	N° de ficha: 19
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Maíz	una taza	g	500	incorporar en el sartén
Manteca de chanco	media taza	g	200	diluir en un sartén
Cebolla larga	una rama	g	60	
Ajo	Un diente	g	5	entero
<p>Procedimiento: lavar el maíz para quitar las impurezas, en seguida poner en un sartén manteca de chanco con una rama de cebolla larga el ajo e introducir el maíz, después se procede a freír a llama baja moviendo constantemente para no quemarlo, escurrir la manteca y colocar sal.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 22: Machica

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Postre			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	15	N° de ficha: 20
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Machica (aco)	una taza	g	250	incorporar en un vaso
Panela o azúcar	media taza	g	120	rallar y poner al gusto
Agua o leche	un vaso	ml	250	
Canela	una ramita	g	3	polvo
Procedimiento: Se debe tostar la cebada, al instante se procede a moler y cernir la harina, después se mezcla con la panela o el azúcar dependiendo su gusto, se remoja con agua o leche y se sirve.				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 23: Colada de maíz de dulce

Fecha :		06-01-2015		
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor		
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar		
Tipo de preparación:		Postre		
Tiempo de preparación:		30 min	N° PAX: 5	N° de ficha: 21
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz	una taza	g	500	tamizar
Agua	una jarra de un litro	ml	1000	
Leche	una jarra de litro	ml	1000	
Canela	una ramita	g	3	Polvo
Procedimiento: Primero cernir la harina de maíz y proceder a mecer en el agua fría y llevar al fuego, poner canela cuando hierva incorporar la leche, remover constantemente. Servir fría o caliente.				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 24: Dulce de higo

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Postre			
Tiempo de preparación:	1.30 min	N° PAX:	5	N° de ficha: 22
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Higos	20 grandes	g	2000	lavar y pinchar
Panela	dos bloques	g	1000	rallar
Queso	medio queso	g	500	cortar en bastones
Agua	dos tasas	l	200	
Canela	dos ramas	g	3	
Procedimiento: Pinchar los higos y poner a desaguar una noche, al día siguiente poner en una olla a cocer los higos y escurrir. Diluir la panela con un poco de agua, añadir los higos en la miel de panela colocar la canela dejar hervir hasta obtener un color negro y espeso, servir con queso.				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 25: Tortilla de tiesto

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Postre			
Tiempo de preparación:	1 hora	N° PAX:	20	N° de ficha: 23
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de trigo	dos tasa	g	2000	hacer un volcán
Manteca de chanco	tres chucharas	g	15	Incorporar en el harina
Agua	un vaso de agua	ml	250	
Sal	una cucharadita	g	3	
Huevos	cuatro	g	200	colocar uno a uno
Bicarbonato	un sobre	g	3	
Procedimiento: Llevar un tiesto a calentar, cernir la harina y hacer un volcán y en el centro añadir agua, la manteca diluida, el bicarbonato, y los huevos, amasar y dejar leudar por unos 10 minutos, bolear y realizar las tortillas; dorar en el tiesto de ambos lados. Servir con café u aromática.				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 26: Pan de maíz

Fecha :		06-01-2015			
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:		Postre			
Tiempo de preparación:		1 hora	N° PAX:	20	N° de ficha: 24
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Harina de maíz	una taza	g	500	moler el maíz	
Levadura	una funda	g	5	Diluir en agua	
Manteca de chancho	dos cucharas	g	10	diluir	
Huevos	3 huevos	g	150		
Leche	un vaso	ml	125		
Sal	cucharita	g	3		
Agua	medio vaso	ml	125		
<p>Procedimiento: Primero encender el horno de leña, inmediatamente hacer un volcán con la harina y poner la sal alrededor de la harina e incorporar el agua, leche, levadura, manteca de chancho, los huevos; proceder a mesclar todo, al instante dejar leudar unos 15 minutos. Hacer bolitas y dar forma al pan, verter en un molde engrasado y llevar a hornear, se lo puede servir con café o agua aromática.</p>					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 27: Humitas

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Postre			
Tiempo de preparación:	1 hora	N° PAX:	15	N° de ficha: 24
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Maíz maduro (cao)	diez choclos grandes	g	1000	moler el maíz
Bicarbonato	una funda	g	3	
Manteca de chanco	tres cucharas	g	15	diluir
Mantequilla	tres cucharas	g	15	pomada
Huevos	tres huevos	g	150	
Queso	medio queso	g	250	rallar
Procedimiento: Moler el maíz maduro (cao) y poner en una lavacara o batea e incorporar el bicarbonato, manteca de chanco, mantequilla, huevos, queso y mezclar todo, envolver en las hojas de choclo y poner en la olla a vapor unos 40 minutos.				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 28: Quimbolitos

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Postre			
Tiempo de preparación:	1 hora	N° PAX:	15	N° de ficha: 25
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Leche	Un vaso	ml	100	
Huevos	5 huevos	g	600	
Harina de trigo	una taza	g	500	cernir
Hojas de achira	veinte hojas	g	80	cortar y lavar
Pasas	una taza	g	200	
Royal	una fundita	g	3	
Esencia de vainilla	una cuchara	ml	30	
Azúcar	una taza	gr	200	
Mantequilla	una taza	g	200	cremar
<p>Procedimiento: cremar la mantequilla de apoco añadir el azúcar y la leche batiendo constantemente hasta que se haga cremoso. Colocar una a una las yemas, incorporar la harina el royal, esencia de vainilla. Al final colocar las claras a punto de nieve y batir. Colocar una cachara de la mezcla de una hoja en la parte superior dos a tres pasas envolver y llevar a cocer al vapor por 20 min.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 29: Pan de trigo

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Postre			
Tiempo de preparación:	1.30 min	N° PAX:	20	N° de ficha: 27
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de trigo	una taza	g	500	cernir
Azúcar o panela	un cuarto de azúcar o panela	g	70	rallar
Levadura	dos funditas	g	10	diluir en agua
Manteca de chanco	dos cucharas	g	10	diluir
Sal	cucharita	g	3	
Agua	medio vaso	ml	125	
<p>Procedimiento: Primero encender el horno de leña después, hacer un volcán con la harina y poner la sal alrededor de la harina después incorporar el agua, leche, levadura, manteca de chanco, y los huevos proceder a mezclar todo, dejar leudar unos 15 minutos. Hacer bolitas, dar forma al pan colocar en un molde engrasado y llevar a hornear, se lo pude servir con café o agua aromática.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 30: Ocas con leche

Fecha :		06-01-2015			
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:		Postre			
Tiempo de preparación:		30 min	N° PAX:	20	N° de ficha: 28
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Ocas	seis ocas	g		lavar y cocer	
Leche	dos jarras de un litro	l	2	hervir	
Procedimiento: En una olla añadir agua cocinar las ocas y luego escurrir el agua, aparte poner a hervir leche, proceder a servirlo en un vaso la leche y las ocas en un plato.					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 31: Camote con leche

Fecha :	06-01-2015			
Fuente:	Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:	Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:	Postre			
Tiempo de preparación:	30 min	N° PAX:	20	N° de ficha: 29
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Camote	seis camotes	g	400	lavar y cocer
Leche	dos jarras de un litro	l	2	hervir
Procedimiento: Llevar a cocinar los camotes y escurrir el agua, inmediatamente proceder a hervir leche en una olla, servir los camotes con un vaso de leche.				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 32: Limonada

Fecha :		06-01-2015			
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:		Bebidas			
Tiempo de preparación:		10 min	N° PAX:	10	N° de ficha: 30
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Limones	diez medianos	ml	350	lavar y exprimir	
Panela		g	70	rayar o trocear	
Agua	Dos jarras de un litro	l	2		
Procedimiento: Lavar, cortar y exprimir y cernir de 6 a 10 limones en un recipiente, luego incorporamos en zumo de limón en una jarra de agua, agregar ralladura trozos de panela en el agua con limón, mezclar y dejar que se diluya hasta que este dulce y finalmente lo servimos en un vaso					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores


Tabla N° 33: Jugo de naranja

Fecha :		06-01-2015			
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor			
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar			
Tipo de preparación:		Bebidas			
Tiempo de preparación:		10 min	N° PAX:	10	N° de ficha: 31
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Naranjas	25 naranjas medianas	g	12500	lavar y exprimir	
Panela	un cuarto	g	70	rallar	
Agua	dos jarras de un litro	l	2		
<p>Procedimiento: Proceder a lavar, cortar las naranjas y exprimir las, enseguida cernir para no dejar caer las semillas luego incorporar en una jarra agua y el zumo de la fruta, inmediatamente rayar la panela o trocear y poner en la jarra y dejar que se diluya y servirlo en un vaso.</p>					

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores

Tabla N° 34: Aromática

Fecha :		06-01-2015		
Fuente:		Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor		
Elaborado por:		Carlos Chamorro / Jessica Escobar		
Tipo de preparación:		Bebidas		
Tiempo de preparación:		10 min	N° PAX: 10	N° de ficha: 32
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Manzanilla	una ramita	g	12	lavar y exprimir
Panela	un cuarto	g	70	rallar
Agua	dos jarras de un litro	l	2	
<p>Procedimiento: Llevar al fuego una olla con agua a hervir al instante cuando este hirviendo apagar y agregar las hojas de la aromática deseada esta puede ser cedrón, hierva luisa, manzanilla tapar por dos minutos y servir en una vaso endulzando con panela rayada o troceada a su gusto, se puede acompañar con un pan de trigo, de maíz o tortillas de tiesto.</p>				

Fuente: Grupo de Gimnasia del Adulto Mayor del seguro de Atuntaqui

Elaborado por: Los autores

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA

5.1. Introducción

Se puede mencionar que ruta es un itinerario que nos permite disfrutar y conocer de una forma organizada atractivos existentes en una zona determinada; por lo que se lleva a cabo esta guía; que ayudara a los turistas a adquirir una mejor manera de apreciar todos los atractivos turísticos que cuenta la parroquia de Atuntaqui.

Nombre De La Ruta

Atuntaqui Turístico Gastronómico

Datos Informativos

Atuntaqui es un pueblo que ha ido configurando su identidad en el marco de un proceso histórico en el que resaltan importantes etapas, personajes y acontecimientos como referentes de emprendimiento, lucha, unidad y progreso hasta los tiempos actuales en los que se ha convertido en una experiencia de desarrollo, motivo de atención en el país fortaleciendo elementos claves de la cultura antaño así como de su economía, ambiente y la calidad de vida de su gente.

Su historia renace con el esfuerzo de todos los moradores, al mando de don Julio Miguel Aguinaga, el cual inicia una titánica labor y este pueblo agrícola por excelencia se convierte en el centro industrial más grande de la provincia, gracias a “La Industria Algodonera” que contribuyó en forma decisiva al desarrollo socio-económico de este pueblo. Dos hechos

grandiosos son los que contribuyeron para el éxito de la cantonización: la instalación de la fábrica textil Imbabura y la llegada del Ferrocarril.

El Padre Juan de Velasco, esclarecido historiador ecuatoriano, manifiesta que el termino Atuntaqui tiene su origen en las voces quechuas: Hatum, que significa grande y Taqui, TAMBOR, es decir “gran tambor”; por lo cual Atuntaqui una ciudad encantada y encantadora en el arte de la industria textil de la moda; la convierte en un icono sublime de comercialización de prendas de vestir que exponen al haber de propios y extraños con sus almacenes que disponen una gran variedad de productos textiles sin olvidar sus distintos atractivos turísticos y gastronómicos que se los puede disfrutar en sus renombradas festividades.

Biodiversidad: En este sitio su flora es diversa ya que tenemos la presencia de eucaliptos, cipreses, pinos y paja; en lo que se refiere a fauna en este lugar también hay presencia de mirlos y tórtolas.

Por lo cual como visitar este Cantón diverso, con patrimonios tangibles e intangibles como la Paila tola, las Fiestas de Fin de Año, las celebraciones y aprender un poco de hechos histórico la Fábrica Imbabura que soñamos va a ser el punto clave en la cultura y turismo de la región norte del Ecuador.

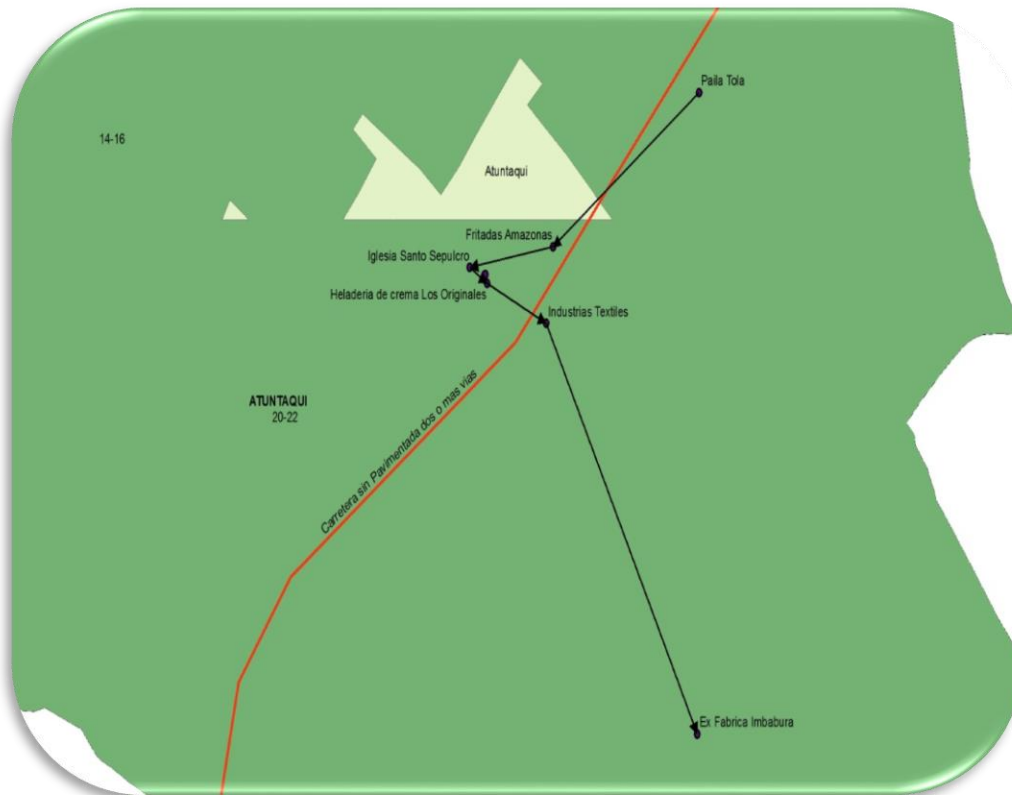
Longitud: 5 km

Ubicación: Atuntaqui

Tiempo: 7 horas

5.2. Ruta turística gastronómica

Gráfico 13 Mapa:



Características:

Para poder iniciar con la ruta partiremos desde la ciudad de Ibarra la cual se encuentra a 15 minutos de Atuntaqui durante el trayecto se puede observar hermosos paisajes y esculturas que son realizados por los artesanos de San Antonio otra parroquia muy renombrada de nuestro Cantón.

Las empresas que facilitan el transporte desde las grandes ciudades hasta el Cantón Antonio Ante son Andina, Aerotaxi, Velotaxi, Expreso Tulcán, Flota Imbabura, Pullman Carchi, Taxi Lagos a un precio módico y con todas las seguridades o comodidades.

5.3. Componentes turísticos

5.3.1. Atractivos gastronómicos

Los lugares más tradicionales en donde se puede degustar de unas deliciosas fritadas son en los restaurantes “Fritadas Amazonas” y “Fritadas Mamá Miche” ubicadas en el centro de esta parroquia, los cuales con sus técnicas que han venido manteniéndose así brindan a sus comensales sabores que con el paso de los años no han desaparecido.

Como también se puede hacer un pequeño break para un aperitivo en la heladería ubicada en las calles Olmedo y Julio Miguel Aguinaga la cual brinda delicioso helados de fruta o crema acompañado de panuchas y muchos postres más elaborados a base del maíz fruto autóctono de este Cantón.

5.3.2. Atractivos turísticos

Luego de haber saboreado la comida típica de esta parroquia; como no, disfrutar de sus paisajes turísticos los cuales incitan a pasar momentos armoniosos e inolvidables para dejar de lado la monotonía agobiante de las grandes ciudades.

Empezando con el entorno religioso el principal referente se ubica en el centro de la ciudad denominado El Santuario del Señor del Santo Sepulcro, como referente histórico se puede mencionar que las primeras gestiones para su construcción fue en 1898. Este santuario tiene dos torres frontales y una majestuosa cúpula. En el Altar Mayor bañado en oro se venera al Señor del Santo Sepulcro y es por eso el nombre al santuario.

Siguiendo con la ruta nos dirigiremos a las Tolas de Atuntaqui ubicada en la Av. Luis Leoro Franco Paila-tola: nombre que relaciona a la forma de una paila, ya que su cima es de superficie cóncava se la declaró "Patrimonio Cultural de la Nación".

Su aparecimiento se remonta a los años 1200 AC; construidas por los Atuntaquis o Tontaquis. Son hacinamientos de tierra con diferente forma y volumen; entre sus funciones diversas estaban las de funerarias individuales y colectivas, adoratorios, ceremoniales y observatorios. Hoy en día únicamente se festeja el Inti Raymi que para sus nativos es una celebración de gratitud al Dios sol por todos los alimentos brindados en el año.

5.3.3. Paradas estratégicas

Para terminar como no visitar Andrade Marín una parroquia aledaña a Atuntaqui en donde se encuentra la Ex Fabrica Imbabura la cual yace desde 1926 hasta 1965 en donde fue el eje económico del cantón y el norte del país; sustento primordial de centenares de familias y centro de comercio de hilos y telas de algodón de la mejor calidad del Ecuador y el sur de Colombia.

Ex Fabrica Imbabura es considerada como Patrimonio cultural del Ecuador. Su antiquísima maquinaria inglesa y alemana, así como su imponente e histórica edificación que data de los años 20 y por lo impresionante de sus instalaciones que albergaba y daba empleo a más de 1000 trabajadores, hacen de esta factoría uno de los principales recursos del cantón que hoy en día se va recuperado su infraestructura la cual la puede disfrutar como un museo que llama la atención a todos sus visitantes.

A 10 minutos de Atuntaqui se puede encontrar con Otavalo y sus parroquias que ofrece una gran variedad de actividades turísticas, deportes de aventura, observación, artesanía, gastronomía y la más impresionante naturaleza. Por otro lado, eventos turísticos como ferias, fiestas las cuales se puede revivir la cultura indígena de estos pueblos ancestrales.

Propuestas de promoción

- Tríptico
- Banner
- Con la ayuda del Internet se puede difundir a los organismos del estado como ministerio del turismo, agencias de viajes y más.

5.4. Impactos

Para el desarrollo del presente capítulo se ha decidido realizar un análisis de impactos, es decir reflexionar los aspectos positivos y negativos en diferentes áreas; las cuales se han observado en el proceso del proyecto, el cual está enfocado en el “rescate de la gastronomía de la parroquia de Atuntaqui”.

La siguiente tabla nos ayudó a establecer numéricamente los niveles de impactos:

Tabla N° 35: Niveles de Impacto

NIVELES DE IMPACTO	
-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

Elaborado por: Los autores

Con los resultados obtenidos se pudo realizar un análisis y argumentar respectivamente en el mejoramiento de cada uno de ellos.

5.4.1. Impacto Turístico

Tabla N° 36: 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		
- Conservación de la identidad de la comunidad						X		
- Evalúa las características de conservación de los activos culturales							X	
- Segmento del mercado						X		
TOTAL					1	10	3	14
<p>$\Sigma = 14$</p> <p>Nivel de Impacto Turístico = $\Sigma = 14$</p> <p>Número de indicadores = 8</p> <p>Nivel de impacto turístico = 1.8 bajo positivo</p>								

Indicador	Análisis
- Afluencia de turismo nacional y receptivo	Tiene puntuación de bajo positivo ya que con la ayuda de la ruta turística gastronómica se puede difundir y hacer conocer los distintos destinos turísticos que cuenta Atuntaqui
- Diversificación de destinos turísticos	Se le da una puntuación de medio positivo dado que el proyecto pretende poner nuevas alternativas de turismo, principalmente en la zona 1
- Incremento de la actividad turística	Puntaje medio positivo. Existe un análisis de la accesibilidad a los lugares designados para el desarrollo de la infraestructura y servicios óptimos en el itinerario mencionado.
- Difusión y promoción del sector	Puntaje medio positivo. La ruta turística ayudara a dar a conocer e identifican las especies de flora y fauna nativa existente en esta zona
- Conservación de la identidad de la comunidad	Puntuación medio positivo. Con dicho proyecto se pretende conservar y fomentar el

	interés por mantener el patrimonio cultural de la comunidad (costumbres, tradiciones)
- Evalúa las características de conservación de los activos culturales	Puntaje alto positivo, el proyecto de la ruta turística rescata, valora y potencia, manifestaciones propias de la cultura indígena y mestiza (artesanías, música, danza, leyendas, etc.) para conocimiento de turistas nacionales y extranjeros
- Segmento del mercado	Puntaje de medio positivo ayudara a evaluar el número de visitantes que ingresan a la parroquia y con ello llevar un porcentaje que defina los ingresos que se obtiene del producto turístico influyente

Elaborado por: Los autores

Se obtuvo un promedio de 1.8 lo que significa que es bajo positivo por lo que el proyecto pretende proponer nuevas alternativas de turismo principalmente en la zona 1, básicamente relacionado al turismo gastronómico. Con la ruta planteada ayudaremos a la diversificación de los destinos turísticos encontrados en la parroquia de Atuntaqui los cuales están alineados a las políticas estatales que permitirán ser un eje primordial en la economía y desarrollo turístico del país

5.4.2. Impacto Socio-Cultural

Tabla N° 37: Impacto Socio-Cultural

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Identidad cultural.							X	
- Costumbres							X	
- Familia						X		
- Nutrición					X			
- Participación comunitaria					X			
TOTAL					2	2	6	10
<p>$\Sigma = 10$</p> <p>Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\Sigma 10$</p> <p>Número de indicadores 5</p> <p>Nivel de impacto socio-cultural = 2 medio positivo</p>								

Indicador	Análisis
- Identidad cultural.	Impacto alto positivo ayuda a valorizar la identidad existente en esta parroquia llena de folclor y atractivos turísticos patrimoniales

- Costumbres	Impacto alto positivo. El proyecto turístico contempla que los servicios de gastronomía que se ofrecerán al turista valoren la tradición y costumbres culinarias de la comunidad
- Familia	Impacto medio positivo ya que dicha ruta servirá de conocimiento, aprendizaje y diversión en familia; para dejar por un momento la tecnología y adentrarse con la naturaleza de dicho entorno
- Nutrición	Impacto bajo positivo. Identifica los productos autóctonos para generar alimentos gastronómicos en relación a la cocina tradicional del sector para obtener una alimentación sana y energética.
- Participación comunitaria	Impacto bajo positivo. La relación interpersonal entre los miembros de la comunidad facilita la realización del proyecto; Evaluando la satisfacción de las necesidades básicas que permite conocer las condiciones de vida que tiene la comunidad y la amabilidad que ellos brindan para generar un ambiente cálido al comunicarse con los turistas.

Elaborado por: Los autores

En este impacto obtuvimos medio positivo; lo que se quiere con este impacto es que el Ecuador con su plan nacional de buen vivir que dice que es una forma de vida que quiere o pretende alcanzar la felicidad. Es la permanencia de la diversidad y de nuestras culturas. Es armonía,

igualdad, equidad y solidaridad. No es la búsqueda de la opulencia, sino que es vivir, relacionarnos, el florecimiento de las sociedades, las esperanzas y las ansias de vivir bien. Tampoco es un paradigma científico ni un concepto, es una idea movilizadora para acercarnos a una sociedad que tiene que ser más estructurada en términos sociales y políticos (Falconí F., 2013).

Por lo cual lo que se quiere es que la mega culturalidad que existe se la empiece a respetar y porque no hacerlo desde nosotros para que así pueda ser conocida y transmitida fuera del perímetro Ecuatoriano como también demostrar que la nutrición tiene que ver con la calidad de vida que conllevan los habitantes porque la presencia y la participación de la comunidad ayudarán a mejorar las relaciones igualmente poder generar pequeñas empresas para el desarrollo de cada una de estas familias.

5.4.3. Impacto Económico

Tabla N° 38: 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
- Proyección en la comunidad					x		
- Crecimiento de turistas						x	
- Análisis de Índice de actividad					x		
TOTAL					2	6	3
$\Sigma = 11$ Nivel de Impacto Económico = $\Sigma = 11$ Número de indicadores = 6 Nivel de Impacto Económico = 1.83 bajo positivo							

Indicador	Análisis
- Generación de micro empresa	Impacto medio positivo. Evalúa la comercialización y la competitividad del paquete turístico lo cual serviría para incitar a una agencia de viajes a vender dicha ruta para genera comercio a la población de Atuntaqui

- Reactivación de la producción agrícola	Impacto medio positivo incentivar a los pequeños productores a producir alimentos orgánicos que sirvan como productos de expendio a los restaurantes para que estos ofrezcan a sus clientes platos típicos de la zona
- Mayores ingresos para empresarios del sector	Impacto alto positivo. Evaluar el nivel de participación de la comunidad activa dentro del proyecto para que sea una manera de que se formen micro empresas; que logren una economía fija para sus familias y poder transmitir las de generación en generación
- Proyección en la comunidad	Impacto bajo positivo. El proyecto turístico generará fuentes de empleo de manera continua a la comunidad ya que se enfocarían en producir una gastronomía típica llena de sabores propios para que así sea reconocida dicha parroquia
- Crecimiento de turistas	Impacto medio positivo. El producto turístico nuevo hará que el número de turistas en la zona crezca debido a todos los atractivos que cuenta la parroquia de Atuntaqui
- Análisis de Índice de actividad	Impacto bajo positivo. Evalúa la viabilidad socioeconómica, la información relevante para valorar la eficiencia en el uso de recursos desde la dimensión económica, social y cultural

Elaborado por: Los autores

Este impacto es muy importante por lo que se obtuvo bajo positivo, por lo que el proyecto pretende mejorar tanto la oferta turística gastronómica, así como mejorar los ingresos para los empresarios del sector; pero que a la vez el proyecto permita fomentar la responsabilidad empresarial del sector, que conjuntamente la ciudadanía debe proyectarse a un futuro mejor enfocándose en el ámbito gastronómico y turístico el cual al pasar del tiempo se ha ido desaprovechando ya que las nuevas generaciones se desinteresan por seguir las costumbres de sus antepasados.

5.4.4. Impacto Educativo

Tabla N° 39: Impacto Educativo

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Mayores conocimientos						x		
- Investigación							x	
- Capacitación						x		
- Practica						x		
TOTAL						6	3	9
<p>$\Sigma = 9$</p> <p>Nivel de Impacto Educativo = $\Sigma = 9$</p> <p>Número de indicadores = 4</p> <p>Nivel de impacto educativo = 2.2 medio positivo</p>								

Indicador	Análisis
- Mayores conocimientos	Impacto medio positivo. El proyecto se plantea presentar tanto a los turistas nacionales como extranjeros, las variedades de productos gastronómicos existentes en la parroquia de Atuntaqui, con el fin de fomentar el ingreso del turismo al sector
- Investigación	Impacto alto positivo. La investigación será el punto de partida para considerar la implementación del proyecto en la parroquia de Atuntaqui ya que cuenta con muchos

	alimentos autóctonos que se están perdiendo; por lo que servirá para futuras investigaciones
- Capacitación	Impacto medio positivo. La comunidad de Atuntaqui no posee capacitación de ningún tipo. Sus conocimientos se han transmitido de generación en generación la misma que ha surgido por la necesidad de emerger como Parroquia. El proyecto Ruta Turística Gastronómico, contempla la creación de cursos de capacitación para los pobladores de la parroquia de Atuntaqui, a fin de concienciarlos en estar al tanto sobre las maravillas turísticas y gastronómicas que se encuentran en el sector
- Práctica	Impacto medio positivo se pretende que las generaciones futuras se interesen en poner en práctica las elaboraciones ancestrales con técnicas actuales; los cuales ayudara a investigaciones futuras

Elaborado por: Los autores

Este impacto se obtuvo un medio positivo el cual ayuda a que los estudiantes a través de la investigación se capaciten y esto ayude a obtener mayor conocimiento sobre sus descendencias, costumbres y tradiciones para poderlas poner en práctica hoy en día y que no vayan desapareciendo; como también esto ayudara doblemente ya que se puede instruir y ejercer para fomentar un desarrollo científico y a la vez económico que ayudara a cada una de las personas que se propongan en adentrarse más a su pueblo el cual brinda una gran cultura e historia las cuales se puede resaltar fuera del Cantón, Provincia y como no internacionalmente.

5.5. Informe de impactos

Se puede argumentar que el presente proyecto ayudará a rescatar el turismo y la gastronomía de la parroquia Atuntaqui ya que vale la pena conocerla y darla a conocer al mundo entero por lo cual el impacto turístico nos ayuda al fortalecer y atraer turistas gastronómicos como un aporte de cultura a la gastronomía ya que en eso está enfocado el proyecto.

El impacto socio-cultural con el plan nacional del buen vivir ayuda a todos los ciudadanos a tener un mejor estado de vida y rescatando sus valores patrimoniales.

El impacto económico ayuda a que la población anteña se una y así puedan emprender micro empresas como antes lo hicieron con la fábrica Imbabura que hoy la tenemos como una eminencia en la historia y así fortalecer experiencias, sentir cambios, satisfacer su búsqueda en lo nuevo y diferente.

El impacto educativo ayuda a que los estudiantes se vinculen a la experiencia cultural y su desarrollo frente al compromiso de salvaguardar las tradiciones más auténticas de este importante polo turístico, pues con esta investigación dan a la gastronomía el valioso atractivo que no se debe perder.

CONCLUSIONES

- Con la elaboración de la ruta turística se impulsará el desarrollo turismo gastronómico de esta parroquia, con la finalidad de crear un símbolo que lo identifique, ya que los visitantes podrán deleitar su paladar y conocer los platos más tradicionales de Atuntaqui, el ingreso de más turistas representará mayor ingresos económicos para los establecimientos de comida existentes en el sector.
- El trabajo de investigación evidencia que Atuntaqui es una parroquia llena de historia en donde prevalece su folclore, tradición y cultura, en el que el turista no solo satisface la necesidad de alimentarse, sino que disfruta al vivir nuevas experiencias en patrimonios culturales gastronómicos existentes en lugares diferentes de su entorno habitual.
- Las empresas y microempresas también son considerados como elementos y componentes que ayudan en la elaboración de productos autóctonos de la zona, ya que a su vez esto también ayuda a dar ingresos y dar a conocer sus productos más representativos de la parroquia.
- Las tierras de esta parroquia son un factor muy importante que fomenta la producción agrícola, gracias a este factor los productos de la parroquia son saludables, por este motivo los establecimientos de comida poseen una óptima calidad en los platos tradicionales que brindan a la clientela.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda al gobierno autónomo descentralizado (GAD) de esta parroquia involucrarse más en la parte turística y gastronómica, ya que cada uno cuenta con un sin número de actividades que se las puede llevar a cabo con la ruta antes planteada, beneficiando así a toda la población en el aspecto económico, social y cultural.
- Realizar ferias gastronómicas sobre las preparaciones típicas y tradicionales con lo que se logrará un fortalecimiento de la identidad y el mantenimiento de las costumbres que la parroquia posee.
- Es importante que la elaboración de platos, así como las bebidas y postres estén elaborados con ingredientes frescos que garanticen la calidad de alimentación, por lo que se recomienda la diversificación en la oferta gastronómica como un atractivo turístico.
- La carrera de gastronomía debería involucrarse más en la investigación de productos que se han ido perdiendo, para que se pueda elaborar recetas y finalmente un menú ideal para aquellos turistas gastronómicos que buscan una historia culinaria y que se evidenciará en el ingreso de más turistas a la parroquia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asamblea Constituyente del Ecuador. (2008). *Constitución de la República*. Montecristi: Registro Oficial N° 449.
- Barrera, J. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito: Corporación Editora Nacional.
- Castro, J. (23 de 05 de 2010). *Investigacion de la cultura gastronómica del canton Arenillas*. Obtenido de file:///E:/libros%20bibliografia/tesis%20util.pdf
- Cevallos, S. (30 de 10 de 2010). *Gastronomía de Imbabura*. Obtenido de Gastronomía de Imbabura: <http://www.jairo-mauricio.blogspot.com/>
- Colibritours. (18 de 07 de 2014). *Colibritours*. Obtenido de http://www.colibritours.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=160&Itemid=182
- Copyright © 2008-2013 - *Definicion.de* . (2010). Obtenido de Copyright © 2008-2013 - *Definicion.de* .
- Efemerides.ec. (2013 de 03 de 01). *Atuntaqui*. Obtenido de Efemerides: http://efemerides.ec/1/marzo/0302_2.htm
- El Triangular. (27 de 05 de 2011). *Los Incas*. Obtenido de El Triangular magazine: <http://www.eltriangular.info/gastronomia/los-incas-iquestcomo-se-alimentaban>
- Estrada, J. (2010). Cocina tradicional. *Ideas erroneas atribuidas a la cocina tradicional* (págs. 233 - 240). Quito: Corporación Editora Andina.
- Falconí, F. (08 de 05 de 2013). *Primera Asamblea Ciudadana Plurinacional e Intercultural para el Buen Vivir*. Obtenido de Planificación: <http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/05/FF-INAUGURACION%20C3%93N-ASAMBLEA-PLURINACIONAL-08-05-13.pdf>
- Galindo, S. (19 de 07 de 2012). *Comercialización de platos típicos*. Obtenido de Gastronomía: file:///E:/libros%20bibliografia/gastronomia%20local.pdf
- Gobierno Municipal Antonio Ante. (10 de 04 de 2015). *Calendario turístico*. Obtenido de Atuntaqui Antonio Ante: http://www.atuntaquiturismo.com/?page_id=27
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2010). *Censo Poblacional*. Quito: INEC.
- International Centre for the Study of the Preservation and Restoration of Cultural Property. (27 de 03 de 2015). *First Aid to Cultural Heritage in Times of Crisis*. Obtenido de ICCROM: <http://www.iccrom.org/first-aid-to-cultural-heritage-in-times-of-crisis-2/>
- Laverde, J. (07 de 03 de 2012). *Terminología culinaria*. Obtenido de Gastronomía: <http://juanlaverde.blogspot.com/2012/03/terminologia-culinaria.html>
- Lexus. (2006). *Diccionario Enciclopédico*. Perú: Lexus Editores.
- Logroño, H. J. (2009). *propuesta de una receta estandar para la elaboracion de la chicha en la provincia de Chimborazo*.
- Ministerio de Cultura e Instituto Colombiano de Antropología e Historia. (2007). *Patrimonio Cultural Inmaterial*. Bogotá, Bogotá, Colombia: Gobierno de Colombia.
- Myhrhold Nathan, Y. C. (2011). *Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina*. Italia: Taschen.
- Myhuola, N., Young, C., & Bilet, M. (2011). *El arte y la ciencia de la cocina*. Seattle: Taschen.
- Naranjo, M. (2012). La cultura popular. *Cultura Popular*, 103-128.
- Obando, S. (2005). *Tradiciones de imbabura*. Quito: ABYA-YALA.

- Ochoa, I. (08 de 08 de 2011). *Ecuador prehispánico*. Obtenido de Ecuador prehispánico: <http://ecuadorprehispanico.blogspot.com/>
- 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>
- Oña, H. (1988). *Historia y Geografía de la provinvia de Imbabura*. Guayaquil: Editorial del Pacifico.
- Pantoja, S. (septiembre de 2012). *Analisis cultura ancestral*. Ibarra: UTN. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2315/4/TESIS%20TURISMO%20PANTOJA%20SANTIAGO.pdf>
- Patricio. (30 de Mayo de 2010). *definicion*. Obtenido de <http://>
- Posso, Y. M. (2013). *Proyectos, tesis, y marco lógico*. Quito Ecuador: Noción Imprenta.
- PP El Verdadero. (23 de 05 de 2014). *El “chaguarmishqui”, una bebida que cura y sana*. Obtenido de PP El Verdadero: <http://diariopp.com.ec/pp-barrios/item/el-chaguarmishqui-una-bebida-que-cura-y-sana.html>
- Real Academia Española. (15 de 10 de 2014). *Soga*. Obtenido de RAE: <http://lema.rae.es/drae/?val=soga>
- Rodrigo, V. D. (1988). *Monografía de Ibarra*. Ibarra, Imbabura, Ecuador: Ediciones Culturales Imbabura.
- Salazar, X. (2013). *La preparación ancestral alimenticia y el desarrollo del Turismo Gastonómico de la ciudad de Amabato, Provincia de Tungurahua*. Ambato: UTA.
- Spaniway. (20 de 07 de 2013). *Duda: Soberao, Soberado O Sobrado*. Obtenido de Spaniway: <https://spaniway.wordpress.com/2013/07/30/duda-soberao-soberado-o-sobrado/>
- Torres, A. (2012). *Planificacion del Turismo Gastronomico Sostenible*. Mexico: CEGAHO.
- Torres, A. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. México: CEGAHO.
- Turismo, M. d. (2009). *Plandetur 2020*. Quito: Banco Interamericano de Desarrollo.
- WordPress. (12 de 07 de 2013). *Patrimonio*. Obtenido de Definición.DE: <http://definicion.de/?s=patrimonio>

ANEXOS

Anexo 1: Ficha 1 Loma Paila Tola



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS <u>TURÍSTICOS</u>				
1. DATOS GENERALES				
Encuestador:	Jessica Escobar, Carlos Chamorro		Fecha:	
Supervisor evaluador:	Ing. Iván Galarza		No. Ficha	1
Nombre del atractivo:	Loma Paila-Tola			
Propietario:				
Categoría:				
:	Tipo:		Subtipo	
2. UBICACIÓN:				
	Atuntaqui (barrio San Luis)	LONGITUD:	LATITUD:	
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Antonio Ante	Localidad
Calle:		Número:		<u>Trasversal</u>
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO				
Nombre del poblado:	Centro de Atuntaqui		distancia(km):	5km
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO				
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):
1	Tamaño:			
2	Calidad del Agua:			
3	Flora y Fauna:			
4	Descripción del paisaje:			
5	Descripción de sus riberas:			

Anexo 2: Ficha 2 Fábrica Imbabura



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



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS				
1. DATOS GENERALES				
Encuestador:	Jessica Escobar, Carlos Chamorro		Fecha:	
Supervisor evaluador:	Ing. Iván Galarza		No. Ficha	2
Nombre del atractivo:	Fábrica Imbabura			
Propietario:				
Categoría:				
:	Tipo:		Subtipo	
2. UBICACIÓN:	Atuntaqui (barrio San Luis)	LONGITUD:	LATITUD:	
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Antonio Ante	Localidad
Calle:		Número:		Trasversal
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO				
Nombre del poblado:	Centro de Atuntaqui		distancia(km):	5km
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO				
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):

Anexo 3: Ficha 3 Gastronomía



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



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS				
1. DATOS GENERALES				
Encuestador:	Jessica Escobar, Carlos Chamorro	Fecha:		
Supervisor evaluador:	Ing. Iván Galarza	No. Ficha	4	
Nombre del atractivo:	Gastronomía			
Propietario:				
Categoría:		Tipo:		Subtipo
2. UBICACIÓN:	Atuntaqui (barrio San Luis)	LONGITUD:		LATITUD:
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Antonio Ante	Localidad
Calle:		Número:		Trasversal
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO				
Nombre del poblado:	Centro de Atuntaqui	distancia(km):	5km	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO				
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):
1	Tamaño:			
2	Calidad del Agua:			
3	Flora y Fauna:			
4	Descripción del paisaje:			
8	Puentes y puertos:			

Anexo 4: Ficha 4 Iglesia Santo Sepulcro



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



FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS				
1. DATOS GENERALES				
Encuestador:	Jessica Escobar, Carlos Chamorro	Fecha:		
Supervisor evaluador:	Ing. Iván Galarza	No. Ficha	3	
Nombre del atractivo:	Iglesia Santo Sepulcro			
Propietario:				
Categoría:		Tipo:		Subtipo
2. UBICACIÓN:	Atuntaqui (barrio San Luis)	LONGITUD:	LATITUD:	
Provincia:	Imbabura	Cantón:	Antonio Ante	Localidad
Calle:		Número:		Trasversal
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO				
Nombre del poblado:	Centro de Atuntaqui	distancia(km):	5km	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO				
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):
1	Tamaño:			
2	Calidad del Agua:			
3	Flora y Fauna:			
4	Descripción del paisaje:			

Anexo 5: Formato de recetas estándar**Formato de receta estándar**

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

Anexo 6: Entrevista levantamiento del inventario gastronómico**Entrevista levantamiento del inventario gastronómico**

Fuente:

Fecha:

Lugar:

Elaborado por:

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

Anexo 7: Entrevista contexto socio cultural**ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL**

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

Anexo 8: Tríptico de la ruta

Para poder iniciar con la ruta partiremos desde la ciudad de Ibarra la cual se encuentra a 15 minutos de Atuntaqui durante el trayecto se puede observar hermosos paisajes y esculturas que son realizadas por los artesanos de San Antonio otra parroquia muy renombrada de nuestro Cantón.

Las empresas que facilitan el transporte desde las grandes ciudades hasta el Cantón Antonio Ante son Andino, Aerotas, Velotas, Esosno Tulcán, Flota Imbabura, Fullman Carshi, Tusi Lagos a un precio módico.

PROYECTO DE TESIS

GASTRONOMÍA

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


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
IMBABURA - ECUADOR

AUTORES:
ESCOBAR PASPUEL JESSICA LUZETH
CHAMORRO CHILES CARLOS ERNESTO

TUTOR:
ING. IVÁN GALARZA

"GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA ATUNTAQUI CANTÓN ANTONIO ANTE"

JUNIO/2015



ATUNTAQUI TURISMO GASTRONÓMICO

Ubicación

Se encuentra a solo 10 minutos de Otavalo o Ibarra. Un letrero da la bienvenida a Atuntaqui, un pequeño cantón de Imbabura, aunque el nombre propio del sector es Antonio Ante, quienes lo visitan o han escuchado hablar de él lo identifican más como Atuntaqui.

Características

Su nombre proviene de las voces indígenas Hatur-Taquí que significa Tambor Grande, nombre de la ciudad aparentemente atribuido a sus agueridas participaciones bélicas precolombinas. (Atuntauqui)

Clima: Atuntaqui goza de un clima primaveral, con una temperatura promedio de 18°C debido a su ubicación en el valle interandino.

Población: Atuntaqui es una ciudad de 21 000 habitantes ubicada en la provincia de Imbabura, en la región norte de Ecuador. (INEC. 2010)

Hay en día lo que Atuntaqui ofrece diariamente a sus turistas son:

Fritada de Atuntaqui: la fritada se la sirve con papas y plátano maduro, maduro, mote, chelo y tostado, revueltos con la misma manteca.

Dulces: los refrescantes y típicos helados de crema o frutas, acompañados de los tradicionales "cotas finas" (sus propios mojonones, panuchas, rosquetes) elaborados a base de harina de maíz, complementan su banquete gastronómico en esta rica y productiva región de nuestro país.

Atractivos

Esta pequeña ciudad ha sido catalogada como el "Centro Industrial de la Moda" ya que su tradición textilera la ha convertido en un gran centro comercial de prendas de vestir.

El Santuario del Señor del Santo Sepulcro es el principal referente religioso de Atuntaqui, se construyó en 1898. Este santuario tiene dos torres frías y una majestuosa cúpula. En el Altar Mayor se venera al Señor del Santo Sepulcro y es por eso el nombre del Santuario.

Tolas de Atuntaqui o Palo-tola: nombre que relaciona a la forma de una pala, ya que su cima es de superficie cóncava. El tambor de guerra, a cuyos pies se extendió la pala de armas, donde los héroes de Atuntaqui, Otavalo, Arranque, Cotacachi sembraron el germen preñico de nuestra nacionalidad. Es la sagrada representación de la batalla de Atuntaqui.




Anexo 9: Banner



**"GASTRONOMIA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA
COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL
ECUADOR PARROQUIA ATUNTAQUI CANTON
ANTONIO ANTE"**





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 provincia de Imbabura, y salvaguardar los conocimientos ancestrales.

OBJETIVO

- Realizar un inventario turístico gastronómico de la parroquia Atuntaqui.
- Analizar la relación de la gastronomía de la parroquia de Atuntaqui y su contexto socio cultural.
- Diseñar una ruta gastronómica de la parroquia Atuntaqui

RESULTADOS ESPERADOS

Pregunta directriz de la investigación

¿La identificación y la valoración de la cultura gastronómica ayudarán al fortalecimiento de las identidades y aspectos socioculturales de la parroquia contribuyendo con el desarrollo del ámbito turístico gastronómico?

Resultados:

Los resultados esperados son identificar la gastronomía ancestral y típica de la parroquia Atuntaqui usar los atractivos turísticos que posee y proponer diseño de ruta, de turismo gastronómico.

Salvaguardar la cultura gastronómica de tal manera que forme parte del patrimonio cultural del Ecuador y se pueda servir de base para realizar otras investigaciones.



Bibliografía:

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

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

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

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

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

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