



**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**ECONOMICAS**

**CARRERA DE GASTRONOMIA**

**Trabajo de Grado**

**“Gastronomía de La Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural  
Inmaterial del Ecuador Parroquia San Antonio Cantón Ibarra”**

**Previo la obtención del título de Licenciadas en Gastronomía.**

**Autoras:** Mariela Alexandra Núñez Almeida

Sandra Beatriz Jarrín Almeida

**Tutora:**

Guadalupe Rosero Msc.

Ibarra Ecuador

2016

## **DEDICATORIA**

Dedicamos con mucho amor y cariño a los amores de nuestra vida Andrés Gudiño, Pablo y Zoe Bolaños ya que con su paciencia y ayuda absoluta han permitido que llevemos a cabo este proyecto.

**AGRADECIMIENTO:**

Agradecemos a nuestros padres por permitirnos culminar esta carrera ya que sin su esfuerzo y apoyo incondicional tanto económico como sentimental no hubiéramos concluido una de las etapas de nuestra vida que es primordial.

A nuestros profesores por compartirnos todos sus conocimientos con paciencia, esfuerzo, dedicación y siempre alentarnos a seguir adelante y finalmente agradecemos a nuestra institución por abrirnos sus puertas y formarnos académicamente y hacer de nosotras unas profesionales de excelencia.

**AUTORÍA**

Nosotras, Mariela Alexandra Núñez Almeida portadora de la cédula de ciudadanía Nro. 1725445470, Sandra Beatriz Jarrin Almeida con cedula de ciudadanía Nro. 1003691431 declaramos que el trabajo que presentamos sobre el tema: **“Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia San Antonio cantón Ibarra”** previo a la obtención del Título de Licenciadas en Gastronomía., es auténtico, original y las ideas y comentarios de este trabajo de investigación, son de responsabilidad exclusiva del autor.

Mariela Alexandra Núñez Almeida.

CI: 1725445470

Sandra Beatriz Jarrin Almeida

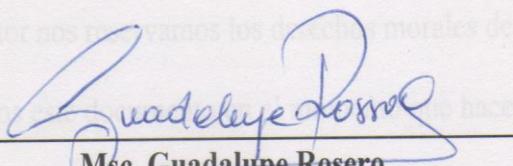
CI: 1003691431

## CERTIFICACIÓN DEL ASESOR

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Grado, presentado por los estudiantes. Mariela Alexandra Núñez Almeida, Sandra Beatriz Jarrin Almeida para optar por el título de Licenciadas en Gastronomía, cuyo tema es **“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA SAN ANTONIO CANTÓN IBARRA”**

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 10 días del mes de Diciembre del 2015

  
**Msc. Guadalupe Rosero**  
**DIRECTOR (E)**



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Nosotros, Mariela Alexandra Núñez Almeida con cédula de ciudadanía N° 1725445470 y Sandra Beatriz Jarrin Almieda con cédula de ciudadanía N° 1003691431 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 **“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA SAN ANTONIO CANTÓN IBARRA”**

Que ha sido desarrollada para optar el título de Licenciada en Gastronomía en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente 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.

Mariela Alexandra Núñez Almeida

CI: 1725445470

Sandra Beatriz Jarrin Almieda

CI: 1003691431

Ibarra, a los 10 días del mes de diciembre 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 dejamos sentada nuestra voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1725445470		
<b>APELLIDOS Y NOBRES:</b>	Mariela Alexandra Núñez Almeida.		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Ibarra, Los Ceibos Rio Blanco 4-81 y Avenida El Retorno.		
<b>EMAIL:</b>	mayeleja9005@hotmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO.</b>	062600688	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0987332646

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1003691431		
<b>APELLIDOS Y NOBRES:</b>	Sandra Beatriz Jarrin Almeida.		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Ibarra, Calle Salinas y Velasco.		
<b>EMAIL:</b>	sandra_baja88@hotmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO.</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0998881364

**DATOS DE LA OBRA**

<b>TÍTULO:</b>	<b>“Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia San Antonio cantón Ibarra”</b>
<b>AUTORES:</b>	Mariela Alexandra Núñez Almeida y Sandra Beatriz Jarrin Almeida.
<b>FECHA:</b>	10 -12 – 2015
<b>POGRAMA:</b>	PREGRADO
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciada en Gastronomía.
<b>ASESOR/ DIRECTOR: (E)</b>	Msc. Guadalupe Rosero.

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

Nosotros, Mariela Alexandra Nuñez Almeida con cédula de ciudadanía N° 1725445470 y Sandra Beatriz Jarrin Almeida con cédula N° 1003691431 ,en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, Investigación y extensión; en concordancia con la ley de Educación Superior Artículo 144.

**3. CONSTANCIAS**

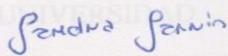
El Autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo que la obra es original y que son los titulares de los derechos patrimoniales, asumimos la responsabilidad sobre el contenido de

la misma y saldremos en defensa de la universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 10 días del mes de Diciembre del 2015

LOS AUTORES:

  
(Firma).....  
Mariela Núñez  
C.C: 172544547-0

  
(Firma).....  
Sandra Jarrin.  
C.C:100369143-1

Facultado por resolución de Consejo Universitario \_\_\_\_\_

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO: .....	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
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	vii
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	viii
CONSTANCIAS.....	viii
ÍNDICE GENERAL .....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiv
RESUMEN .....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
INTRODUCCIÓN .....	xviii
Tema: .....	xx
CAPÍTULO I .....	21
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	21
Contextualización del problema. ....	21
Objetivos.....	23
General:.....	23
Específicos:.....	23
Pregunta directriz .....	23
Justificación .....	23
CAPÍTULO II.....	25
MARCO TEÓRICO.....	25
Gastronomía.....	25
Gastronomía Latino Americana.....	27
Gastronomía del Ecuador.....	28
Gastronomía de Imbabura.....	29

Gastronomía de Ibarra.....	30
Gastronomía de la parroquia de San Antonio de Ibarra.....	32
Gastronomía ancestral.....	32
Gastronomía típica .....	33
Gastronomía tradicional.....	34
Cultura y patrimonio .....	35
Patrimonio intangible.....	37
Patrimonio gastronómico .....	38
Ruta turística .....	39
Marco jurídico.....	40
Glosario.....	44
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>47</b>
<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>47</b>
Diseño de la investigación .....	47
Cuantitativa.....	47
Cualitativa.....	47
Naturaleza .....	47
Temporalidad .....	48
Tipos de Datos .....	48
Teóricos.....	48
Prácticos.....	48
Población.....	48
Muestreo .....	49
Métodos.....	50
Teóricos.....	50
Empíricos .....	50
Matemáticos.....	51
Estrategias, técnicas e instrumentos.....	51
Estrategias .....	51
Técnicas .....	51
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>53</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>53</b>
Plan de procesamiento de datos. ....	53
Tabulación y análisis de los resultados .....	53

Informe final del análisis de datos .....	74
Discusión y comparación.....	75
CAPÍTULO V.....	106
PROPUESTA.....	106
Introducción .....	106
Diseño de la ruta turística gastronómica.....	107
Análisis de los componentes turísticos.....	108
Plaza Eleodoro Ayala.....	108
Centro Cultural Daniel Reyes.- .....	109
Santuario de la virgen de las lajas.- .....	110
Cosas Secas.-.....	110
Parque Francisco Calderón.- .....	111
Estación del ferrocarril.- .....	112
Papas con shungos.- .....	112
La casa del viento.- .....	113
El Dique.....	113
Análisis de impactos .....	114
Impacto turístico .....	116
Impacto socio-cultural .....	118
Impacto económico .....	120
Impacto educativo.....	121
Informe general de los impactos .....	122
CONCLUSIONES .....	124
RECOMENDACIONES:.....	125
BIBLIOGRAFÍA .....	126
LINKOGRAFÍA .....	128
ANEXOS .....	130
Anexo 1 Entrevista levantamiento del inventario gastronómico.....	131
Anexo 2 Levantamiento de inventario turístico.....	135
Anexo 3 Ruta gastronómica de la parroquia de San Antonio de Ibarra.....	159
Anexo 4 Fotos.....	160
Anexo 5 Certificado.....	164
Anexo 6 Tríptico.....	165
Anexo 7 Banner .....	167

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> Alimentos ancestrales .....	54
<b>Gráfico 2</b> Alimentos que se producen actualmente .....	55
<b>Gráfico 3</b> Métodos de conservación.....	56
<b>Gráfico 4</b> Temporada en la que se cosechan los alimentos.....	58
<b>Gráfico 5</b> Especies que se usaban en comidas y bebidas .....	59
<b>Gráfico 6</b> Comidas y bebidas que se preparaban en la zona.....	61
<b>Gráfico 7</b> Temporada en la que se cosechan los alimentos.....	63
<b>Gráfico 8</b> Manifestaciones culturales de la zona y alimentos y bebidas que se relacionan con estas.....	65
<b>Gráfico 9</b> Personas que intervienen en la preparación de los alimentos .....	67
<b>Gráfico 10</b> Transmitir conocimientos .....	68
<b>Gráfico 11</b> Comportamiento de la comunidad .....	69
<b>Gráfico 12</b> Cuando se prepara.....	70
<b>Gráfico 13</b> Utensilios .....	71
<b>Gráfico 14</b> Recuerdos asociados con los alimentos .....	72
<b>Gráfico 15</b> Significado de los platos .....	73
<b>Gráfico 16</b> Ruta turística gastronómica San Antonio de Ibarra. ....	107
<b>Gráfico 17</b> Plaza Eleodoro Ayala.....	109
<b>Gráfico 18</b> Centro Cultural Daniel Reyes .....	109
<b>Gráfico 19</b> Santuario de la virgen de las lajas.....	110
<b>Gráfico 20</b> Cosas Secas.....	111
<b>Gráfico 21</b> Parque Francisco Calderón .....	111
<b>Gráfico 22</b> Estación del ferrocarril.....	112
<b>Gráfico 23</b> Papas con borradores .....	113
<b>Gráfico 24</b> La casa del viento .....	113
<b>Gráfico 25</b> El Dique .....	114

## ÍNDICE DE TABLAS

1. Qué alimentos ancestrales existían en la zona. ....	53
2. Que alimentos se producen actualmente .....	55
3. Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que existían. ....	56
4. Cuál es la temporada en la que se cosechan los alimentos. ....	57
5. Qué tipo de especias se usaban en las preparaciones de comidas y bebidas de la zona. ...	59
6. Cuáles son las comidas y bebidas que se preparaban en la zona. ....	60
7. Utensilios que se usan para elaborar las comidas y bebidas. ....	63
8. Cuáles son las manifestaciones culturales de la zona y que alimentos o bebidas se relacionan con estas. ....	65
9. Quienes intervienen en la preparación de alimentos. ....	67
10. Como o a quien se transmiten los conocimientos. ....	68
11. Como influyen las preparaciones de las comidas en el comportamiento de la comunidad. ....	69
12. Desde cuando se prepara. ....	70
13. En que utensilios o cuales son las características en las que se los sirve. ....	71
14. Qué recuerdos asociados tiene con relación a los alimentos preparados. ....	72
15. Qué significado tiene el plato. ....	73
16. Receta sopa de bolas de maíz. ....	79
17. Receta sopa de arroz de cebada ....	80
18. Receta colada de haba. ....	81
19. Receta sopa de sambo ....	82
20. Receta sancocho. ....	83
21. Receta locro de mellocos ....	84
22. Receta sopa harneada. ....	85
23. Receta sazonado de frejol ....	86
24. Receta caldo de gallina ....	87
25. Receta cariucho. ....	88
26. Receta habas calpo. ....	89
27. Receta dulce de sambo. ....	90
28. Receta dulce de leche. ....	91
29. Receta dulce de higos. ....	92

30. Receta dulce de zapallo.....	93
31. Receta morocho .....	94
32. Receta dulce de guayaba.....	95
33. Receta ocas con panela .....	96
34. Receta dulce de mora .....	97
35. Receta arepas .....	98
36. Receta arepas de dulce .....	99
37. Receta pan de trigo.....	100
38. Receta cholitos .....	101
39. Receta tortillas de tiesto .....	102
40. Receta chicha de jora .....	103
41. Receta champús .....	104
42. Receta hervidos.....	105
43. Ruta turística gastronómica San Antonio de Ibarra .....	108
44. Impacto turístico .....	116
45. Indicador impacto turístico .....	116
46. Impacto socio-cultural .....	118
47. Indicador impacto socio - cultural .....	119
48. Impacto económico.....	120
49. Indicador impacto económico.....	121
50. Impacto educativo.....	121
51. Indicador impacto educativo.....	122

## RESUMEN

El limitado conocimiento de la comida tradicional de la parroquia de San Antonio, por la influencia de nuevas culturas alimentarias; ha ocasionado, el desconocimiento de los productos propios de la zona, desvalorizando nuestra identidad gastronómica. Tampoco se cuenta con una propuesta turística que permita dar a conocer a los visitantes, las bondades de la parroquia y su entorno; por tal motivo la presente investigación propone, valorar la gastronomía de la parroquia de San Antonio, señalando las bases técnicas, conceptuales, y científicas, mediante un marco teórico, a fin de diseñar una ruta turística gastronómica, donde al turista se le ofrezca alternativas para su mejor estancia como; atractivos naturales, religiosos, culturales y de esta forma contar con una gastronomía típica del sector, las mismas que se han conocido por medio de entrevistas realizadas a adultos mayores de 65 años de esta parroquia. Y por los datos recuperados de dichas entrevistas, se llegó a identificar varios platillos que forman parte de la gastronomía de la parroquia, utilizando productos autóctonos que cosechaban en su propias tierras, así como; el maíz, frejol, arveja, habas, los mismos que son utilizados para la preparación de sopas, platos principales, postres y bebidas, creando un recetario con los ingredientes, la cantidad y la forma de su preparación, y por consiguiente fortalecer la identidad cultural ancestral del lugar y apotrar en gran medida al desarrollo turístico del sector.

## ABSTRACT

Limited knowledge of traditional food from the parish of San Antonio, on the influence of new food cultures; It has caused the lack of proper local products, devaluing our gastronomic identity. Nor is there a tourist proposal that allows to inform visitors, the benefits of the parish and its surroundings; Therefore this research proposes assessing the cuisine of the parish of San Antonio, noting the technical, conceptual, and science, using a theoretical framework to design a gastronomic tourist route, where the tourist is offered alternatives Your stay as; natural, religious, cultural attractions and thus have a typical food industry, they have been known through interviews with adults 65 years of this parish. And the data retrieved from these interviews, it became identified several dishes that are part of the cuisine of the parish, using local produce they harvested on their own lands, and; corn, beans, peas, beans, the same that are used for the preparation of soups, main courses, desserts and beverages, creating a recipe with the ingredients, the amount and form of preparation. and thus strengthen the ancestral cultural identity of the place and apotrar greatly to the tourism sector development.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se basa en la gastronomía típica y tradicional de San Antonio de Ibarra, conociendo la manera de preparación que realizaban los antepasados, los productos que utilizaban, los que actualmente se usan, y cuáles eran sus secretos gastronómicos.

En el capítulo I se hace referencia al estudio de la gastronomía de San Antonio de Ibarra, al desconocimiento de la identidad gastronómica y a la falta de promoción de los diferentes atractivos que tiene esta parroquia.

En el capítulo II encontramos todo lo referente a la gastronomía, su historia, la gastronomía típica, ancestral, y tradicional ecuatoriana, la misma que es enriquecida por la pluriculturalidad, la variedad de especias y productos existentes en el país; y, en el caso específico de San Antonio, sus productos autóctonos. Hacemos referencia también, a la cultura y patrimonio que han sido considerados, parte de la herencia cultural de nuestros antepasados.

En el capítulo III se relatará toda la metodología descriptiva, no experimental y transversal que se utilizó para recolectar y analizar la información obtenida, que se encuentra difundida a lo largo del desarrollo de este proyecto.

En el capítulo IV se realiza un análisis comparativo de las entrevistas recolectadas, hechas a adultos mayores de 65 años, mediante la tabulación y análisis de los resultados, también se encuentran las recetas estándar de las preparaciones que elaboraban los habitantes de San Antonio de Ibarra.

En el capítulo V se detalla el análisis de los diferentes impactos; turístico, socio cultural, económico y educativo que el proyecto genera, también se describen todos los lugares turísticos, culturales, religiosos y gastronómicos que posee la parroquia realizando una ruta turística para su promoción.

Finalmente se encuentran las conclusiones que forman parte de todos los conocimientos que adquirimos durante esta investigación y las recomendaciones que servirán para que se potencialice la gastronomía y el turismo de san Antonio de Ibarra.

**Tema:**

La Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio cultural inmaterial del Ecuador, “Parroquia de San Antonio de Ibarra” del cantón Ibarra.

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. 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, 2015)*

En la provincia de Imbabura las fuentes de ingreso principalmente son el comercio y el turismo, en el cantón de Ibarra San Antonio es precisamente una muestra de ello, donde el comercio de artículos artesanales ha sido fundamental en el crecimiento económico de esta zona inherente a este proceso económico, la visita de muchos turistas nacionales y extranjeros a esta zona de comercio demuestran un crecimiento turístico muy importante con el cual se puede fortalecer el crecimiento económico de los habitantes de esta parroquia.

El rápido crecimiento poblacional y el impacto que genera la globalización a nivel mundial hacen que en nuestro país se introduzcan de manera incontrolable estilos de alimentación basados en el consumo de alimentos industrializados lo que desplaza y desmerece la riqueza auténtica de los platos tradicionales de la zona cuya preparación se basa en el consumo de productos autóctonos de fácil acceso. Por ello es imprescindible y emergente rescatar el consumo de estos alimentos no solo para recuperar la identidad de los habitantes de la región si no para que basados en este tipo de particularidades gastronómicas se impulse el turismo nacional y extranjero.

El poco interés en la organización y coordinación por parte de la junta parroquial de San Antonio de Ibarra, ha permitido que no cuenten con un sistema sustentable que impulse la promoción de los lugares turísticos, por tal motivo, para los turistas no existe una guía detallada de los servicios que oferta y por lo tanto en ésta parroquia, se ha reducido la afluencia de potenciales consumidores.

La Parroquia de San Antonio de Ibarra es reconocida por sus artesanías y esculturas, el turismo en San Antonio de Ibarra está basado especialmente, en la habilidad y destreza de artesanos, que con la madera y piedra crean maravillosas esculturas.

La parroquia de San Antonio de Ibarra cuenta con un clima frío en la parte alta del páramo y templado en el centro de la población, está compuesta por 1 atractivo natural llamada el Dique localizada en el barrio La Cruz, 2 atractivos culturales; el Centro Cultural Daniel Reyes, La Casa del Viento, y 3 atractivos turísticos; el Santuario de la Virgen de las Lajas, el Parque Francisco Calderón, el Parque Leónidas Proaño. Es importante mencionar que dentro de su gastronomía se encuentran las papas con viseras de cerdo (papas con borradores) y los dulces típicos de la zona llamadas cosas secas.

No existe una propuesta turística que permita dar a conocer la parroquia de San Antonio y sus entornos, por tal motivo se realizará una guía de promoción que ayude a crear nuevas opciones, para buscar una fuente de ingreso para los habitantes, renovando propuestas gastronómicas, con recorridos turísticos, las cuales ayuden a destacar los lugares artesanales, gastronómicos, culturales, y religiosos de toda la zona y de esta manera atraer a los diferentes tipos de turistas.

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1 General:**

- Valorar la Gastronomía de la parroquia de San Antonio de Ibarra.

### **1.2.2 Específicos:**

- Sentar las bases técnicas, conceptuales y científicas relacionadas a la gastronomía de San Antonio de Ibarra provincia de Imbabura, mediante un marco teórico.
- Realizar el inventario gastronómico de la parroquia de San Antonio de Ibarra y su contexto socio cultural.
- Diseñar la ruta gastronómica de la parroquia de San Antonio de Ibarra.
- Analizar técnica y prospectivamente, los impactos que el proyecto genere, en las áreas social, cultural, turística, gastronómica, económica y educativa

## **1.3. Pregunta directriz**

¿Con la elaboración de la ruta gastronómica se revalorizará la gastronomía de la provincia de Imbabura, especialmente de la parroquia de San Antonio de Ibarra como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador?

## **1.4 Justificación**

*La parroquia de San Antonio de Ibarra, está conformada por 6 comunidades y 20 barrios, ubicadas al suroeste de Ibarra, cada segmento en toda su extensión, posee lugares de gran atractivo natural y riqueza cultural. (Ibarra, 2014)*

Entre sus atractivos principales se encuentra, el turismo ya que se basa principalmente, en la habilidad y destreza de los artesanos, esculturas, manifestaciones culturales, etnias, costumbres, gastronomía típica.

Cada uno de estos lugares, está acompañado por infraestructura de apoyo como carreteras, caminos, sitios de alojamiento y 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 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 empresa pública y privada, de esta forma, diversifica y enriquece la oferta turística, permitiendo satisfacer las necesidades del mercado, la industria y el consumidor final.

El presente proyecto, permitirá el desarrollo del turismo gastronómico a nivel nacional e internacional, reactivando de esta forma la economía de la población.

Incentivará 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

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Gastronomía

El origen de la cocina empieza, cuando nuestros antepasados dominaron el fuego y lo utilizaron para la cocción de alimentos; cocinar desempeñó un papel esencial en la evolución humana, ya que los alimentos una vez cocinados, son más digeribles, sus calorías y nutrientes se absorben con mayor facilidad, permitiendo de esta manera, que tengan una amplia gama de alimentos y una alta nutrición.

*Los primeros cocineros, no conocían muchas formas y técnicas de cocción, no conservaban recetas de la prehistoria, pero se basaban en las técnicas de cómo preparar los alimentos; la carne se asaba o se cocía para ablandarla, los frutos secos se descascaraban, la fruta se recogía y se pelaba. Los antiguos cazadores-recolectores, cocinaban sus alimentos debido a su necesidad, las tribus preparaban con cuidado los alimentos para eliminar toxinas, los procesaban para conservarlos; en invierno secaban y ahumaban los alimentos, para que duraran más, perfeccionaron las técnicas, para fermentar la fruta o el grano, para convertirlos en alcohol. (Myhrvold, 2011 p.6)*

*La agricultura nació de forma independiente en épocas y lugares diferentes, ya que la caza de animales o la recolección de plantas silvestre, era la forma más segura de alimentarse, esta actividad no era fácil de realizar, ya que una mala cosecha significaba, la hambruna y la muerte, por tal razón; los humanos comenzaron a domesticar animales y a cultivar las tierras. (Myhrvold, 2011p.6)*

La agricultura empezó a ser más beneficiosa que la caza y la recolección, pero los agricultores estaban limitados a lo que sembraban, comían lo mismo una y otra vez, por tal motivo, buscaron la manera de enriquecer su dieta y hacerla más sabrosa.

La gastronomía, se ha convertido en los últimos años, en un elemento de goce para los sentidos, donde no se trata solo de comer, si no de degustar y disfrutar la calidad y variedad de los ingredientes que se fusionan en un platillo.

*Según Monzó, la gastronomía, “Es el estudio de la relación del ser humano con su alimentación y todo lo relativo a esta en su entorno ambiental, geográfico, social y cultural”*

La gastronomía además permite: La sublimación de la alimentación y convertir el acto de comer, en un placer para los sentidos y para el intelecto. Saber apreciar todos los atractivos que ofrece una buena mesa, cuyos ingredientes principales deben ser, los alimentos que se sirven.

*La utilización con mucho cariño de los conocimientos culinarios del cocinero sirven para dar satisfacción a sus comensales.” (Monzó, 2011)*

Dentro del mundo gastronómico, mas allá de las técnicas y las habilidades que se tenga para aplicarlas, un par de elementos que tienen un papel sumamente importante son, la imaginación y la creatividad, a partir de estas se pueden elaborar platos originales, pues la atracción por la comida novedosa, está tomando importancia en nuestra mesa, con gran fuerza. Sin embargo, aunque es una gran verdad que estamos abiertos a experimentar, las cocinas tradicionales no se olvidan, más bien son tomadas como base y ejemplo para la creación de las nuevas tendencias gastronómicas.

Actualmente, hay muchas y diversas tendencias gastronómicas, que podemos observar en los diferentes continentes. Contamos con la posibilidad de, degustar en muchas de las ciudades del mundo, una amplia oferta, que incluye estilos gastronómicos muy variados.

### **2.1.1 Gastronomía Latino Americana**

El aspecto culinario, tiene una combinación altamente individualista, de tradiciones indígenas y españolas. Un ejemplo de la gastronomía latino americana es, la cocina mexicana, ya que es una mezcla de la herencia culinaria del viejo y del nuevo mundo, antes que los conquistadores invadieran México en 1519, la dieta de los nativos indígenas era, fundamentalmente vegetariana y estaba conformada por maíz, papas, porotos, zapallos, tomates, ajíes o pimientos picantes; estas civilizaciones antiguas, rara vez consumían carne o pescado. Fueron los españoles, los que introdujeron en México, la cría de ganado en gran escala, cuando lo importaron, este se propagó rápidamente y desempeñó un papel preponderante, en la economía nacional, y ha ejercido una gran influencia en la cocina mexicana aquí ,se la corta, sala y seca de una manera singular,

*Desde el punto de vista gastronómico, Puebla, cuenta con una atracción especial, ya que es considerada la cuna de la cocina mexicana, se dice que las monjas, fueron las primeras en combinar exitosamente, elementos de la cocina española e indígena. La principal cosecha que se realiza, es la del trigo, ya que en esta parte del mundo, las tortillas se hacen fundamentalmente con harina de trigo; con el transcurso de los siglos, las propias tradiciones culinarias de los españoles, se fundieron con las de los nativos, produciendo una singular cocina, cuyo particular encanto, tiene sus raíces en esta fascinante mezcla de culturas.*  
(Fernandez, 2001 p.56)

### 2.1.2 Gastronomía del Ecuador

La gastronomía ecuatoriana, se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas, así como la variedad de especias y productos que existen en el país. Además, la herencia, tanto indígena como europea, ha cimentado una concordancia, que se centra en la sazón y creatividad, constantemente renovada, a través de las nuevas generaciones de cocineros y comensales.

El Ecuador, posee una rica y extensa cultura culinaria. Su comida, es el resultado de un auténtico mestizaje, proceso que con siglos de anticipación, ha forjado una mezcla de ingredientes muy particulares, de indígenas alimentados, con el fruto de una exuberante tierra; los europeos, que trajeron siglos de tradición gastronómica; los africanos que llegaron con sabor y picardía propios de su estirpe; en fin, el Ecuador es el producto de una preparación con variados y coloridos ingredientes, cuyo sabor final es el deleite, no sólo en casa, sino que es altamente estimado, fuera de sus fronteras.

La gastronomía del Ecuador, es muy variada, en ella encontramos diferentes costumbres y tradiciones y por tal motivo, cada sector, posee platos típicos con ingredientes característicos de cada zona.

*El Ecuador es el principal país exportador del plátano y este se cultiva en todas las provincias del litoral ecuatoriano, así como; en la región oriental y por tal motivo representa un importante elemento de la gastronomía. Existen tres principales variedades de plátano, entre estos tenemos, el Barraganete, Dominico y Harton; la comida ecuatoriana es muy extravagante, va desde frutos exóticos, hasta animales que en ningún otro lado del mundo pensarían que se podría comer por tal razón es muy diversa, agradable y fresca. (INIAP, 2008)*

### 2.1.3 Gastronomía de Imbabura

*Imbabura, es llamada la provincia de los lagos, por su gran cantidad de lagos y lagunas que adornan su natural y exuberante paisaje, como el privilegiado y boscoso clima, el tropical y caluroso ecosistema occidental, y no se podría dejar de exponer, su extensa y amplia variedad gastronómica que, en los seis cantones predominan tales como: las empanadas de morocho, helados de paila, el arrope de mora y de uvillas, las nogadas de Ibarra, la chicha del yamor en Otavalo, los cuyes de Chaltura y Natabuela, , molienda el proceso de la panela en Pimampiro, y el dulce o pastel de camote en Urcuqui, las carnes coloradas de Cotacachi y la fritada de Antonio Ante que siempre van acompañadas de maíz tostado o chulpi, habas tiernas, mote, mellocos, fréjoles, choclos (asados, cocidos o fritos), papas cocidas con ají hecho en piedra de moler. (Nejer, 2013 p.26)*

*Las sopas, caldos, mazamorras y coladas, al igual que en otras diversas localidades del Ecuador, poseen un lugar privilegiado en la Provincia de los Lagos; con las gallinas de campo se prepara aguados y sancochos, asimismo la sopa de arroz de cebada se la puede saborear dulce o en una preparación con leche; es muy popular la sopa elaborada con bolas de maíz, el caldo de vísceras de res llamado 31, se sirve con pedazos grandes de ají y es un deleite en los mercados de las ciudades de Otavalo e Ibarra. (Puente, 2012)*

*La riqueza gastronómica de la provincia de Imbabura, se evidencia con la elaboración de recetas, cuyo ingrediente principal es el maíz, ya que en el Ecuador es uno de los cultivos más importantes y en Imbabura constituye la base de la alimentación de las comunidades, de igual manera en los diferentes cantones de la provincia existen grandes y pequeños cultivos de maíz, haba, quinua, uvilla, moras de monte, tocte, taxo, ají, zanahoria blanca, alverja, fréjol, cebada, trigo, zapallo, oca, melloco, caña de azúcar, y yuca que forman parte de todos sus platillos (Obando, 1988 p.89)*

#### 2.1.4 Gastronomía de Ibarra

Ibarra, es la capital de la provincia de Imbabura, conocida como “La ciudad blanca”, por sus fachadas, por su pintoresca campiña, clima veraniego y amabilidad de sus habitantes, fue fundada sobre el valle de los Caranquis, tierra del último Inca dominante, Atahualpa; este grandioso campo se envolvió de haciendas agrícolas entre las que se enfatizan Zuleta, La Victoria y el Valle del Chota, conocido como el mejor ingenio azucarero, todavía en las comunidades de Ambuquí y Carpuela- gozan de la siembra de ovos, fréjoles, tomates, guandules y los productos que se obtiene de caña, panela, guarapos y destilados.

*Ibarra, tiene un pasado lleno de rica historia y los aspectos de una ciudad que se desarrolla; crece y hacen de ella, ideal para aprender las experiencias del pasado, su gastronomía, es uno de los semblantes que la identifican, existen varios sitios, donde propios y extraños, pueden apreciar los apetitosos platos típicos, tales como; las empanadas de morocho, las tortillas con chorizo, y sus habituales postres; los helados de paila que son elaboradas con las mejores pulpas de frutas (mora, guanábana, naranjilla, maracuyá, tomate de árbol), en donde la paila de bronce es sostenida de una cama hecha con paja de páramo, hielo y sal en grano, las nogadas, el arrope de mora, que por su sabor, es imposible dejar de consumirlos y esto forma parte de nuestra cultura gastronómica, que es fundamental en la identidad de los ibarreños. (García, 2013)*

*Para lograr su delicada gastronomía se usaban utensilios tales como ardientes piedras de río, ollas de barro al calor de los leños, tiestos, pailas de bronce, piedras de moler, mates, bateas, cedazos, pilches y cucharas de palo (que son curados con leche o jugo de arroz antes de usarse). (Puente, 2012)*

Entre las principales técnicas de cocción que se han utilizado tradicionalmente en nuestra ciudad desde la época prehispánica y algunas que todavía se mantienen son:

- *Cocido en ollas de barro, se utilizaba para realizar guisos, sopas, mazamoras, y para cocinar vegetales como choclos y papas.*
- *Tostado en platos de barro, se empleaba para cocinar alimentos como el maíz tostado y las tortillas de maíz, papa o yuca.*
- *Asado a la brasa o parilla, es cocinar sobre una parrilla o asador justo encima del fuego, esto puede ser generado por leña o carbón y era una de las maneras de preparar las carnes y ciertos vegetales como los choclos.*
- *Horneado subterráneo, se utilizaba para cocinar carnes aprovechando el calor de piedras calentadas al rojo vivo y colocadas en un hoyo cavado en la tierra, también se consumía la carne de los animales de caza como venados, conejos y pescados de agua dulce y de mar.*
- *Cocido al vapor, es cuando se expone el alimento al vapor en vez de sumergirlo en un líquido, con este sistema se preparaban los envueltos, como las humitas y tamales.*
- *Fritura, se utilizaba en un líquido con aceites de semillas o con la grasa de algunos animales, para freír se necesita una cantidad moderada de grasa y un calor no demasiado fuerte.*
- *Hervido, significa cocinar en un líquido que está burbujeando fuertemente, así se cocina la mayoría de alimentos, una regla para el hervido es que el líquido debe estar hirviendo, así se compensa la disminución del calor cuando se agrega los alimentos manteniendo la misma temperatura hasta que termine de cocinarse. (Armendaris, 2012)*

## **2.2 Gastronomía de la parroquia de San Antonio de Ibarra**

San Antonio de Ibarra es considerada uno de los centros artesanales más importantes de la provincia, esta parroquia cuna de grandes artistas, alberga para sí tradiciones étnicas culinarias de gran valor, las mismas que pese hacer escasas en variedad, son singulares en su esencia, entre ellas los tradicionales borradores (papas con vísceras de cerdo) cuya elaboración amerita el recurso ancestral transmitido en el tiempo intacto de generación en generación.

La raíz de esta particular muestra gastronómica involucra el noble recurso de la madre tierra aprovechándose en su elaboración de milenarios ingredientes como el maíz, papas, quinua, cebada, fréjol, arveja, habas, zambo cuyo valor se ha rescatado en la actualidad como un recurso nutricional muy importante.

## **2.3 Gastronomía ancestral**

En nuestra región andina, las costumbres, cultura y lengua, se han conservado como el pilar fundamental de los pueblos y cabe destacar que, entre las innumerables tradiciones que distinguen a cada uno de estos grupos étnicos, se encuentran las peculiares técnicas en la elaboración y conservación de los alimentos cotidianos, procesos que se sustentan, en el correr de los tiempos, gracias a la transmisión directa de estas recetas de generación en generación.

Según Julio Pazos Barrera, la gastronomía ancestral; “ha sido considerada, parte de la herencia cultural de nuestros antepasados, con productos propios de cada región, estos eran alimentos que nutrían el alma y satisfacían la alimentación de los pueblos milenarios.

*Además mantenían en el uso diario, ollas de barro, batanes de piedra, morteros, vasos ceremoniales, todos estos utensilios estaban altamente ritualizados con ceremonias y ritos específicos” (Barrera, 2010)*

Como parte de la relación íntima de nuestros antepasados con la naturaleza, se puede describir a la tierra, como el proveedor fundamental de la materia prima, que orientaba la manera de alimentarse en nuestros pueblos, a través de los tiempos; así podemos nombrar al maíz (el grano de oro), la papa y el fréjol, cuya cocción y elaboración era parte fundamental de los rituales y agradecimiento a la pachamama, degustando así, con productos ancestrales como: el maíz, del mismo que se derivan platos ancestrales como, el tostado, chuchuca, mazamorras, humitas, chicha de jora. Las papas que se preparaban cocidas, asadas o en puré y servían de base para recetas como, los llapingachos y locros que actualmente, forman parte de las preparaciones en la alimentación de las familias ecuatorianas y el fréjol, que se lo cocía tierno y seco, acompañándolo con cuyes, nabos y condimentos varios.

#### **2.4 Gastronomía típica**

La valorización de la gastronomía típica, parte de que, cada territorio posee características físicas, ecológicas y culturales, que otorgan a los productos alimenticios, descripciones particulares y propias.

*Según Julio Pazos Barrera, la gastronomía típica, “Es representativa y propia de cada zona o pueblo, se consume habitualmente, en fechas específicas y fiestas de celebración. Estas celebraciones populares, muchas de ellas de antiquísima data prehispánica, se marcaron en la cultura popular, a través de platos y preparaciones culinarias.”(Barrera, 2010)*

Los platos típicos de cada región, son característicos y están elaborados con productos que se encuentran en el mismo lugar, de esta manera, se promocionan, comercializan y se dan

a conocer, manteniendo sus sabores y su forma de preparar autóctonos, conservando la historia, la tradición e identidad propia de cada sector.

## **2.5 Gastronomía tradicional**

La gastronomía forma parte esencial de la memoria colectiva de un pueblo. Todos los platos tradicionales y las prácticas culturales, están asociados a una memoria y recuerdo. La tradición involucra y significa construcción colectiva, memoria, territorio, identidad nacional, preservación, delimitación y diferencia.

*Las cocinas tradicionales, han tenido una larga y sabia cocción en las ollas y fogones de nuestra historia, con sus prácticas y costumbres que le dan vida y en las que ellas se expresan, nos hacen siempre volver y regresar, porque reafirman nuestra identidad.(Barrera, 2010)*

La gastronomía tradicional, no es solo lo pasado, sino también la gastronomía popular que se transmite de generación en generación y son parte del patrimonio de cada pueblo.

*Uno de los elementos más tradicionales dentro de la familia ecuatoriana, es el maíz, cocinarlo es parte del ritual de la unión de la familia. En la actualidad es muy frecuente, ver en los ritos y ceremonias colectivas, el agradecimiento a la madre tierra, por la permanente presencia de este elemento y es tradicional en las fiestas, premiar a la mejor producción del maíz. (Barrera, 2010)*

La comida tradicional ecuatoriana, es una variedad andina, parte de sus tradiciones era, usar numerosos granos y elaborar sopas con exuberantes ingredientes, entre estos estaban los chocos, la panela, el maíz, la quinua, los nabos, las habas y los productos integrales, que, pese a su altísimo valor nutricional, histórico y cultural, son poco apreciados y cuya utilización se esta perdiendo.

Si se estudia la gastronomía tradicional, se descubre que, en algún momento, no hace mucho tiempo fue novedosa. La tradición al menos en gastronomía, son resagos acumulados de los cambios que se efectuaron en el pasado formando parte de un conjunto de prácticas culturales, intangibles y vigentes en diversos pueblos del Ecuador.

## **2.6 Cultura y patrimonio**

Todo nuestro patrimonio cultural, constituye una herencia artística dada a nosotros por los “antiguos” y que a su vez, con nuevos aportes, transmitiremos a las nuevas generaciones.

Un patrimonio cultural socialmente activo significa, incrementar las oportunidades instructivas, recreativas y lúdicas de la comunidad.

*Según la Unesco, “el concepto de cultura comprende, un conjunto vivo de manifestaciones, que se generó en el pasado, pero que se continúa transformando en el presente. Conforman el conjunto de los recursos materiales, técnicos y espirituales, que han heredado un pueblo a través de su historia y asegura su supervivencia y reproducción, en especial, la construcción de significados que enlaza a las sociedades con su realidad y le dan sentido, también establece las bases sociales, donde florece la existencia humana en todas sus formas e integridad, es fuente de progreso y creatividad, expresa diversos estilos a través del tiempo y espacio, constituye una oportunidad para el intercambio y la innovación indispensable para una existencia humana digna.” (UNESCO, 2003)*

La cultura en sus distintas expresiones es cambiante y este hecho es inevitable, ninguna cultura se pueden preservar, pero si se puede conservar y transmitir. Debemos sentirnos seguros de nuestra propia cultura, sin falsos localismos y sin temor a la intercomunicación con otras culturas, solo falta rescatarla íntegramente, promoverla y proyectarla de manera constante, para cimentar así, un sano orgullo nacional.

El patrimonio, es lo que hemos adquirido de nuestros antepasados, hay una parte de este patrimonio que no es muy fácil reconocer. podemos observarlo y a veces hasta palparlo; está compuesto por las ruinas arqueológicas, los sitios y monumentos históricos, las iglesias coloniales, algunos objetos pertenecientes a personajes importantes en nuestra historia, obras literarias y científicas escritas por ecuatorianos. Además dentro de estos se hallan las tradiciones religiosas (procesiones, novenas), juegos tradicionales instrumentos musicales, productos artesanales.

*Según la Unesco, “Se entiende por patrimonio, la aprobación y gestión de las manifestaciones materiales e inmateriales heredadas por el pasado, incluyendo los valores espirituales, estéticos, tecnológicos, simbólicos y toda forma de creatividad, que los diferentes grupos humanos y comunidades, han aportado a la historia de la humanidad”. (UNESCO, 2003)*

Sin embargo, existe otra parte de nuestro patrimonio que no podemos observar ni palpar, si no solo escuchar y son todas aquellas manifestaciones que se encuentran un tanto escondidas, pero que cuando salen a la luz se convierten en un maravilloso mundo de historias, relatos y música; así dentro de este campo tendríamos todo lo que se conoce como literatura oral-tradicional o literatura popular y son las creencias, cuentos, leyendas, casos, anécdotas, música, cantos, oraciones, etc que existen dentro de nuestro pueblo.

*Formando parte de este patrimonio, en imbabura existen leyendas como son: la caja ronca, la historia de la piedra chapetona; para hablar de la música hacemos referencia a lo sagrado y a lo ritual, que es ejecutada en los bailes como el Hatun Puncha en el Intiraymi, el san juanito en los san juanes; en muchas culturas tenían la creencia de que, al encender fogatas, calentaban al sol y aún, continúan con los ritos del fuego, que es parte de la quema de los rastrojos, para volver a sembrar como es el caso del maíz. (Mejia, 2013)*

*El patrimonio, es el principal soporte del turismo sostenible y con ello la oportunidad de nuevas fuentes de empleo, patrimonio no es un recuerdo del pasado, es una oportunidad del*

*futuro y constituye un conjunto de reliquias y expresiones de una identidad.(Ministerio de Educacion, 1978)*

## **2.7 Patrimonio intangible**

El patrimonio intangible significa los valores, conocimientos, sabidurías, tradiciones, modos de ser, pensar, percibir y observar el mundo; de vivir, de convivir y hasta de morir que tiene un territorio y su pueblo.

*Comprende los valores culturales y los significados sociales, contenidos en la música y las artes del espectáculo; el lenguaje y la literatura; las tradiciones orales, la toponimia, los festivales, los ritos y las creencias; el arte culinario y la medicina tradicional, entre otros. (UNESCO, 2003)*

También se entiende por patrimonio intangible, lo que no puede tocarse, lo que no es material, lo que es sagrado, y por tanto impalpable. Infunde un sentimiento de identidad, que se transfiere de generación en generación y es difundido constantemente por las comunidades, este patrimonio se presenta en los siguientes ámbitos:

- ✓ *Tradiciones y expresiones orales, que son un conjunto de conocimientos y saberes, expresados en leyendas, cuentos, alabados, rezos, adivinanzas, supersticiones, creencias, arrullos, etc.*
- ✓ *Artes del espectáculo, se incluyen manifestaciones de danza, juegos, música, teatro tradicional, que posee un valor simbólico para la comunidad.*
- ✓ *Usos sociales, rituales y actos festivos comprende las prácticas, representaciones culturales y manifestaciones, tales como: celebraciones religiosas, fiestas cívicas, ritos, prácticas comunitarias.*
- ✓ *Técnicas artesanales tradicionales, se refiere a un conjunto de actividades y técnicas manuales que incluye, instrumentos para su elaboración, en el que se destaca, los*

*conocimientos y el saber hacer, más que los productos que se utiliza en la actividad artesanal, en estos tenemos: oficios, técnicas artesanales y constructivas tradicionales, por ejemplo: la elaboración de cerámica en barro, el tejido tradicional del sombrero ecuatoriano de paja toquilla, etc.*

- ✓ *Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo, esto hace referencia, a los saberes, técnicas y prácticas que las comunidades desarrollan, manteniendo sus creencias, en estas encontramos; medicina tradicional (limpia del espanto), gastronomía cotidiana y festiva, técnicas y saberes productivos tradicionales tales como la ganadería, agricultura, pesca y caza. (Ministerio de Educacion, 1978)*

## **2.8 Patrimonio gastronómico**

Revalorizar, fortalecer y potenciar el patrimonio gastronómico, es una manera que permite el reconocimiento y la difusión de las diversas identidades de nuestro país.

*Según el Ministerio de Cultura y Patrimonio, “Es la preparación, el conocimiento y la tradición, transmitidos de generación en generación, para elaborar un plato. Todo alimento preparado, que contiene importancia simbólica, cultural e identitaria para un país, ciudad o comunidad, se considera patrimonio” (Patrimonio, 2013)*

*El patrimonio gastronómico, no solo hace relación con la elaboración de platos o bebidas tradicionales, sino también con los productos que se utilizan como ingredientes, es decir, los productos nativos que intervienen en su preparación, como es el caso del maíz, que Imbabura es el mayor productor. A lo largo de generaciones se produjeron variantes importantes, por lo que nuestro país puede ser llamado Sara Llakta, “tierra del maíz”, ya que en nuestros pueblos es indispensable una comida con maíz. (Mejia, 2013)*

Para formar parte del patrimonio gastronómico de un pueblo de debe conservar sus rasgos y productos, así mantendremos la cultura general de cada provincia y sobre todo la cultura gastronómica.

## **2.9. Ruta turística**

*Para el diseño de las rutas turísticas, se debe partir de una planificación turística del espacio, es decir, saber cuáles son los recursos naturales y culturales, servicios turísticos y la infraestructura turística, de esta manera, se adecua y acondiciona el atractivo para su entorno; debemos tomar en cuenta también, la temporalidad ya que esto permitirá cumplir con todas las visitas planeadas en la ruta y una mejor estadía. (Pando, 2004)*

*Una ruta debe tener, un contenido temático que una sus puntos con coherencia y haga atractivo al recorrido, como es el caso de la visita al Dique en San Antonio de Ibarra, una vertiente de agua pura y cristalina, que ofrece un sendero con una hermosa naturaleza. La ruta, es algo más que los atractivos que se visitan, constituye una manera de relacionar atractivos y territorio con la experiencia cultural, histórica, social, artesanal, gastronómica, etc.; y el contacto mismo con la gente del lugar, que le convierte en un producto dinámico y vivo que incrementa la satisfacción del turista. (Pando, 2004)*

En los últimos tiempos, se ha visto un cambio en los intereses y en las actitudes de los turistas, ya que ahora son más activos, más informados, experimentados y exigentes; buscan nuevos destinos y nuevos productos, organizan de manera independiente sus viajes y vacaciones.

Para que las ciudades logren obtener mayores beneficios del turismo, deben estar preparadas por ello, una ruta turística debe ser bien elaborada, para así ofrecer productos orientados a la satisfacción de las expectativas de los turistas, estos pueden ser atractivos

gastronómicos, culturales, naturales, ambientales, tales como: parques naturales, ruinas arqueológicas u otros parajes de su interés.

*Una señalización turística, es una forma de dotarle de calidad, a la experiencia, esto quiere decir que, está vinculada directamente con lo que queremos mostrar al turista y debe ser lo mejor de nuestros recursos debidamente adecuados. (Pando, 2004)*

Un recorrido sin rumbo, no ofrece la misma satisfacción, ni información al visitante que lo realiza, que una ruta bien dirigida a los principales puntos culturales, etnográficos, sociales del lugar, ofreciendo una amplia variedad de actividades, paseos y rutas, ya que al estar bien elaborada, permitimos que el visitante quiera quedarse por un tiempo más prolongado, que regrese en otra ocasión, o que haga de esta ruta su destino favorito.

## **2.10. Marco jurídico**

### Sección cuarta Cultura y ciencia

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

*Art. 22.- Las personas tienen derecho a desarrollar su capacidad creativa, al ejercicio digno y sostenido de las actividades culturales y artísticas, y a beneficiarse de la protección de los derechos morales y patrimoniales que les correspondan por las producciones científicas, literarias o artísticas de su autoría.*

*Soberanía alimentaria*

*Art. 281.- La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente. Para ello, será responsabilidad del Estado:*

- 1. Impulsar la producción, transformación agroalimentaria y pesquera de las pequeñas y medianas unidades de producción, comunitarias y de la economía social y solidaria.*
- 2. Adoptar políticas fiscales, tributarias y arancelarias que protejan al sector agroalimentario y pesquero nacional, para evitar la dependencia de importaciones de alimentos.*
- 3. Fortalecer la diversificación y la introducción de tecnologías ecológicas y orgánicas en la producción agropecuaria.*
- 4. Promover políticas redistributivas que permitan el acceso del campesinado a la tierra, al agua y otros recursos productivos.*
- 5. Establecer mecanismos preferenciales de financiamiento para los pequeños y medianos productores y productoras, facilitándoles la adquisición de medios de producción.*
- 6. Promover la preservación y recuperación de la agrobiodiversidad y de los saberes ancestrales vinculados a ella; así como el uso, la conservación e intercambio libre de semillas.*
- 7. Precautelar que los animales destinados a la alimentación humana estén sanos y sean criados en un entorno saludable.*
- 8. Asegurar el desarrollo de la investigación científica y de la innovación tecnológica apropiadas para garantizar la soberanía alimentaria.*
- 9. Regular bajo normas de bioseguridad el uso y desarrollo de biotecnología, así como su experimentación, uso y comercialización.*

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

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

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

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

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

#### *Sección quinta Cultura*

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

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

1. Las lenguas, formas de expresión, tradición oral y diversas manifestaciones y creaciones culturales, incluyendo las de carácter ritual, festivo y productivo.

2. *Las edificaciones, espacios y conjuntos urbanos, monumentos, sitios naturales, caminos, jardines y paisajes que constituyan referentes de identidad para los pueblos o que tengan valor histórico, artístico, arqueológico, etnográfico o paleontológico.*

3. *Los documentos, objetos, colecciones, archivos, bibliotecas y museos que tengan valor histórico, artístico, arqueológico, etnográfico o paleontológico.*

4. *Las creaciones artísticas, científicas y tecnológicas.*

*Los bienes culturales patrimoniales del Estado serán inalienables, inembargables e imprescriptibles. El Estado tendrá derecho de prelación en la adquisición de los bienes del patrimonio cultural y garantizará su protección. Cualquier daño será sancionado de acuerdo con la ley.*

*Art. 380.- Serán responsabilidades del Estado:*

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

2. *Promover la restitución y recuperación de los bienes patrimoniales expoliados, perdidos o degradados, y asegurar el depósito legal de impresos, audiovisuales y contenidos electrónicos de difusión masiva.*

3. *Asegurar que los circuitos de distribución, exhibición pública y difusión masiva no condicionen ni restrinjan la independencia de los creadores, ni el acceso del público a la creación cultural y artística nacional independiente.*

4. *Establecer políticas e implementar formas de enseñanza para el desarrollo de la vocación artística y creativa de las personas de todas las edades, con prioridad para niñas, niños y adolescentes.*

5. *Apoyar el ejercicio de las profesiones artísticas.*
6. *Establecer incentivos y estímulos para que las personas, instituciones, empresas y medios de comunicación promuevan, apoyen, desarrollen y financien actividades culturales.*
7. *Garantizar la diversidad en la oferta cultural y promover la producción nacional de bienes culturales, así como su difusión masiva.*
8. *Garantizar los fondos suficientes y oportunos para la ejecución de la política cultural.*

#### Sección octava Ciencia, tecnología, innovación y saberes ancestrales

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

1. *Generar, adaptar y difundir conocimientos científicos y tecnológicos.*
2. *Recuperar, fortalecer y potenciar los saberes ancestrales.*
3. *Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional, eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuyan a la realización del buen vivir. (Nacional)*

#### **2.11 Glosario**

Ocas.- Tubérculo andino, rico en calcio hierro y fosforo. (Hermoza, 2013)

Majada orgánica.- Desechos de los animales.

Tacos de estera.- Elaborada con totora seca y su forma es redonda

Tendales.- Cordeles elaborados de sogá o alambre, en el cual se ponía a secar los alimentos.

Cecina.- Se hace cortando en pedazos, en tiras largas y anchas, la carne del lomo. (Aviña, 2015)

Veraniegas.- Cosechadas en el verano.

Harneada.- Cernidas en el harnero, un tipo de cedazo hecho de alambre.

Cariucho. Granos cocidos con un refrito de cebolla y manteca de choncho.

Tiesto.- Recipiente de barro. (lengua, 2014)

Tostado.- Maíz seco dorado en tiesto.

Mate.- Cuando un alimento está maduro.

Arepa.- Alimento o preparación hecha con harina de maíz y queso. Existen muchas clases de arepas, las cuales cambian según la zona en la que se produzcan. (Monica, 2014)

Pondo.- Vasija de barro, que servía para guardar agua o chicha. (Villalba, 2014)

Cazuela.- Vasija, por lo común redonda y de barro, más ancha que honda, que sirve para guisar y otros usos. (lengua, 2014)

Batea.- Bandeja elaborado de madera. (lengua, 2014)

Cosas secas.- Variedad de postres.

Yunta de bueyes.- Hecho de madera, que permite que se unan los bueyes o mulas, para ser transportadas.

Posada.- Alojamiento que se da a alguien. (lengua, 2014)

Chamizas.- Ramas de árboles secos.

Prosearse.- Presumir ante los demás.

Chicha de jora. Bebida elaborada a base de harina de maíz.

Champús.- Bebida elaborada a base de mote

Hervidos.- Bebida elaborada a base de puntas licor, elaborado a base de la caña de azúcar, y jugo de frutas.

Voladores.- Juegos pirotécnicos.

Albazo.- Baile tradicional de San Antonio de Ibarra, que se lo realiza en horas de la madrugada.

Mates de puro.- Tipos de vasos que se utilizaban en la antigüedad.

Pilche.- Cuenco de calabaza, que sirve para tomar chicha. (Villalba, 2014)

Escudillas de barro.- Cuenco o recipiente elaborado de barro.

Mermar.- Hacer que algo disminuya o quitar a alguien parte de cierta cantidad que le corresponde. (lengua, 2014)

Porotos.- Granos frescos.

Descascarar.- Retirar la cáscara de los alimentos. (lengua, 2014)

Hambruna.- Palabra que se usa cuando se tiene demasiada hambre.

Sublimación.- Engrandecimiento de las cualidades de una persona.

Pilar.- Persona o cosa que sirve de apoyo

Batanes de piedra.- Utensilio, elaborado de piedra para moler los alimentos con la “múchica” y es considerado, un utensilio indispensable en la cocina. (loja, 2014)

Pachamama.- Es un concepto, que procede de la lengua quechua, Pacha significa universo, mundo, tiempo, lugar y Mama, traducido como madre. Por tal motivo, se traduce como madre tierra. (Naya, 2014)

Chuchuca.- Es el maíz a medio madurar, se desgrana, se cocina hasta que este suave, es secado al sol y molido. (Minas, 2014)

Mazamorra.- Nombre que se le da a las coladas espesas. (Aspilcueta, 2014)

Llapingachos.- Plato típico de la región andina central del Ecuador, son tortillas fritas, hechas con patatas cocidas y rellenas de queso. (Zhangüi, 2011)

Autóctonos.- Que ha nacido o se ha originado en el mismo lugar que se encuentra. (lengua, 2014)

Folklore.- La etimología del termino “folklore” se origina del ingles en donde: folk significa pueblo, tradicional y lore es la ciencia, saber o conocer por lo tanto, la conclusion es el “conocer del pueblo o el “saber tradicional o popular. (Jp, 2012)

Rastrojo.- Es el conjunto de restos de tallos y hojas que quedan en el terreno tras cortar un cultivo.

## **CAPÍTULO III.**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1. Diseño de la investigación**

##### **3.1.1 Cuantitativa**

Es un estudio descriptivo, ya que analiza a los objetos y se enfocará a recopilar e interpretar datos de las entrevistas realizadas a los habitantes de San Antonio de Ibarra y así identificar su gastronomía, a través de un recetario que resuma en su contexto el aprendizaje que estos habitantes transmiten de generación en generación.

##### **3.1.2 Cualitativa**

Es una investigación de carácter proyectivo la cual servirá para diseñar una ruta turística que potencializará el turismo de la parroquia San Antonio de Ibarra lo que permitirá generar impactos positivos los cuales beneficiaran a la sociedad en el entorno y el patrimonio.

#### **3.2 Naturaleza**

Este estudio es no experimental ya que determino, observo y estableció que la preparación de estos platos basados en técnicas de cocción ancestrales evocan sabores particulares cuyos métodos son conocidos y han permanecido intactos a través de los años, por lo que describirlos desde la atenta mirada de investigadores obliga a replicarlos para mantener su naturaleza culinaria indemne.

### **3.3 Temporalidad**

Este estudio es trasversal se lo realizó en la parroquia de san Antonio de Ibarra perteneciente a la provincia de Imbabura, se la ejecutó en un período de tiempo que inició desde el mes de junio del 2014 y terminó en el mes de mayo del 2015 recolectando toda la información necesaria para la realización del proyecto llegando a las conclusiones y recomendaciones la cual ultimaré con la defensa pública.

### **3.4 Tipos de Datos**

#### **3.4.1 Teóricos**

La teoría se basara en las recetas que se elaboran de manera estándar y se rigen en el conocimiento ancestral transmitidos por las personas que habitan en la zona de estudio por medio de la información recopilada que será ejemplificada en trípticos y banners.

#### **3.4.2 Prácticos**

Son los que obtenemos y los plasmaremos mediante las recetas en las cuales se detalla la preparación, cantidad y ingredientes necesarios para realizar las diferentes preparaciones y así conservar y mantener las tradiciones y costumbres.

### **3.5 Población**

La población de estudio, fue realizada por 32227 adultos mayores, de los 6 cantones de la provincia de Imbabura, acorde con el Censo de Población y Vivienda del año 2010. (INEC 2010)

### 3.6 Muestreo

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

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

**Dónde:**

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

**N** = Universo o población

**Z** = Nivel de confianza 1.95

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

**e** = Margen de error, 5

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

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

n = 395 encuestas

La muestra prevista redondeada es, de 400 adultos mayores. Que serán repartidos en 49 parroquias, de la provincia de Imbabura de manera equitativa; es decir, en cada una de las parroquias, se efectuarán a cabo, cerca de 10 entrevistas con los instrumentos diseñados.

Por lo tanto, a la Parroquia de San Antonio de Ibarra, le pertenecen 10 entrevistas, pero para un mayor argumento y validación sobre la recopilación de la información, este

proyecto fue realizado en base a 20 entrevistas ejecutadas con adultos mayores de 65 años de la parroquia de San Antonio de Ibarra.

### **3.7 Métodos**

#### **3.7.1 Teóricos**

Entre los métodos teóricos de esta investigación se destacan:

Método inductivo, admitirá formular las conclusiones generales, a partir de premisas específicas dadas desde el marco teórico, que proporcionará los segmentos a investigar, dentro del campo gastronómico patrimonial de cada comunidad de la parroquia de San Antonio de Ibarra

Método deductivo, permitirá un conocimiento específico de los productos, utilización y aplicación en el patrimonio gastronómico, de acuerdo a las costumbres y tradiciones socioculturales de cada comunidad de la Parroquia de San Antonio de Ibarra, partiendo de conocimientos generales.

Método Analítico – Sintético, este permitirá sintetizar y analizar la información recopilada en la investigación documental de cada comunidad de la parroquia de San Antonio de Ibarra, para luego ser descrita y valorada.

#### **3.7.2 Empíricos**

La recolección de información de los habitantes de San Antonio de Ibarra, por medio de las 20 entrevistas realizadas, permitió encontrar todo lo referente a los atractivos turísticos, su gastronomía, sus tradiciones y costumbres.

### **3.7.3 Matemáticos**

Mediante la tabulación de los datos el análisis porcentual nos permite reconocer los principales elementos que determinan el comportamiento de la población con respecto a sus caracteres alimenticios que en la sumatoria nos permiten conocer estadísticamente cuales son los más representativos en el contexto de su comportamiento tradicional.

## **3.8 Estrategias, técnicas e instrumentos**

### **3.8.1 Estrategias**

La estrategia que se uso fue visitar la parroquia de San Antonio de Ibarra y entrevistar a adultos mayores a partir de los 65 años de los diferentes barrios de la parroquia como son Tanguarín, la Cruz, Bellavista entre otros, quienes compartieron sus vivencias, costumbres y tradiciones de los cuales se obtuvo la información necesaria para la investigación.

### **3.8.2 Técnicas**

- Observación

Para el alzamiento del inventario gastronómico, se acuden a los principales lugares, que cuenten con platos tradicionales, fiestas y folklore. Para identificar su valor, histórico y cultural, la información se recolecta a través de la observación y será plasmada en fichas de inventario cultural de la parroquia de San Antonio.

- Entrevista

Se recolecta toda la información posible, por medio de entrevistas estructuradas, las cuales se las hará, a una muestra de los adultos mayores de la parroquia de San Antonio de Ibarra, las mismas que se analizarán, para aplicarlas ordenadamente en la investigación.

### **3.8.3 Instrumentos**

- **Cuestionario.-** Grupo de preguntas, adecuadamente estructuradas, que estarán formuladas en la entrevista, realizada a los habitantes de San Antonio que, contribuirán con información relevante para la ejecución del proyecto.
- **Fichas de inventario.-** Para la investigación del inventario gastronómico, se usará una ficha de recolección de datos gastronómicos, planteado por el Ministerio de Turismo, para la inserción de datos tanto técnicos propios de la elaboración, como significativo de interés de culturas, tradiciones y modos de vida. Se usa una ficha para cada lugar turístico gastronómico observado.
- **Video – Grabadora.-** Se utilizará para recopilar los datos de la entrevista.

## CAPÍTULO IV.

### RESULTADOS

#### 4.1 Plan de procesamiento de datos.

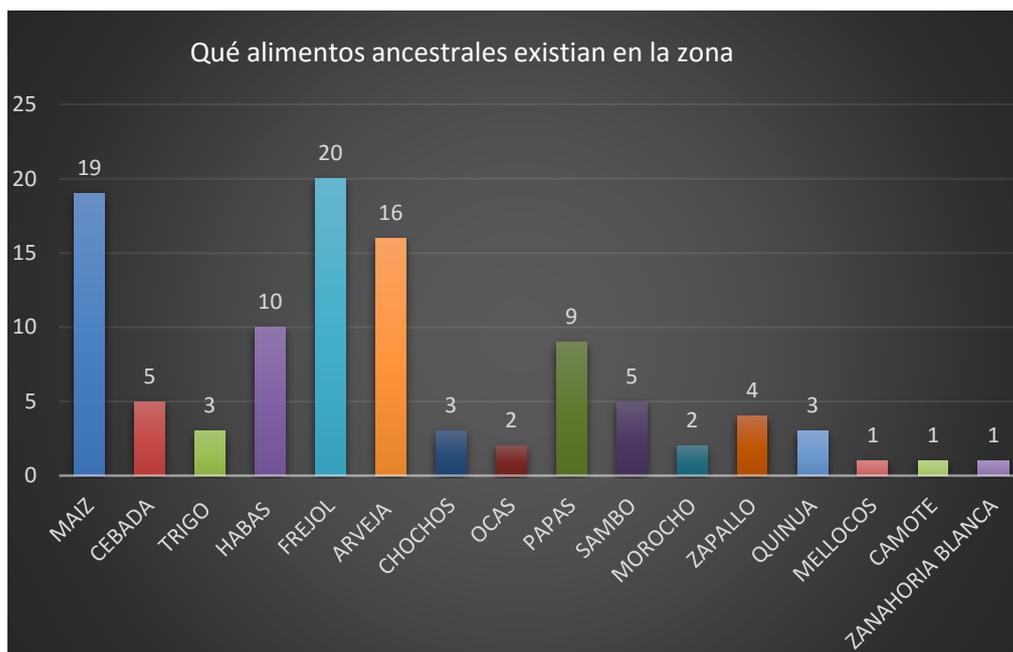
En la parroquia de San Antonio de Ibarra, perteneciente a la provincia de Imbabura, se realizó 20 entrevistas a adultos mayores, de 65 años en adelante que habitan en esta zona, los cuales, con su conocimiento, experiencia y amabilidad, nos permitieron obtener esta información fundamental para nuestra investigación, las mismas se realizaron desde el mes de julio del 2014 en horas de la mañana y tarde.

#### 4.2 Tabulación y análisis de los resultados

*Tabla 1*

*Qué alimentos ancestrales existían en la zona.*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Maíz	19	18,27%
Cebada	5	4,81%
Trigo	3	2,88%
Habas	10	9,62%
Frejol	20	19,23%
Arveja	16	15,38%
Chochos	3	2,88%
Ocas	2	1,92%
Papas	9	8,65%
Sambo	5	4,81%
Morocho	2	1,92%
Zapallo	4	3,85%
Quinoa	3	2,88%
Mellocos	1	0,96%
Camote	1	0,96%
Zanahoria Blanca	1	0,96%
Total		100%



**Gráfico 1** Alimentos ancestrales

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

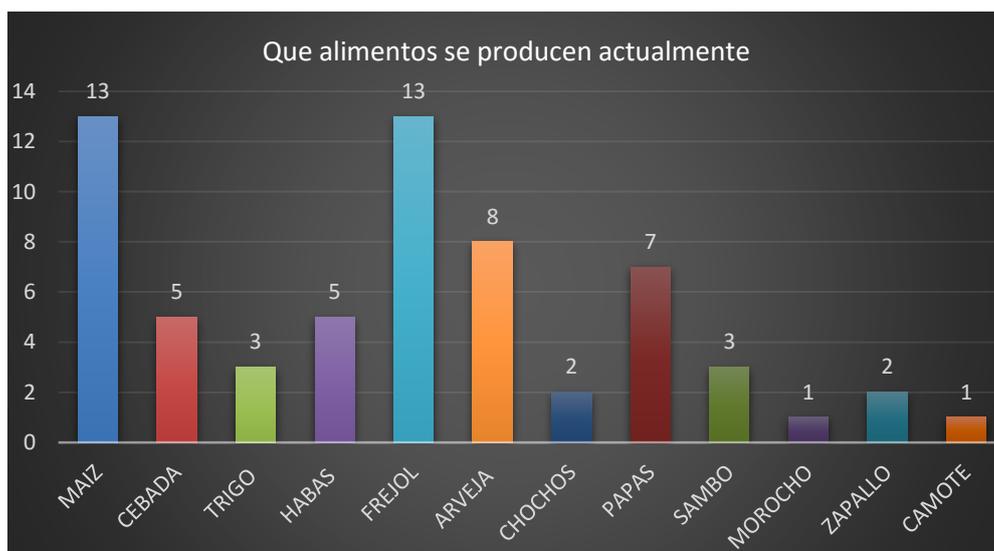
Elaborado por: Las autoras

Luego de la entrevista, hemos concluido que, los alimentos más sobresalientes que consumían en San Antonio de Ibarra son, el frejol y el maíz, ya que de estos alimentos, se preparaban muchas recetas y siempre estaban en las mesas de sus hogares. Después tenemos a la arveja, ésta fue uno de los primeros cultivos de la humanidad, continuamos con las habas, que se consumían tostadas, y frescas, luego las papas que formaban parte de la mayoría de sus sopas, y la cebada, un cereal poco usado. El sambo y el zapallo son los alimentos que forman parte de los dulces más preparados de la parroquia. A continuación tenemos a la quinua, al chocho y al trigo y este se lo utilizaba para la elaboración del pan, después a las ocas y morocho, este era utilizado tanto para preparaciones de dulce como de sal, y finalmente tenemos a los mellocos, camotes y zanahoria blanca.

Tabla 2

*Que alimentos se producen actualmente*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Maíz	13	20,63%
Cebada	5	7,94%
Trigo	3	4,76%
Habas	5	7,94%
Frejol	13	20,63%
Arveja	8	12,70%
Chochos	2	3,17%
Papas	7	11,11%
Sambo	3	4,76%
Morocho	1	1,59%
Zapallo	2	3,17%
Camote	1	1,59%
Total		100%



**Gráfico 2** Alimentos que se producen actualmente

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

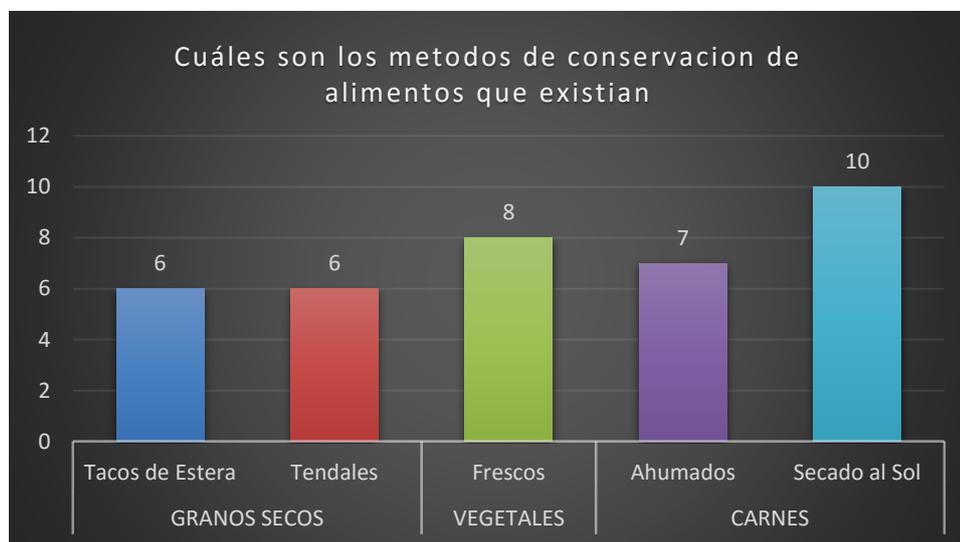
En la actualidad, como en tiempos anteriores, se consume el fréjol y el maíz en mayor cantidad, siguiéndole la arveja, la papa, la cebada y las habas, después tenemos al zambo y al trigo, al zapallo y el chocho y finalmente el camote y morocho. Luego de realizar una minuciosa investigación, hemos obtenido que, la mayoría de entrevistados, coinciden que, antiguamente conservaban los alimentos de forma natural, es decir, que no se fumigaba, se

utilizaba la majada orgánica de los animales, ya que se sembraba y se cosechaba a lo que la tierra daba, en cambio hoy en día, se utiliza mucho químico para la fumigación.

*Tabla 3*

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

Producto	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Granos Secos	Tacos de Estera	6	16,22%
	Tendales	6	16,22%
Vegetales	Frescos	8	21,62%
Carnes	Ahumados	7	18,92%
	Secado al Sol	10	27,03%
Total			100%



**Gráfico 3** *Métodos de conservación*

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

Hemos obtenido distintos métodos para la conservación de los alimentos, encontramos que, para conservar los granos secos, se mantenían en tacos de estera, en cambio al maíz, se lo secaba en tendales, después tenemos a los vegetales, que se los conservaba frescos, es decir, como tenían zonas de cultivos en cada casa, cuando necesitaban, se cosechaba. Para conservar la carne, tenemos dos métodos; el secado al sol que lo realizaban en el día y el ahumado que se lo realizaba en la noche. Antes de utilizar estos métodos a la carne se le cecinaba (fileteado) y se condimentaba con sal en grano, achiote y comino. Una

vez ahumada o secada al sol, se le guardaba y al momento de utilizar se le lavaba en agua caliente y después se le cocinaba.

*Tabla 4*

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

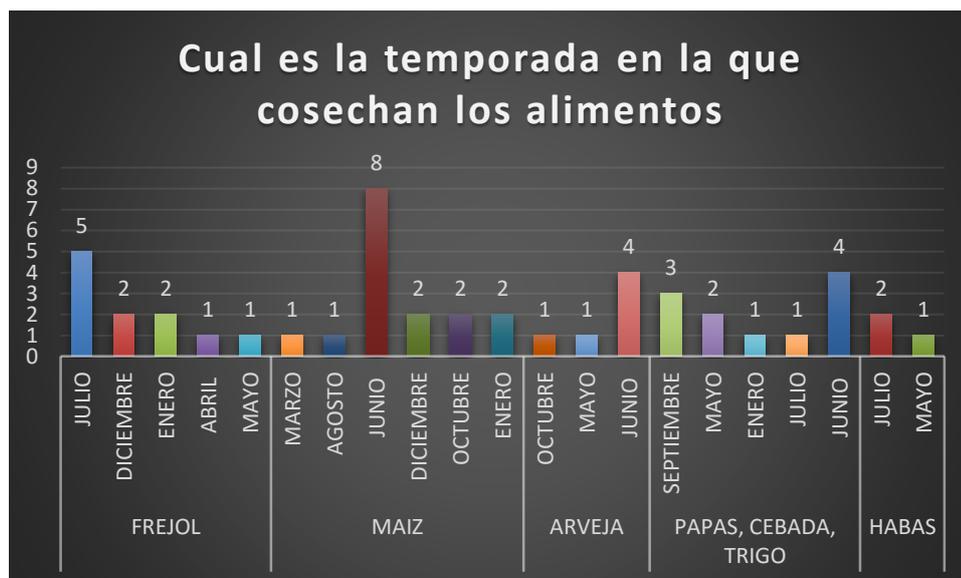
Producto	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Frejol	Julio	5	45,45%
	Diciembre	2	18,18%
	Enero	2	18,18%
	Abril	1	9,09%
	Mayo	1	9,09%
Total			100%

Producto	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Maíz	Marzo	1	6,25%
	Agosto	1	6,25%
	Junio	8	50,00%
	Diciembre	2	12,50%
	Octubre	2	12,50%
	Enero	2	12,50%
Total			100%

Producto	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Arveja	Octubre	1	16,67%
	Mayo	1	16,67%
	Junio	4	66,67%
Total			100%

Producto	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Papas, Cebada, Trigo	Septiembre	3	27,27%
	Mayo	2	18,18%
	Enero	1	9,09%
	Julio	1	9,09%
	Junio	4	36,36%
Total			100%

Producto	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Habas	Julio	2	66,67%
	Mayo	1	33,33%
Total			100%



**Gráfico 4** Temporada en la que se cosechan los alimentos

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

### Fréjol

- El fréjol se sembraba junto al maíz, es decir cuando el maíz ya empezaba a brotar, sembraba el fréjol a lado, ya que de esta manera, el fréjol se enroscaba en el maíz.

### Maíz

- Se sembraba en el mes de octubre- noviembre y se cosechaba en junio – julio sin dejar de comer el choclo

### Arveja

- Las arvejas, se cosechaban en verano, que comprende los meses junio, julio y agosto, por eso existían las arvejas veraniegas.

Tabla 5

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

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Achiote en grano	6	7,41%
Sal en grano	12	14,81%
Ajo	13	16,05%
Comino	16	19,75%
Naranja agria	2	2,47%
Manteca de cerdo	3	3,70%
Cebolla	6	7,41%
Perejil	8	9,88%
Culantro	11	13,58%
Hierba buena	2	2,47%
Orégano	2	2,47%
Total		100%



**Gráfico 5** Especias que se usaban en comidas y bebidas

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra  
Elaborado por: Las autoras

Los condimentos son una parte esencial en todas las comidas, las más usadas son el comino, el ajo y la sal en grano, ya que esta es más saludable que la que se consume actualmente, las hierbitas también forman parte esencial de las comidas, entre estas tenemos: al culantro, perejil, hierbabuena y orégano.

Tabla 6

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

Tipo de preparación	Variable	Frecuencia	Porcentaje
SOPAS	Caldo de gallina	1	2,78%
	Arroz de cebada	8	22,22%
	Colada de haba	5	13,89%
	Sopa de bolas de maíz	8	22,22%
	Sopa harneada	2	5,56%
	Loco de mellocos	2	5,56%
	Locro de habas	2	5,56%
	Sopa de sambo	3	8,33%
	Sancocho	3	8,33%
	Sazonado de frejol	2	5,56%
Total			100%

Tipo de preparación	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Plato Principal	Cariucho de granos	17	51,52%
	Habas calpo	2	6,06%
	Arroz	7	21,21%
	Carne	4	12,12%
	Tostado	3	9,09%
Total			100%

Tipo de preparación	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Postres	Dulce de sambo	16	37,21%
	Ocas con panela	1	2,33%
	Dulce de higo	5	11,63%
	Dulce de leche	8	18,60%
	Dulce de guayaba	2	4,65%
	Dulce de mora	1	2,33%
	Arroz con leche	3	6,98%
	Dulce de arroz de cebada	1	2,33%
	Dulce de zapallo	3	6,98%
	Morocho	3	6,98%
Total			100%

Tipo de preparación	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Pan	Arepas	14	37,84%
	Pan de trigo	9	24,32%
	Cholitos	6	16,22%
	Pan de maíz	5	13,51%
	Tortilla de tiesto	3	8,11%

Total	100%
-------	------

Tipo de preparación	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Bebidas	Chicha de jora	20	48,78
	Champús	20	48,78%
	Hervidos	1	2,44%
Total			100%



**Gráfico 6** Comidas y bebidas que se preparaban en la zona

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra  
Elaborado por: Las autoras

Entre las preparaciones tradicionales que consumían en San Antonio de Ibarra, obtuvimos que, las sopas más sobresalientes son, el arroz de cebada y la sopa de bolas de maíz, luego tenemos, la colada de haba, llamada también mazamorra y en la actualidad es llamada crema, las sopas más sustanciosas son, la sopa de zambo y el sancocho, después tenemos la sopa harneada, loco de melloco, loco de habas y sazonado de frejol y finalmente el caldo de gallina.

Como plato principal tenemos al cariucho de granos, que forma parte esencial de las comidas de los sanantonences, acompañado con arroz, carne y tostado preparado en el tiesto. También consumían habas calpo.

Como postres o dulces está, el dulce de zambo, que era el postre que más se consumía, este debía estar maduro, conocido también como mate. Como antiguamente tenían en sus hogares vacas, obtenían la leche fresca y así elaboraban el dulce de leche, también tenemos el dulce de higos, arroz con leche, dulce de zapallo y morocho, siguiéndole el dulce de guayaba y finalmente dulce de arroz de cebada, dulce de mora y ocas con panela.

Entre el pan más consumido esta la arepa, cuando lo realizaban para el consumo de la casa, se lo preparaba con más ingredientes, pero cuando lo hacían para vender, se utilizaba menos ingredientes, después está el pan de trigo, al no existir levadura, se utilizaba el concho de la chica de jora, otro tipo de pan eran los cholitos, que se elaboraban con masa de sal y de dulce, continuamos con el pan de maíz y por último, las tortillas de tiesto o llamadas también tortillas de maíz.

Tabla 7

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

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Pondos de barro	13	32,50%
Ollas de hierro enlozado	3	7,50%
Tiesto	4	10,00%
Cucharas de palo	7	17,50%
Pailas de bronce	6	15,00%
Platos de palo	2	5,00%
Platos de barro	4	10,00%
Cazuela	3	7,50%
Calderas de fierro	4	10,00%
Platos de loza	1	2,50%
Piedra de moler	3	7,50%
Batea	2	5,00%
Ollas de bronce	4	10,00%
Total		100%



**Gráfico 7** Temporada en la que se cosechan los alimentos

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

En San Antonio de Ibarra, utilizaban una gran variedad de utensilios, los mismos que no podían faltar en la mayoría de los hogares y son los pondos de barro o también conocidos como ollas de barro, que servían para mantener las preparaciones, a continuación a las

cucharas de palo, sobre las que existía la creencia de que, estas le daban un sabor especial a las comidas y era vendida por los indígenas de Zuleta, otro utensilio era la paila de bronce, en donde se realizaban las preparaciones más ancestrales de la parroquia, después tenemos a los platos de barro elaborados en Otavalo, los tiestos, las calderas de fierro, las ollas de bronce luego a las ollas de hierro enlozado, las cazuelas y la piedra de moler, ésta era muy usada para moler el maíz y ahí también preparaban el ají, la batea y los platos de palo, en donde se servían los alimentos, y finalmente los platos de loza.

## ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

Tabla 8

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

Variable	Frecuencia	Porcentaje	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Fiesta de la Santísima Virgen de las Lajas	20	47,62%	Hornado	2	5,71%
			Chicha de jora	14	40,00%
			Fritada	1	2,86%
			Champús	13	37,14%
			Hervidos	1	2,86%
			Pan	1	2,86%
			Cuyes	3	8,57%
			<b>Total</b>	<b>100%</b>	
Fiesta de San Antonio	16	38,10%	Chicha de jora	8	53,33%
			Champús	6	40,00%
			Hornado	1	6,67%
			<b>Total</b>	<b>100%</b>	
FIESTA DE CORPUS CRISTI	6	14,29%	Cosas secas	5	71,43%
			Chicha de jora	2	28,57%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>	<b>Total</b>	<b>100%</b>	



**Gráfico 8** Manifestaciones culturales de la zona y alimentos y bebidas que se relacionan con estas

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

### **Fiesta de la santísima virgen de las lajas**

La fiesta de la Santísima Virgen de las Lajas, se celebra el 15 de septiembre, cuentan los habitantes que en Pugacho, encontraron la imagen de la virgen, plasmada en una piedra y de los distintos lugares de Imbabura, querían sacar esta piedra, pero nadie lograba sacarla hasta que fueron los Sanantonenses, humildemente con una yunta de buey y lograron mover la piedra y así le trajeron a San Antonio de Ibarra y el sr. Alfonso Reyes pinto a esta piedra. Por esta razón, se celebra ésta festividad y es muy conocida por los moradores de los barrios, ya que venían de todos lados, los peregrinos a pedir posada en los diferentes hogares del sector. En esta fiesta se realizaba la quema de chamizas, castillos, durante esta celebración se efectuaban misas en cada barrio. La mayoría de las mujeres exhibían vestidos nuevos para prosearse en las fiestas.

Las bebidas más consumidas en esta fiesta son, la chicha de jora y el champús, bebidas que son muy laboriosas en su preparación, también los hervidos que son los que actualmente se consumen. Entre las comidas tenemos los cuyes, el hornado, la fritada y el pan.

### **Fiesta de San Antonio**

La fiesta de San Antonio se celebra, el 13 de junio, ésta es la segunda manifestación cultural que se realiza en la parroquia, en honor al patrono San Antonio de Padua. En esta festividad el lanzamiento de voladores anuncian que esta preséntela fiesta y la presentación de los danzantes. Lo más popular es el albazo baile que inicia a las tres de la mañana, allí bajan todos los moradores del sector en caravana junto con la banda de pueblo, hasta llegar al parque principal y ahí bailan hasta altas hora de la mañana. Las bebidas más consumidas en esta fiesta son la chicha de jora, el champús y en las comidas tenemos el hornado.

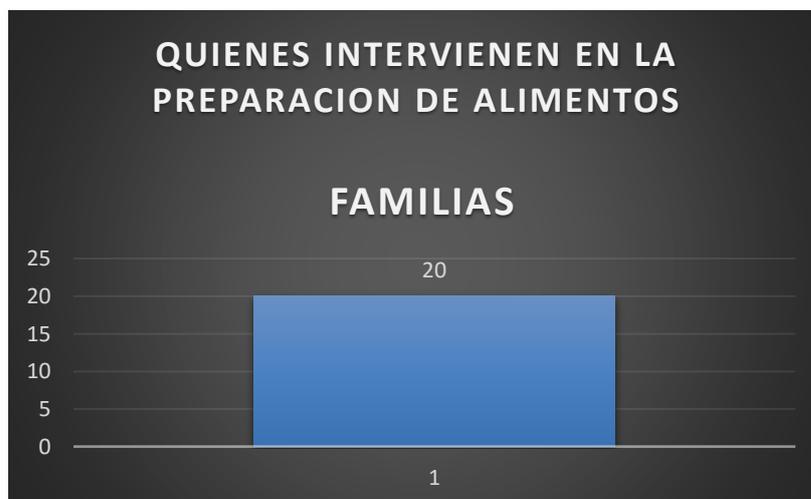
### **Fiesta de Corpus Cristi**

Fiesta de Corpus Cristi, no mantiene una fecha estable, ya que ésta varía de acuerdo al calendario eclesiástico, es una fiesta religiosa, primero se realiza la santa misa, después la procesión con el Santísimo y en cada esquina se encontraba un altar, donde esperaban la custodia de oro (es donde se ponía la ostia) que llevaba el sacerdote. Los alimentos que se consumían eran las cosas secas y estas formaban parte esencial de esta fiesta y como bebida tenemos a la chicha de jora.

*Tabla 9*

*Quienes intervienen en la preparación de alimentos.*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Familias	20	100%
Total		100%



**Gráfico 9** *Personas que intervienen en la preparación de los alimentos*

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

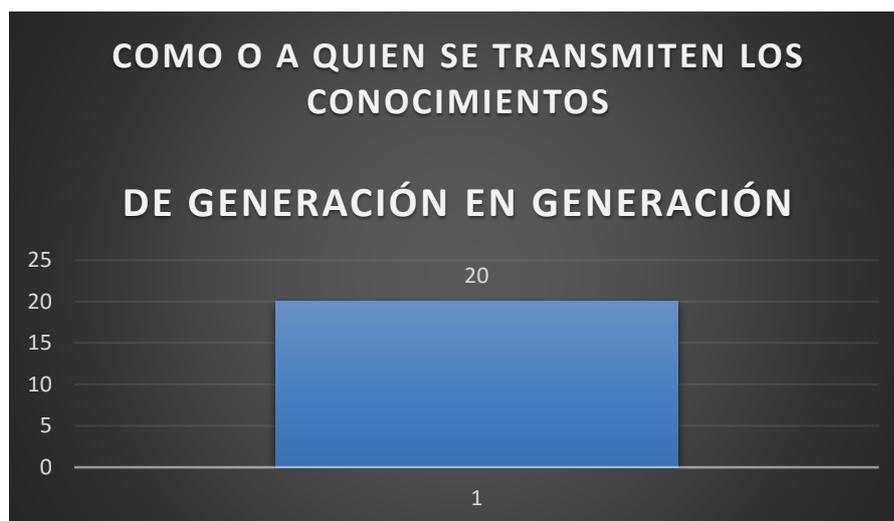
Elaborado por: Las autoras

En las preparaciones de los alimentos intervienen las familias, ya que al ser tan numerosas, todos formaban parte de la elaboración, excepto los hombres, ya que ellos tenían otros oficios.

*Tabla 10*

*Como o a quien se transmiten los conocimientos.*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Generación en generación	20	100%
Total		100%



**Gráfico 10** *Transmitir conocimientos*

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

Los conocimientos se transmitían de generación en generación, ya que observaban, y aprendían mientras elaboraban las diferentes preparaciones sus madres, sus abuelitas o sus tías.

Tabla 11

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

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Existía individualidad	1	5,00
Existía unión por parte de los barrios	19	95,00
Total		100%



**Gráfico 11** *Comportamiento de la comunidad*

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

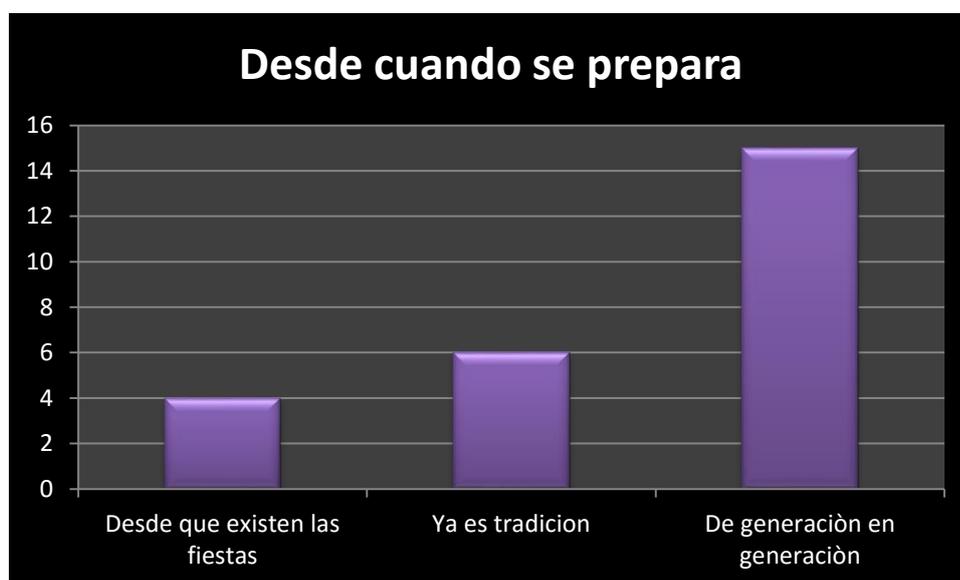
Elaborado por: Las autoras

Existía mucha unión por parte de los barrios, ya que compartían mutuamente las diferentes preparaciones y bebidas entre las familias del barrio, incluso cuando mataban un cerdo y elaboraban fritada, hornado y pan, compartían entre los vecinos más cercanos y familiares.

Tabla 12

*Desde cuando se prepara.*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Desde que existen las fiestas	4	16,00%
Ya es tradición	6	24,00%
De generación en generación	15	60,00%
Total		100%



**Gráfico 12** *Cuando se prepara*

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

Las diferentes bebidas tradicionales de San Antonio de Ibarra, son tradición en las fiestas desde sus inicios y son muy laboriosas, y se las prepara desde las generaciones anteriores y se han mantenido de generación en generación.

Tabla 13

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

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Mates de puro	1	3,45%
Jarros de loza	12	41,38%
Pilches	12	41,38%
Vasos de vidrios	2	6,90%
Angaritas de puro	1	3,45%
Escudillas de barro	1	3,45%
Total		100%



**Gráfico 13 Utensilios**

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

Antiguamente al no existir los utensilios que actualmente utilizamos, los más usados eran los pilches elaborados del coco, una especie de vasos que en la mayoría de los hogares usaban, después, los jarros de loza, en los que se ponían las bebidas calientes, luego los vasos de vidrio, que fabricaron tiempo después, y finalmente las angaritas de puro y las escudillas de barro.

Tabla 14

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

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Que los preparaba con su madre y se reunían con la familia	10	50,00%
Los preparaba con su abuelita para compartir con toda su familia y el barrio	2	10,00%
Que los preparaba sola y repartía a todo el barrio	1	5,00%
Preparaba con sus tías	1	5,00%
Preparaba con su abuelita y su madre	4	20,00%
Preparaba con su suegra y su madre	2	10,00%
Total		100%



**Gráfico 14** *Recuerdos asociados con los alimentos*

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

Antiguamente los recuerdos asociados, relacionados con la preparación de los alimentos es que, la mayoría de personas preparaban los alimentos con la ayuda de su madre, suegra, abuelita y con todos los miembros de la familia.

Tabla 15

*Qué significado tiene el plato.*

Bebidas	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Champús	Es cacterístico de las fiestas	13	46,43%
Chicha de Jora	Es parte de sus tradiciones	10	35,71%
	No sabe	5	17,86%
Total			100%



**Gráfico 15** Significado de los platos

Fuente: Encuesta habitantes de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Las autoras

Las personas entrevistadas han coincidido que, la mayoría de las bebidas tradicionales de San Antonio, tales como, la chicha de jora y el champus son características de las tres fiestas principales de este lugar y que son parte de sus tradiciones que vienen de generación en generación, aunque muchos habitantes desconocen cual es el significado de estas bebidas.

### 4.3 Informe final del análisis de datos

Una vez que se ha realizado todo el proceso investigativo, podemos concluir que, los alimentos que con frecuencia se consumen en esta parroquia son: el fréjol, el maíz y la arveja, que han sido preparados en un sinnúmero de recetas, en la mayoría de hogares sanantonenses.

Otros productos como las ocas y los camotes han dejado de consumirse, por la falta de iniciativa de nuevas recetas para su preparación.

Los métodos de conservación que utilizaban antiguamente para conservar éstas gramíneas eran, los tacos de estera y tendales, en cuanto a la conservación de las carnes, se utilizaban, el proceso de secado al sol y ahumado, previamente condimentadas con sal, achiote y un aditamento muy importante como el comino

Dentro de los platos característicos y que aún se siguen consumiendo son: la sopa de arroz de cebada, sopa de bolas de maíz, cariucho de granos, algunos dulces como el de zambo y de leche, deliciosos panes como las arepas, pan de trigo, asadas en horno de leña; este tipo de preparaciones aún se conservan debido a que las familias transmiten los conocimientos de su elaboración de generación en generación, entre los utensilios más utilizados están, los pundos y ollas de barro, en ellos conservaban los alimentos fríos y calientes, también servían para su fermentación, además las pailas de bronce y las cucharas de palo

En San Antonio de Ibarra se festejan tres importantes fiestas; el 15 de septiembre la fiesta en honor a la Santísima Virgen de las Lajas, que aglutina a muchas personas de diferentes lugares, cercanos a la población en forma de romería, durante tres días.

El 13 de junio la fiesta es en honor al patrono San Antonio de Padua y el acto más sobresaliente es el albazo, baile que inicia a las tres de la mañana, amenizada con bandas de pueblo.

La fiesta de Corpus Cristi, no tiene fecha específica ya se la realiza de acuerdo al calendario eclesiástico, ésta es una festividad religiosa. En estas tres conmemoraciones las bebidas ancestrales que se consumen infaliblemente son: la chicha de jora y el champús, que son elaboradas con mucho tiempo de antelación debido a su compleja elaboración, los mismos que eran servidos en pilches o jarros de loza, pero en la actualidad se han perdido estos utensilios.

De ahí que visitar esta prodigiosa parroquia, permitirá degustar sus deliciosas recetas, conocer sus tradiciones, y de esta forma fomentar el Turismo, que es una de las mayores fuentes de producción de nuestro país.

Con esta investigación propendemos retomar lo más valioso de nuestros antepasados y trascender a las generaciones actuales.

#### **4.4 Discusión y comparación**

Según (Puente, 2012), *señala que en Ecuador y en Imbabura la base de la alimentación de las comunidades y los diferentes cantones de la provincia son los cultivos de maíz, habas, arveja, frejol; ya que estos forman parte de todos sus platillos.*

En este contexto luego de realizada la investigación entre los habitantes de la parroquia de San Antonio de Ibarra, lo ancestral forma parte del acervo cultural y de la alimentación de las familias a base de los productos andinos.

Según (Myhrvold, 2011), *relata que, los antiguos cazadores recolectores secaban y ahumaban los alimentos para que duraran más.*

En lo que corresponde a la conservación, en la investigación realizada, se encontró similitudes con lo que detalla el autor; ya que los habitantes señalaron que para este proceso

se sigue con la tradición familiar y por considerarse la mejor forma para mantener los alimentos frescos y a bajo costo. También detallaron que la conservación de los alimentos dependía de la zona climática; es así que para este sector el ahumado y secado en el sol para la carne es la mejor opción, aunque no descartaron los tendales y los tacos de cera para los granos. Al tener cultivos pequeños cerca de sus viviendas, lo mejor para consumir los vegetales frescos hace relación con la frase popular de la Mata a la Olla.

En este sentido no estamos de acuerdo las autoras en la conservación de algunos alimentos como la carne, ya que un error en el tiempo de conservación al aire libre puede originar el daño en el producto a ser consumido y esto una afectación en la salud del consumidor. Hoy en día existen métodos muy económicos para este proceso que están al alcance de las familias

Según (Puente, 2012) *las sopas, caldos y coladas poseen un lugar privilegiado en la provincia como son: la sopa de arroz de cebada, sopa de bolas de maíz.*

Al hacer referencia el autor por la diversidad agrícola y las bondades de la naturaleza las sopas y coladas son el platillo diario en las familias; a esto se suma como factor importante el bajo poder adquisitivo ya que detallaron que comprar alimentos en los centros comerciales y mercados, resulta imposible hoy en día por el alto costo de la canasta básica y el poco ingreso al trabajo agrícola que en su mayoría realizan para sacar adelante a sus familias. De esta manera aprovechan las bondades del agro y las recetas de los ancestros.

Entre los platos más consumidos en la parroquia detallaron la sopa de arroz de cebada y la sopa de bolas de maíz.

Como autoras si bien es cierto se describe la problemática en el poder adquisitivo y las bondades de la naturaleza, no estamos de acuerdo en el consumo diario de sólo estos

productos ya que la variedad es el factor principal en la buena nutrición es el aprovechamiento de nutrientes manteniendo el equilibrio en la dieta diaria.

Según (Puente, 2012), *antiguamente utilizaban diferentes utensilios para preparar alimentos como podemos nombrar las pailas de bronce, ollas de barro, tiestos, pilches, cucharas de palo, piedras de moler.*

Al hacer una comparación con lo antes descrito por el autor y las prácticas ancestrales de los pobladores de la parroquia de San Antonio de Ibarra, los utensilios tradicionales aún siguen vigentes que interfieren en la peculiaridad de cada plato. Por ejemplo, las ollas de barro poseen mayor retención del calor para la cocción y la conservación. Las cucharas de madera son mayormente utilizadas en la cocción de granos y coladas.

Aunque la tradición es un factor principal en esta investigación las autoras no consideramos lo más apropiado por higiene y factores de cocción la utilización de estos utensilios, muchos de ellos por el tiempo evidencian desgaste y esto desencadena un factor de riesgo en el consumo de los alimentos; una olla de barro desgastada origina tierra y restos de material que se pueden fundir con la comida. La cuchara de madera, por el tiempo y tomando en cuenta el factor calor podría llegar a desprender pequeñas hileras de madera en las coladas o alimentos preparados. Por esta razón es recomendable el cambio de los utensilios periódicamente.

Según (Barrera, 2010), *destaca que las manifestaciones culturales son representativas y propias de cada zona o pueblo y lo que se consume en bebidas habitualmente se lo hace en fechas específicas y fiestas de celebración.*

Con lo descrito anteriormente, en la parroquia de San Antonio se conservan tres fiestas principales; de la Santísima Virgen de las Lajas, de San Antonio y el Corpus Cristi,

aquí se promocionan y se comercializan las bebidas típicas de este sector, como la chicha de jora y el champús que son elaboradas a base del maíz, manteniendo su forma de preparación y sabor autóctono.

Las autoras en este sentido estamos de acuerdo ya que la tradición se trasmite de generación en generación y el patrimonio vivencial es la mayor expresión fomentada en las familias con las costumbres culinarias, religiosas y culturales como parte de una sociedad anclada en lo ancestral.

En la mayoría de las familias la elaboración de los alimentos en las fiestas y expresiones culturales se convierte en una manifestación de confraternidad y unión; en donde no sólo comparten recetas sino las historias vivenciales para que cada familia deje un legado potencial en las futuras generaciones.

Tabla 16

## Receta sopa de bolas de maíz

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		60 min.	Nº pax 6	No. de ficha 1
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Agua	3 Litros	ml.	3.000	
Carne de choncho	1 Libra	g	454	Cortada en cubos
Harina de maíz reventado	1/2 Libra	g	227	Tamizada
Huevos	2	g	132	Frescos
Col	2 Hojitas	g	90	Cortada en chiffonade
Manteca de choncho	2 Cuchadas	g	20	
Achiote	Un chorrito	g	40	
Comino	Una pizca	g	1	
Sal	Una pizca	g	5	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <p><u>Para la masa de bolas:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Mezclar la harina de maíz reventado en un bowl junto con huevos, manteca de choncho y un poco de caldo hasta formar una masa blanda.</li> <li>2.- Con la masa dar forma de bolas con las palmas de las manos.</li> </ol> <p><u>Para la sopa:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Hervir el agua y cocinar la carne.</li> <li>2.- Una vez que esta cocida la carne agregar achiote, comino y sal, esperar a que hierva y agregar la col junto con las bolas de masa una por una.</li> <li>3.- Cuando las bolas estén a flote en la superficie la sopa esta lista para servir.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Si desea se les puede hacer las bolitas rellenas con un refrito de queso y cebolla.</p>				

Tabla 17

## Receta sopa de arroz de cebada

Fecha:		Junio - 2014			
Fuente:		Adultos mayores de 65 años			
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín			
Tipo de preparación:		Sopa			
Tiempo de preparación:		45 min.	Nº pax	6	No. de ficha 2
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Agua	3 Litros	ml.	3.000		
Arroz de cebada	1/4 Libra	g	114		
Papas	3 Unidades	g	315	Peladas	
Carne	1 Libra	g	454	Cortada en cubos	
Col	2 Hojas	g	90	Cortada en chiffonade	
Leche	1 Chorrillo	g	50		
Cebolla	½	g	20	Cortada en brunoise	
Culantro	Ramita	g	6	Cortado en brunoise	
Sal	Pizca	g	5		
Achiote	Una cuchara	g	6		
<p><b>Procedimiento:</b></p> <p><u>Para la harina:</u> Tostar la cebada, moler en el molino o la piedra de moler, aventar al viento para que salga la pluma.</p> <p><u>Para la sopa:</u> 1.-En agua tibia poner el arroz de cebada junto con la carne y mezclar con una cuchara de palo hasta que esté bien cocido. 2.-Se coloca las papas picadas, junto con la col, cebolla, sal, comino, achiote, culantro hasta que estén cocidas. 3.-Finalmente agregar la leche hervir y servir.</p> <p><b>Nota:</b> Antiguamente decían que no se debe lavar el arroz de cebada, este se colocaba directamente al agua, cuando hervía se le espumaba y de esta manera se eliminaba el afrecho.</p>					

Tabla 18

## Receta colada de haba

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		45 min.	Nº pax 6	No. de ficha 3
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de haba	3 Cucharadas	g	36	Tamizada
Cebolla larga	1/2 Ramita	g	20	Cortada en brunoise
Agua	Olla	ml.	3.000	
Papas	4 Unidades	g	420	Laminada
Queso fresco	Un Poquito	g	100	
Sal	Pizca	g	5	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <p><u>Para la harina:</u> Tostar el haba y moler en la piedra, con un poco de maíz.</p> <p><u>Para la sopa:</u> 1.-En una cacerola realizar un refrito con la cebolla 2.-Anadir el agua, papas y sal 3.- En un recipiente disolver la harina con un poco de agua y añadir a la mezcla anterior hasta que hierva. 3.-Finalmente poner queso desmenuzado</p> <p>Nota: Esta preparación también se la puede realizar con carne de cerdo, y la variante es que la carne debe ser cocida desde el principio).</p>				

Tabla 19

## Receta sopa de sambo

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		60 min.	Nº pax 6	No. de ficha 4
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Agua	3 Litros	ml.	3.000	
Frejol	1/4 Libra	g	114	Cocido
Sambo	½ Tierno	g	1.000	Pelado y cortado
Orégano	Pizca	g	10	
Carne	1 Libra	g	454	Cortada en cubos
Papas	4 Unidades	g	420	Cortada en cubos
Culantro	Ramita	g	6	Cortada en brunoise
Cebolla	½	g	20	Cortada en brunoise
<b>Procedimiento:</b>				
1.- En una olla de agua hervida cocinar el sambo, junto con la carne hasta que esté cocido.				
2.- Agregar las papas, cebolla, culantro y orégano hasta que hierva.				
3.- Finalmente agregar el frejol y la leche.				
<b>Nota:</b> El sambo es tierno cuando entra la uña suave.				

Tabla 20

## Receta sancocho

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		60 min	Nº pax 6	No. de ficha 5
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Agua	3 Litros	ml.	3.000	
Carne	1/2 Libra	g	227	Cortada en cubos
Verde	1 Unidad	g	435	Pelado
Choclo	2 Unidad	g	292	Cortado en rodajas
Yuca	1 Unidad	g	608	Pelada
Arvejas	1/2 Taza	g	80	
Zanahoria	1 Unidad	g	150	Cortada en brunoise
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Cocinar en agua hirviendo la carne</li> <li>2.-Agregar el verde picado a mano, la yuca, la zanahoria, las arvejas y el choclo y sal.</li> <li>3.- Dejar hervir hasta que el verde y la yuca estén suaves.</li> <li>4.- Rectificar los sabores con sal al gusto y servir.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Se usa plátano verde pequeño, y no se le corta con cuchillo ya que se hace amargo.</p>				

Tabla 21

## Receta locro de mellocos

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		45 min.	Nº pax 6	No. de ficha 6
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Agua	Olla	ml.	3.000	Hervida
Mellocos	2 Manojitos	g	150	Cortada en rodajas
Zanahoria Amarilla	1 Unidad	g	150	Cortada en brunoise
Papa Nabo	1 Unidad	g	106	Cortada en cubos
Leche	½ Taza	ml.	125	
Huevos	1 Unidad	g	66	Frescos
Papas	4 Unidades	g	420	Cortada en cubos
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- En una olla colocar agua hirviendo y cocer los mellocos.</li> <li>2.- Una vez cocido el melloco retirar la espuma.</li> <li>3.- Anadir zanahoria, papa nabo, papas y dejar cocer.</li> <li>4.-Añadir huevo batido y leche hasta que hierva.</li> <li>5.-Rectificar sabores con sal al gusto.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Antiguamente se utilizaba paico para sazonar este tipo de preparación.</p>				

Tabla 22

## Receta sopa harneada

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		45 min	Nº pax 6	No. de ficha 7
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Caldo de gallina	Olla	ml.	3.000	Cocido
Huevos	3 Unidades	g	198	
Leche	Chorrito	ml.	50	
Harina de maíz	1/2 Libra	g	227	Tamizada
Papa nabo	1 Unidad	g	106	Cortada en brunoise
Zanahoria	1 Unidad	g	150	Cortada en brunoise
Cebolla	1/2 Unidad	g	23	Cortada en brunoise
Culantro	Ramita	g	6	Cortada en brunoise
Perejil	Ramita	g	6	Cortada en brunoise
Sal	Una Pizca	g	5	
Manteca de chancho	2 Cucharadas	g	20	
<b>Procedimiento:</b>				
1.- En un recipiente se mezcla harina de maíz, huevo, manteca y un poco del caldo de gallina hasta formar una masa.				
2.- En el caldo de gallina con ayuda de un harnero se le añade la masa para que caiga finamente y dejar hasta que hierva				
3.- Para servir añadir cebolla, perejil, y culantro.				

Tabla 23

## Receta sazonado de frejol

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Sopa		
Tiempo de preparación:		60 min.	Nº pax 6	No. de ficha 8
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Agua	3 Litros	ml.	3.000	
Frejol	1 Libra	g	454	
Papas	8 Unidades	g	840	Cortada en cubos
Col	2 Hojitas	g	90	Cortada en chiffonade
Leche	1 Taza	ml.	250	
Queso de comida	1/4	g	125	Rallado
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- En una cacerola de agua caliente cocinar el frejol.</li> <li>2.- En la misma agua del frejol, agregar col y papas hasta que estén cocidas, aumentar agua hervida si es necesario.</li> <li>3.- Agregar leche y finalmente queso.</li> <li>4.- Rectificar con sal.</li> </ol> <p>Nota: En esta preparación se puede añadir unas hojas de hierba buena.</p>				

Tabla 24

## Receta caldo de gallina

Fecha:		Junio - 2014			
Fuente:		Adultos mayores de 65 años			
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín			
Tipo de preparación:		Sopa			
Tiempo de preparación:		60 min.	Nº pax	10	No. de ficha 9
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Agua	5 Litros	ml.	5.000		
Pollo	1 Entero	g	800	Cortado en presas	
Zanahoria	1 Unidad	g	150	Cortada en brunoise	
Arveja	1/2 Libra	g	227		
Apio	2 Ramas	g	30	Lavado	
Culantro	1 Ramita	g	6		
Papas	5 Unidades	g	525	Cortada en cubos	
Cebolla Larga	1 Unidad	g	40	Cortada en brunoise	
<b>Procedimiento:</b>					
1.- En una olla de agua hervida cocinar el pollo junto con el apio, la cebolla larga, las arvejas y zanahorias.					
2.- Cocinar las papas en una olla de agua hirviendo.					
3.- Rectificar con sal					
4.- Servir con cebolla y culantro picado y las papas cocidas.					

Tabla 25

## Receta cariucho

Fecha:		Junio - 2014			
Fuente:		Adultos mayores de 65 años			
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín			
Tipo de preparación:		Guarnición			
Tiempo de preparación:		25 min	Nº pax	4	No. de ficha 10
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Arveja	1/2 Libra	g	227		
Manteca de chanco	4 Cucharadas	g	40		
Cebolla	½ Unidad	g	115	Cortada en brunoise	
Perejil	Ramita	g	6	Cortada en brunoise	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <p>1.-Cocinar las arvejas en agua hasta que estén suaves.</p> <p>2.- En una paila colocar manteca de chanco, las arvejas cocidas, cebolla y perejil picado.</p> <p><b>Nota:</b></p> <p>En esta preparación se utilizan distintos tipos de granos y de hierbas como por ejemplo en la arveja perejil y en el fréjol hierba buena.</p> <p>Los habitantes de San Antonio consumen este cariucho como parte del plato principal que normalmente lo acompañan con arroz, carne y tostado.</p>					

Tabla 26

## Receta habas calpo

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Guarnición		
Tiempo de preparación:		20 min.	Nº pax 6	No. de ficha 11
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Habas	1 Libra	g	454	
Cebolla	1 Unidad	g	129	
Sal	1 Pizca	g	5	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Tostar y pelar las habas.</li> <li>2.-Dejar en remojo toda la noche.</li> <li>3.-Al día siguiente cocinarlas en agua hervida.</li> <li>4.- Una vez cocida añadir cebolla y sal.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Se pueden acompañar con papas chauchas cocidas y tostado.</p>				

Tabla 27

## Receta dulce de sambo

Fecha:		Junio - 2014			
Fuente:		Adultos mayores de 65 años			
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín			
Tipo de preparación:		Postre			
Tiempo de preparación:		50 min.	Nº pax	15	No. de ficha 12
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Sambo	1 Unidad	g	1.919	Maduro	
Panela	1 Unidad	g	211	Rallada	
Canela	2 Rajitas	g	2		
Hierba Luisa	Un poco	g	1		
Hojas de Mandarina	2 Unidades	g	1	Lavadas y secas	
Hojas de Naranja	2 Unidades	g	1	Lavadas y secas	
<b>Procedimiento:</b>					
1.-Cocinar el sambo, picado, pelado, y sin pepa					
2.- Escurrir en un cedazo el exceso de agua con la ayuda de una cuchara de palo.					
3.- Realizar la miel derritiendo la panela con un poco de agua y añadir el sambo junto con las hierbas, hojas, canela y cocer hasta obtener una cocción homogénea.					
4.- Finalmente sacar la canela, las hojas, las hierbas y servir.					
<b>Nota:</b>					
El sambo está maduro cuando la corteza es dura, se le conoce como mate					
A esta preparación se le puede agregar guayaba cocinada y cernida, chamburo pelado y sin semillas, jugo de naranjillas o mora.					

Tabla 28

## Receta dulce de leche

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Postre		
Tiempo de preparación:		30 min.	Nº pax 8	No. de ficha 13
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Leche	1 Litro	ml.	1.000	
Canela	2 Rajitas	g	2	
Clavo De Olor	1 Cucharadita	g	1	
Panela	1 Unidad	g	211	Rallada
Harina de maíz Reventado	3 Cucharadas	g	36	Tamizada
Agua	Un poquito	g	50	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Poner a hervir la leche junto con la canela, el clavo de olor</li> <li>2.- Una vez hervida la leche agregar el dulce hasta que se derrita y mezclar con la ayuda de una cuchara de palo.</li> <li>3.- Aparte mezclar en un poco de leche, harina de maíz reventado y un poco de agua.</li> <li>4.- Añadir poco a poco la mezcla de la harina en la leche hasta que espese.</li> <li>5.- Dejar enfriar y servir.</li> </ol>				

Tabla 29

## Receta dulce de higos

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Postre		
Tiempo de preparación:		60 min.	Nº pax 15	No. de ficha 14
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Higos	2 Libras	g	908	Tiernos y duros
Agua	2 Tazas	ml.	1.000	
Panela	1 Unidad	g	211	Rallada
Clavo de olor	Un poquito	g	2	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <p>1.- Realizar un corte en cruz (en cuatro) a los higos y remojar en agua una noche entera.</p> <p>2.-Al día siguiente botar el agua, lavarlos bien y cocinar.</p> <p>3.-En una cacerola realizar la miel con panela, agua y clavo de olor hasta obtener un color oscuro, se añade los higos en la miel y se cocina por unos minutos hasta que la miel se incorpore en los higos.</p>				

Tabla 30

## Receta dulce de zapallo

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Postre		
Tiempo de preparación:		35 min.	Nº pax 10	No. de ficha 15
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Zapallo	2 Libras	g	908	Pelado, sin semillas
Canela	2 Rajitas	g	2	
Panela	1 Unidad	g	211	Rallada
Leche	Un chorrito	ml.	50	
Harina	1 Cucharada	g	12	Tamizada
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Cortar en cubos el zapallo y cocinar hasta que este suave.</li> <li>2.-Una vez cocido cernir el exceso de agua.</li> <li>3.-Agregar canela y panela y cocer a fuego lento.</li> <li>4.- Aparte mezclar harina y leche y agregar a la mezcla anterior para espesar.</li> <li>5.- Enfriar y servir.</li> </ol>				

Tabla 31

## Receta morocho

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Postre		
Tiempo de preparación:		90 min.	Nº pax 8	No. de ficha 16
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Morocho	1 Libra	g	454	Remojado
Leche	8 Tazas	ml.	2.000	
Hojas De Tocte	2	g	5	Lavadas y secas
Panela	1/2 Unidad	g	105	Troceada
Sal	1 pizca	g	5	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Moler el morocho en la piedra y dejar en remojo toda la noche.</li> <li>2.- Lavar hasta sacar la pluma.</li> <li>3.- En una olla de agua fría cocinar el morocho junto con las hojas de tocte.</li> <li>4.- Una vez cocido añadir leche, panela y una pizca de sal.</li> <li>5.- Servir caliente.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Las hojas de tocte se usan para que no haga daño ya que el morocho es fresco.</p>				

Tabla 32

## Receta dulce de guayaba

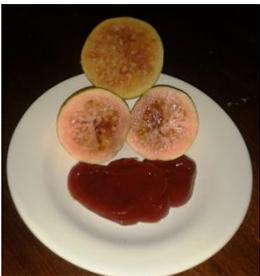
Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Postre		
Tiempo de preparación:		30 min.	Nº pax 12	No. de ficha 17
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Guayaba	2 Libras	g	908	Cortada en cubos
Panela	1 Unidad	g	211	Rallada
Agua	1/2 Litro	ml.	500	
Canela	2 Rajitas	g	2	
Clavo de olor	Un poquito	g	2	
<b>Procedimiento:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Cocinar la guayaba con agua hasta cubrirla</li> <li>2.-Una vez cocida se cierne en un colador hasta obtener su pulpa.</li> <li>3.-En una cacerola añadir la pulpa, el dulce, canela y clavo de olor y cocer a fuego lento, mezclar constantemente con la ayuda de una cuchara de palo hasta espesar.</li> <li>4.- Dejar enfriar y servir.</li> </ol>				

Tabla 33

## Receta ocas con panela

Fecha:		Junio - 2014			
Fuente:		Adultos mayores de 65 años			
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín			
Tipo de preparación:		Postre			
Tiempo de preparación:		45 min.	Nº pax	8	No. de ficha 18
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Ocas	2 Libras	g	908	Enteras	
Panela	1/2 Libra	g	227	Rallada	
Canela	2 Rajitas	g	2		
Clavo de olor	Un poquito	g	2		
<b>Procedimiento:</b>					
<p>1.-Asolear las ocas hasta que consigan un color amarillo.</p> <p>2.-Cocinar las ocas con poca agua hasta que estén suaves.</p> <p>3.-En una cacerola a fuego lento derretir la panela añadir canela y clavo de olor hasta obtener una miel.</p> <p>4.-Finalmente añadir la miel a las ocas y servir.</p>					

Tabla 34

## Receta dulce de mora

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Dulce de mora		
Tiempo de preparación:		30 min.	Nº pax 12	No. de ficha 19
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Mora	2 Libras	g	908	Lavada
Panela	2 Unidades	g	422	Rallada
Canela	2 Rajitas	g	2	
Clavo de olor	1 Cucharadita	g	1	
<b>Procedimiento:</b>				
<p>1.- Cocinar la mora hasta que este suave, y cernir.</p> <p>2.- Cocinar el jugo obtenido a fuego lento junto con la panela, canela y clavo de olor.</p> <p>3.- Mezclar constantemente con una cuchara de palo hasta que espese.</p> <p>4.- Enfriar y servir.</p>				

Tabla 35

## Receta arepas

Fecha:		Junio - 2014			
Fuente:		Adultos mayores de 65 años			
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín			
Tipo de preparación:		Pan			
Tiempo de preparación:		120 min.	Nº pax	200	No. de ficha 20
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Harina flor	10 Libras	g	4.540	Tamizada	
Harina de maíz	10 Libras	g	4.540	Tamizada y cruda	
Mantequilla	2 Kilos	g	2.000	Derretida y tibia	
Leche	6 Litros	ml.	6.000	Tibia	
Queso	1 Unidad	g	454	Grande	
Huevos	30 Unidades	g	1980		
Levadura	2 Onzas	g	57		
Royal	2 cucharadas	g	20		
Azúcar	2 cucharadas	g	30		
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Disolver en una taza de leche el azúcar y la sal.</li> <li>2.-Derretir la levadura en un poco de agua tibia.</li> <li>3.-Mezclar la harina flor y la harina de maíz con el royal.</li> <li>4.-Batir los huevos, diluir la mantequilla y desmenuzar el queso.</li> <li>5.- En un bowl, mezclar la leche, la levadura, las harinas, la mantequilla, el queso, los huevos hasta obtener una masa homogénea.</li> <li>6.- Leudar la masa durante una hora.</li> <li>7.- Dar forma y hornear a 210° por 30 minutos.</li> </ol> <p><b>Nota:</b></p> <p>Antes se a bizcochaba el pan para que dure y este se le dejaba en el horno toda la noche. Antiguamente como levadura se usaba el concho de la chicha de jora.</p>					

Tabla 36

## Receta arepas de dulce

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Pan		
Tiempo de preparación:		120 min.	Nº pax 50	No. de ficha 21
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz crudo	1 Libra	g	454	Tamizada
Harina de maíz tostado	1 Libra	g	454	Tamizada
Harina flor	1 Libra	g	454	Tamizada
Harina de trigo	1 Libra	g	454	Tamizada
Panela	2 Unidades	g	422	Rallada
Huevos	5	g	330	
Mantequilla	½ Libra	g	227	
Polvo de hornear	1 Sobre	g	10	
Anís	1 cuchara	g	5	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Para la miel se cocina la panela con el agua, anís de parís.</li> <li>2.- Una vez derretida la panela cernir y reservar.</li> <li>3.- Batir los huevos, y derretir la mantequilla.</li> <li>4.- En un bowl mezclar la harina de maíz crudo, harina de maíz tostado, harina flor, harina de trigo, y polvo de hornear</li> <li>5.- Mezclar las harinas junto con el huevo, la mantequilla y la miel hasta formar una masa homogénea.</li> <li>6.- Leudar la masa durante una hora.</li> <li>7.- Dar forma y hornear a 210° por 30 minutos.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Antiguamente al no existir latas utilizaban hojas que se llamaban santa María, estas se las lavaba y secaba, allí se ponía las bolitas de masa para que madure y se horneaba.</p>				

Tabla 37

## Receta pan de trigo

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Pan		
Tiempo de preparación:		120 min	Nº pax 150	No. de ficha 22
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de trigo	5 Libras	g	2.270	Tamizada
Harina fina	3 Libras	g	1362	Tamizada
Huevos	10 unidades	g	660	Frescos
Mantequilla	5 cucharas	g	113,5	
Manteca de chanco	1 Libra	g	454	
Royal	2 Sobres	g	20	Tamizado
Levadura	2 Onzas	g	57	
Sal	1 cda	g	5	
Azúcar	2 cucharadas	g	30	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <p>1.- Se derrite la levadura en agua tibia con la sal, el azúcar y una cucharada de harina y se tapa hasta que se madure.</p> <p>2.- Una vez madura mezclar la levadura con la harina de trigo, harina fina, los huevos, mantequilla, manteca de chanco y el royal hasta formar una masa homogénea.</p> <p>6.- Leudar la masa durante una hora.</p> <p>7.- Dar forma y hornear a 210° por 30 minutos.</p> <p><b>Nota:</b> Antes se usaba el concho de la cerveza como levadura para el pan.</p>				

Tabla 38

## Receta cholitos

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Pan		
Tiempo de preparación:		120 min.	Nº pax 150	No. de ficha 23
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Masa de dulce	4 Libras	g	1.816	
Masa de sal	4 Libras	g	1.816	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <p>1.- Se mezcla la mitad de masa de dulce y la mitad de masa de sal          6.- Leudar la masa durante una hora.          7.- Dar forma y hornear a 210° por 30 minutos.</p> <p><b>Nota:</b> La preparación de la masa de dulce se encuentra en la ficha número 21 y la preparación de la masa de sal se encuentra en la ficha número 20.</p>				

Tabla 39

## Receta tortillas de tiesto

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Pan		
Tiempo de preparación:		60 min.	Nº pax 30	No. de ficha 24
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Harina de maíz reventado	Un poquito	g	227	Tamizada
Harina de trigo	Un poquito	g	454	Tamizada
Huevos	4 Unidades	g	264	Frescos
Polvo de hornear	Un sobre	g	10	Tamizado
Manteca de cerdo	3 cucharadas	g	30	
Sal	2 cucharadas	g	10	
<p><b>Procedimiento:</b></p> <p>1.- En un recipiente mezclar la harina de maíz con la harina de trigo.  2.- En la mezcla anterior agregar los huevos, leche, polvo de hornear, manteca de cerdo, sal y amasar hasta obtener una masa blanda.  3.- Finalmente se da forma a la masa y se dora en el tiesto.</p> <p><b>Nota:</b> Como antes no existía polvo de hornear se usaba bicarbonato</p>				

Tabla 40

## Receta chicha de jora

Fecha:		Junio - 2014			
Fuente:		Adultos mayores de 65 años			
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín			
Tipo de preparación:		Bebida			
Tiempo de preparación:		1 mes	Nº pax 200	No. de ficha 25	
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place	
Maíz	4 libras	g	1.816		
Agua	10 litros	ml.	10000		
Hojas de granadilla	10 hojas	g	150		
<b>Procedimiento:</b>					
<p>1.-Remoja el maíz por 3 días.</p> <p>2.-Poner sobre una base de cáñamo el maíz con hojas de granadilla, cubrir hasta que salga la raíz, entre dos o tres semanas y que al probar este dulce.</p> <p>3.-Después poner a secar en esteras al sol y pasar por el molino hasta obtener la harina.</p> <p>4.-Hervir el agua en la paila de bronce, colocar la harina, dejar cocinar y mezclar constantemente hasta reducir de 4 a 5 cm y se realice una costra.</p> <p>5.-Una vez frío poner en los pundos de barro tapar y reposar de 3 a 4 días y está listo para consumir.</p>					
<b>Nota:</b>					
<p>En esta preparación no se utiliza azúcar ya que el sol le da el dulce que necesita el maíz.</p> <p>Pasados los 8 días la chicha de jora de añeja</p>					

Tabla 41

## Receta champús

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Bebida		
Tiempo de preparación:		5 horas	Nº pax 30	No. de ficha 26
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Agua	6 litros	ml.	6.000	Hervida
Harina de maíz Reventado	2 libras	g	908	Tamizada
Limoncillo	2 ramitas	g	5	Lavado y seco
Cedrón	2 ramitas	g	5	Lavado y seco
Hoja de naranja	2 unidades	g	5	Lavado y seco
Panela	3 unidades	g	633	
Canela	3 rajitas	g	10	
Clavo de olor	1 cucharadita	g	5	
Mote	4 libras	g	1816	Cocinado
<p><b>Procedimiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-En un pondo poner agua caliente y la harina de maíz reventado, tapar de 12 a 15 días hasta formar una costra verde y percibir el fermento.</li> <li>2.-Retirar la costra verde, cernir, colocar en la paila de bronce con limoncillo, cedrón y hojas de naranja, mezclar constantemente con la cuchara de palo hasta que hierva alrededor de 3 horas</li> <li>3.- Una vez que se haya reducido 10 centímetros y este espesa, dejarla enfriar y envasiar.</li> <li>4.- Colocar a fuego medio en una cacerola panela, agua, canela, clavo de olor y cocer hasta formar una miel.</li> <li>5.-Para servir se vuelve a cocinar el champús y el mote, una vez frio, acompañarlo con miel al gusto.</li> </ol> <p><b>Nota:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En tiempos anteriores nuestros antepasados para saber si ya estaba lista esta preparación, ponían una taza de champús en una taza de agua fría y cuando la colada se volvía como manteca significaba que ya estaba lista para consumir.</li> <li>-Existe la creencia de que cuando se vaya a cocinar el champús solo deben estar 2 personas ya que el champús es muy celoso y se hace agua.</li> </ul>				

Tabla 42

## Receta hervidos

Fecha:		Junio - 2014		
Fuente:		Adultos mayores de 65 años		
Elaborado por:		Mariela Núñez Sandra Jarrín		
Tipo de preparación:		Bebida		
Tiempo de preparación:		30 min.	Nº pax 20	No. de ficha 27
Ingredientes	Unidad	Unidad del SI	Cantidad	Mise en place
Jugo de mandarina	2 Tazas	ml.	500	Cernido y sin pepas
Jugo de naranja	2 Tazas	ml.	500	Cernido y sin pepas
Azúcar	1 Libra	g	454	
Agua	Olla	ml.	3.000	Hervida
Alcohol Puntas	1 Botella	ml.	750	
Canela	3 Rajitas	g	3	
<b>Procedimiento:</b>				
1.- En una olla a fuego medio hervir los jugos con la canela, y el agua.				
2.- Una vez hervido añadir azúcar.				
3.- Para servir mezclar la preparación anterior con una copa de licor.				

## **CAPÍTULO V.**

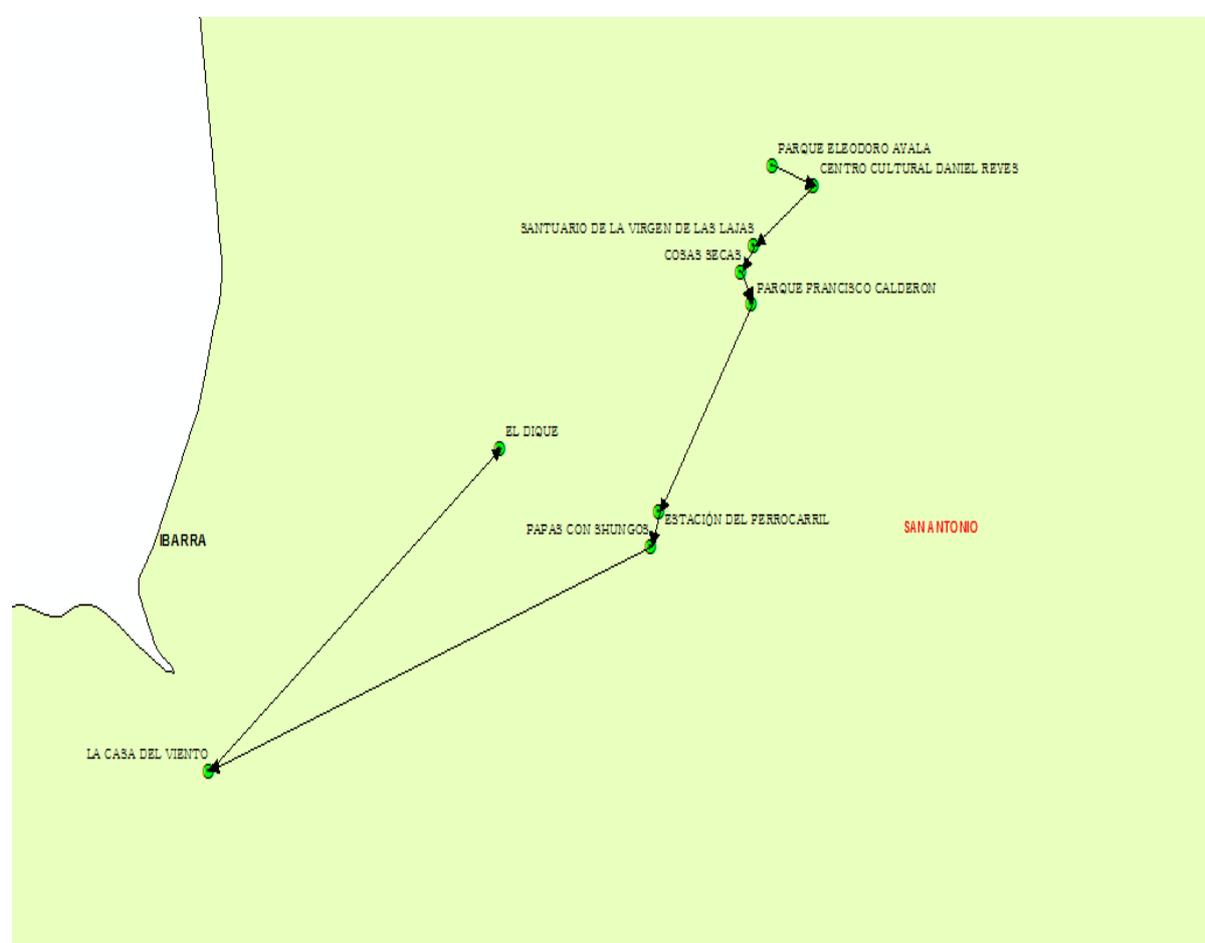
### **PROPUESTA**

#### **5.1 Introducción**

San Antonio de Ibarra se encuentra ubicado a 6 Km. de la ciudad de Ibarra vía panamericana, tiene sus orígenes a partir del siglo XIX, época en la que se dedicaban a trabajar en imágenes religiosas, conocidos como santeros. Actualmente los artesanos tallan además de las figuras religiosas, estatuas, muebles, murales, esculturas y otros. Esta población es muy apreciada por sus artesanías y visitada por una gran cantidad de turistas nacionales y extranjeros especialmente en época de sus fiestas; la fiesta de la santísima virgen de las lajas que se celebra el 15 de septiembre, en esta festividad se realiza la quema de chamizas, castillos, y celebraciones eucarísticas en cada barrio, la segunda manifestación cultural que se realiza es la fiesta de San Antonio que se celebra el 13 de junio, con el lanzamiento de voladores daban a conocer que la fiesta ha llegado, de igual manera, la presencia de los danzantes, denotaban alegría festiva a sus pobladores. La tercera fiesta es la de Corpus Cristi, que no mantiene una fecha estable, ya que esta varía de acuerdo al calendario eclesiástico. Es una fiesta religiosa, que inicia con la santa misa, luego la procesión con el santísimo y en algunas esquinas se adornaba un altar preparado por un grupo de vecinos, donde esperaban la custodia de oro impuesta por el sacerdote. Los alimentos que se consumían como tradición, eran las cosas secas y como bebidas la chicha de jora y el champús, en algunas ocasiones se tomaban los hervidos que actualmente forman parte de esta fiesta.

Para dar a conocer más aún a la parroquia de San Antonio de Ibarra, se ha realizado una ruta turística gastronómica, que se difundirá por medio de un tríptico, en el que constaran todos los lugares turísticos, religiosos, culturales y gastronómicos con los que cuenta esta parroquia, a fin de difundir toda la riqueza turística que posee la población y en consecuencia se fortalecerá el empleo de sus habitantes, compartiendo sus costumbres y tradiciones a todos los turistas, para que San Antonio de Ibarra sea conocida a nivel nacional e internacional.

## 5.2. Diseño de la ruta turística gastronómica



**Gráfico 16** Ruta turística gastronómica San Antonio de Ibarra.

Está ubicada a 6 km. de la ciudad de Ibarra, esta parroquia ofrece al turista, una diversidad de artesanías en madera, producto de la habilidad y destreza de su gente, quienes crean maravillosas obras de arte.

Tabla 43

*Ruta turística gastronómica San Antonio de Ibarra*

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>
8:00 AM	Concentración parque Eleodoro Ayala	Exhibición de figuras de madera y degustación del tradicional champús
9:00 AM	Centro cultural Daniel Reyes	Taller de cerámica y degustación de dulce de guayaba.
10:30 AM	Santuario de la Virgen de las Lajas	Reseña Histórica
11:00 AM	Heladería D' glory	Tradicionales helados y degustación de cosas secas (rosquetes, mojicones)
11:30 AM	Parque Francisco Calderón	Visita a los diferentes almacenes artesanales, que ofrece la parroquia
1:00 PM	Estación de ferrocarril	Recorrido del lugar
1:30 PM	Restaurante	Comida típica del sector (papas con borradores)
2:30 PM	Casa del viento	Taller de pintura
4:00 PM	Dique	Caminata, recreación y deportes
6:00 PM	Finalización de actividades	Degustación chicha de jora

**5.3 Análisis de los componentes turísticos.****5.3.1 Plaza Eleodoro Ayala.**

Antiguamente, esta plaza estaba dedicada al juego de pelota nacional, ya que tenían jugadores destacados que se han convertido en leyenda. En la actualidad, se exhiben figuras de madera, hecho de las manos de los artesanos, aquí los moradores del sector, consumen colada de maíz, locro de mellocos, habas calpo, dulce de zapallo y su tradicional bebida el

chompús. Esta plaza lleva el nombre de su gestor, Eleodoro Ayala, la construcción de la plaza fue sin duda un salto al mejoramiento urbano del pueblo.



*Gráfico 17 Plaza Eleodoro Ayala*

### **5.3.2 Centro Cultural Daniel Reyes.-**

Al tener convenio con Corea y la Unión Europea, se han propuesto algunos emprendimientos como: trabajar con pequeños agricultores y ofrecer talleres de cerámica a niños y adultos. Cerca de este centro cultural se puede encontrar hogares en donde se preparan diferentes platos típicos como: arroz de cebada, locro de habas, dulce de guayaba, morocho y sus exquisitas arepas.



*Gráfico 18 Centro Cultural Daniel Reyes*

### 5.3.3 Santuario de la virgen de las lajas.-

Posee un estilo de origen colonial ecléctico tradicional, y cuenta con pinturas, tallados y esculturas de la colonia. El 15 de septiembre del 2005, fue declarado Santuario, debido a la devoción a la virgen, en sus fiestas se puede degustar una gastronomía, que es deleite para el paladar de sus visitantes, tales como: cariucho de granos, caldo de gallina, dulce de zambo, dulce de mora, pan de trigo y su deliciosa bebida chicha de jora.



*Gráfico 19 Santuario de la virgen de las lajas*

### 5.3.4 Cosas Secas.-

San Antonio, encanta a su paladar con estas delicias, entre ellas tenemos: los mojicones, rosquetes, panuchas y suspiros, que son elaboradas a base de harina de maíz; estas son tradición en las fiestas de Corpus Cristi, una de las fiestas principales de esta parroquia, en la cual se realiza la procesión del Santísimo que aglutina a mucha gente consumidora de estos manjares.



*Gráfico 20 Cosas Secas*

### **5.3.5 Parque Francisco Calderón.-**

Se ha convertido en uno de los lugares más visitados por los turistas, ya que allí se comercializan, las artesanías y esculturas, que forman parte de la cultura y tradición de esta parroquia, las mismas que son elaboradas magistralmente por artesanos propios del lugar. Cuenta con un monumento de piedra en la mitad del parque que peremniza al héroe de una de las gestas libertarias de la independencia del Ecuador, librada en San Antonio de Ibarra, el 27 de noviembre de 1812, al mando del coronel cubano, Francisco Calderón, por esta razón, conserva su nombre. Cerca de este lugar se puede degustar la sopa de bolas de maíz, sazonado de fréjol, ocas con panela, dulce de mora y hervidos.



*Gráfico 21 Parque Francisco Calderón*

### 5.3.6. Estación del ferrocarril.-

Mostrará a los turistas, rutas que son cautivantes y asombrosas, para quien las visita, son caminos que atraviesan la provincia de Imbabura y permiten a los turistas conocer las culturas existentes, así como también adentrarse en una hermosa naturaleza, que encierra una variedad de flora, fauna, diversidad étnica cultural y paisajística, y cerca a estas instalaciones, encontramos un lugar que ofrece, una gastronomía típica del sector, como es, las papas con viseras de cerdo.



*Gráfico 22 Estación del ferrocarril*

### 5.3.7 Papas con shungos.-

Este plato, ha permanecido por muchos años, dentro de la gastronomía de San Antonio de Ibarra y aún se lo puede apreciar; antiguamente se les conocía como las papas de la estación o papas con borradores, ya que se las compraba frente a la estación del tren, actualmente, cuenta con un nuevo local, en el que se mantiene la tradición de su elaboración, este delicioso platillo se elabora con viseras de cerdo y papas cocidas, que son el complemento perfecto para su deleite.



*Gráfico 23 Papas con shungos*

### **5.3.8 La casa del viento.-**

Esta casa cultural perteneciente al Sr. Enrique Males, es un lugar ancestral, en su construcción predomina la piedra, madera, carrizo y teja, ubicada en el barrio Pucahuayco, allí se dan talleres de pintura, escultura y teatro. En los alrededores encontramos, hogares en donde se preparan arroz con leche y cholitos, que es una de las delicias más apreciadas por los niños del sector.



*Gráfico 24 La casa del viento*

### **5.3.9 El Dique.**

Es una quebrada y vertiente de agua pura y cristalina, en donde los turistas pueden refrescarse y sumergirse en sus aguas, disfrutar de los miradores naturales y en su entorno, practicar deportes, debido a la remodelación de la estación del ferrocarril, ya no se puede

acceder a este lugar en transporte, por tal motivo, para llegar a este sitio, se debe realizar una caminata de 10 minutos y en el trayecto, respirar el aire puro de la naturaleza, llevando como refrigerio arepas de maíz de sal, dulce y tortillas de tiesto.



*Gráfico 25 El Dique*

#### **5.4. Análisis de impactos**

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

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

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

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

- 1 Impacto bajo positivo
- 2 Impacto medio positivo
- 3 Impacto alto positivo

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

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

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

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

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

### 5.4.1 Impacto turístico

Tabla 44

Impacto turístico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Afluencia de turismo nacional y receptivo						X		
- Diversificación de destinos turísticos						X		
- Incremento de la actividad turística						X		
- Difusión y promoción del sector						X		
<b>TOTAL</b>						8		8
$\Sigma = 8$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 8}{\text{Número de indicadores } 4}$ $\Sigma = 2$								

Se encuentra en un impacto medio positivo, ya que el presente proyecto pretende generar mayor afluencia de turistas tanto nacionales como extranjeros, dando a conocer todos los lugares turísticos y gastronómicos que posee la parroquia.

Tabla 45

Indicador impacto turístico

Indicador	Análisis
- Afluencia de turismo nacional y receptivo	Este proyecto tiene impacto 2 medio positivo porque incrementará turistas tanto nacionales como extranjeros, promocionando la ruta turística por medio de la junta parroquial de San Antonio y el ministerio de turismo.
- Diversificación de destinos turísticos	El proyecto tiene impacto 2 medio positivo ya que brindará nuevas alternativas de turismo,

	principalmente las que tiene relación al turismo gastronómico y esto conlleva a la alineación de políticas estatales que harán que ésta actividad, sea un eje esencial en la economía del país.
- Aumento de la actividad turística	Este proyecto tiene impacto 2 medio positivo puesto que se dará a conocer las diferentes áreas turísticas que tiene la parroquia mediante trípticos que serán entregados a agencias de viajes.
- Difusión y promoción del sector	Este proyecto tiene impacto 2 medio positivo porque facilitará una ruta turística para que los visitantes, tanto nacionales como extranjeros conozcan los distintos lugares culturales, naturales y gastronómicos que tiene San Antonio de Ibarra.

### 5.4.2 Impacto socio-cultural

Tabla 46

*Impacto socio-cultural*

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Identidad cultural.						X		
- Costumbres						X		
- Familia						X		
- Nutrición			X					
- Participación comunitaria							X	
<b>TOTAL</b>			-1			6	3	8
$\Sigma = 8$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 8}{\text{Número de indicadores } 5}$ $\Sigma = 1,6$								

Se le asigna un valor medio positivo, ya que en la parroquia de San Antonio de Ibarra, las familias forman parte esencial en las preparaciones de los alimentos, por lo tanto su participación ayuda al desarrollo de la parroquia sin embargo en pocos hogares, todavía se mantiene, las raíces culturales y ancestrales.

Tabla 47

*Indicador impacto socio - cultural*

Indicador	Análisis
- Identidad cultural.	Es un impacto 2 medio positivo porque se recuperará las raíces culturales y ancestrales de la parroquia, a través de la difusión del rescate en el consumo de alimentos ancestrales en escuelas, club de mujeres y comités de salud de la zona.
- Costumbres	Es un impacto 2 medio positivo ya que se conservará sus tradiciones, hábitos y prácticas gastronómicas mediante la promoción y propagación, a través de sus fiestas a los habitantes de la parroquia.
- Familia	Tiene un impacto 2 medio positivo, ya que la familia formará parte esencial en las preparaciones de los alimentos.
- Nutrición	Es impacto -1 negativo ya que nuestro proyecto fomenta la recuperación en la preparación de platos tradicionales como un medio para fomentar la economía y el turismo de la zona, pero no tiene un impacto adecuado en la nutrición de las personas de la parroquia ya que se requiere fortalecer el consumo de estos alimentos con un enfoque nutricional adecuado cuya pertinencia no abarca nuestro ámbito de trabajo.
- Participación comunitaria	El impacto es 3 alto positivo, ya que la participación de la comunidad, permitirá mejorar el desarrollo de la parroquia.

### 5.4.3 Impacto económico

Tabla 48

Impacto económico

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Generación de micro empresa					X			
- Reactivación de la producción agrícola						X		
- Mayores ingresos para empresarios del sector						X		
<b>TOTAL</b>					<b>1</b>	<b>4</b>		<b>5</b>
$\Sigma = 5$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 5}{\text{Número de indicadores } 3}$ $\Sigma = 1,6$								

Se le da un valor medio positivo, ya que el proyecto pretende generar, nuevas fuentes de ingreso a la parroquia y así mejorar su economía, mediante la creación de microempresas gastronómicas, con la utilización de productos autóctonos del sector

Tabla 49

## Indicador impacto económico

Indicador	Análisis
- Generación de micro empresa	Este proyecto tiene impacto 2 medio positivo ya que generará fuentes de ingreso, mediante la creación de microempresas en el ámbito gastronómico para el beneficio de la población.
- Reactivación de la producción agrícola	Tiene un impacto 1 bajo positivo porque se mantendrá el consumo de alimentos característicos propios de la zona para que los habitantes continúen la producción en sus propias tierras.
- Mayores ingresos para empresarios del sector	El proyecto tiene impacto 2 medio positivo puesto que pretenderá aumentar los ingresos para los empresarios de la parroquia, mediante el turismo gastronómico.

## 5.4.4 Impacto educativo

Tabla 50

## Impacto educativo

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Mayores conocimientos					X			
- Investigación						X		
- Capacitación						X		
<b>TOTAL</b>					<b>1</b>	<b>4</b>		<b>5</b>
$\Sigma = 5$ Nivel de Impacto Socio-Cultural = $\frac{\Sigma 5}{\text{Número de indicadores } 3}$ $\Sigma = 1,6$								

Se da un valor medio positivo, ya que las presentes generaciones, no mantienen sus costumbres y tradiciones autóctonas, sino que, han tomado como ejemplo y parte de su vida,

comportamientos y actitudes de otros lugares, haciéndolas partes de sí mismos, rechazando sus raíces propias.

*Tabla 51*

*Indicador impacto educativo*

Indicador	Análisis
- Mayores conocimientos	Tiene impacto 1 bajo positivo porque se educará a los visitantes, en el aprovechamiento de los recursos agroindustriales propios de la zona.
- Investigación	Este proyecto tiene impacto 2 medio positivo ya que se comprometerá a los estudiantes de la parroquia, a investigar e identificar costumbres ancestrales y exponerlas como parte del rescate de nuestra identidad.
- Capacitación	El proyecto tiene impacto 2 medio positivo puesto que se capacitará a las futuras generaciones, sobre las raíces alimenticias de San Antonio de Ibarra, con líderes comunitarios en la junta parroquial, en las aulas de los colegios y en ferias.

### **5.5 Informe general de los impactos**

El proyecto pretende generar el turismo gastronómico, vislumbrando nuevas alternativas, dando a conocer la gastronomía típica de la zona, a fin de incentivar la creación de nuevos centros gastronómicos, facilitando una ruta turística, para que los visitantes, tanto nacionales como extranjeros acudan a San Antonio y se maravillen con la riqueza cultural, natural y gastronómica.

De esta forma recuperaremos y mantendremos, las raíces culturales ancestrales, conservando sus tradiciones, hábitos y prácticas gastronómicas, utilizando los productos

propios de la zona, ya que la participación de la comunidad ayudará al desarrollo de la parroquia.

Propendiendo la creación de microempresas, se lograrán fuentes de empleo y se ayudará a difundir la gastronomía típica del sector, reactivando la producción agrícola y de esta forma mejorará el nivel de vida de los pobladores.

Se capacitarán a futuras generaciones, sobre las raíces alimenticias de San Antonio y se comprometerá a los estudiantes a investigar e identificar costumbres ancestrales y exponerlas como parte del rescate de nuestras tradiciones.

Por lo tanto en el ámbito turístico, económico, social y educativo se logrará un avance significativo, que irá en beneficio del buen vivir de todos los pobladores

## CONCLUSIONES

- Se encontró en los resultados de las encuestas realizadas a los habitantes de San Antonio de Ibarra que los productos típicos de la parroquia son el maíz, frejol y arveja, los platos típicos son la sopa de bolas de maíz y arroz de cebada, los postres dulce de sambo y leche, las bebidas son el champús y la chicha de jora que se consumen en las fiestas de San Antonio que se celebra el 15 de septiembre, la de las lajas el 13 de junio y en la de Corpus Cristi.
- Después de haber analizado cuidadosamente los conceptos en el marco teórico se consiguió describir a la gastronomía de San Antonio de Ibarra como ancestral porque los alimentos utilizados son propios de la zona y típica porque se los consumen en sus fiestas patronales.
- Se pretende impulsar la creación de una ruta turística gastronómica, enmarcado en la recuperación de espacios y atractivos de la parroquia tanto naturales como el Dique, culturales como el centro cultural Daniel Reyes, religiosos como el Santuario de la Virgen de las Lajas y gastronómicos que servirán para reactivar y potenciar la economía de los habitantes del sector.
- Al realizar la investigación se llegó a la conclusión de que el impacto turístico, socio cultural y económico se encuentran en un valor medio positivo ya que al generar mayor afluencia de turistas tanto nacionales como extranjeros se pretende reactivar el turismo de la zona proyectando nuevas alternativas y dando a conocer su gastronomía manteniendo raíces culturales ancestrales conservando tradiciones, hábitos y prácticas gastronómicas. Y en el ámbito de la nutrición se encontró un impacto bajo negativo ya que las personas de la parroquia requieren fortalecer el consumo de alimentos con un enfoque nutricional adecuado cuya pertinencia no abarca nuestro ámbito de trabajo.

### **RECOMENDACIONES:**

- Se recomienda la creación de un lugar en donde se puedan adquirir los platos gastronómicos típicos de la zona, ya que no existen lugares en donde se puedan consumir los platos y dulces tradicionales de San Antonio, para el cumplimiento de este propósito se debe considerar agrupaciones sociales que trabajan conjuntamente con líderes comunitarios entre ellos podemos nombrar al club de la mujer organizado y dirigido por personas que habitan en esta parroquia y que pueden ser el pilar para fundamentar este proyecto.
- Se recomienda la promoción y educación de la comunidad en el consumo de alimentos autóctonos de la zona en escuelas y colegios, mediante la propagación de recetas encontradas en esta investigación, ya que de esta manera se conservaran y mantendrán las preparaciones ancestrales.
- Promover estrategias de difusión de las rutas turísticas a través de entidades gubernamentales asignadas para este propósito como por ejemplo el ministerio de turismo y el gobierno descentralizado de San Antonio y así obtener mayor afluencia turística.
- Impulsar la creación de talleres nutricionales en la preparación de alimentos típicos no solamente en la población de la zona sino también en las comunidades cercanas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Barrera, J. P. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- Dra. Soraya Rhea González. (2012). *Trabajo de Grado*. Ibarra Ecuador: Universidad Técnica del Norte  
Primera edición.
- Fernandez, J. (2001). *Cocina Mexicana*. Buenos Aires: Visor.
- García, D. (2013). Ibarra. *Paradigma*, 2-4.
- Historia, M. d. (2007). *Patrimonio Cultural Inmaterial*. Bogotá, Colombia.
- Ibarra, G. A. (18 de Junio de 2014). Barrios y comunidades de San Antonio. (M. N. Sandra Jarrín,  
Entrevistador)
- INIAP. (2008). *Guía técnica de cultivos*. Quito: Artes Gráficas SILVA.
- Mejía, J. C. (2013). *Fiesta del Solsticio Imbabura*. Quito: Imprenta Mariscal.
- Ministerio de Educacion, S. d. (1978). *Que es el patrimonio cultural* . El Salvador : Dirección de  
Publicaciones del Ministerio de Educación .
- Monzó, J. M. (2011). *Gastronomía y nutrición*. Madrid: Síntesis.
- Myhrold Nathan, Y. C. (2011). *Modernist Cuisine. El arte y la ciencia de la cocina*. Italia: Taschen.
- Myhrvold, N. (2011). *Modernist Cuisine*. Madrid: Taschen.
- Nejer, C. V. (2013). Gastronomía Imbabureña. *Paradigma* , 26.
- Obando, S. (1988). *Tradiciones de Imbabura*. Quito: ABYA-YALA.
- Pando, A. G. (2004). *Señalética y Rutas Turísticas Urbanas en Ecuador*. Quito: Graficas García.
- Patrimonio, M. d. (2013). Qué es el patrimonio alimentario. *Patrimonio Alimentario*, 3-4.

- Posso, Y. M. (2013). *Proyectos, tesis, y marco lógico*. Quito Ecuador: Noción Imprenta.
- Rodrigo, V. D. (1988). *Monografía de Ibarra*. Ibarra, Imbabura, Ecuador: Ediciones Culturales Imbabura.
- Torres, A. M. (2012). *Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible*. México: CEGAHO.
- turismo, D. d. (2015). *Gastronomía. Mapa Turístico Ibarra*.
- Turismo, M. d. (2009). *Plandetur 2020*. Quito: Banco Interamericano de Desarrollo.
- UNESCO. (2003). *Descubre tu patrimonio, preservemos nuestro futuro, planes de manejo un instrumento de gestión y participación*. Ecuador: Grupo Impresor.
- Villalba, O. (2014). *Testigo del tiempo*. Ibarra: Noción Imprenta.

## LINKOGRAFÍA

- Aspilcueta, H. T. (2014). *Ministerio de salud de Perú*. Recuperado el 6 de junio de 2015, de [http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2014/neumonia/archivos/Ponencia%203\\_Alimentaci%C3%B3n\\_base\\_para\\_prevenir\\_las\\_IRA\\_y\\_neumon%C3%ADa\\_Trujillo.pdf](http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2014/neumonia/archivos/Ponencia%203_Alimentaci%C3%B3n_base_para_prevenir_las_IRA_y_neumon%C3%ADa_Trujillo.pdf)
- Aviña, J. C. (2015). *Buen viaje diario turístico*. Recuperado el 6 de junio de 2015, de [http://www.revistabuenviaje.com/conocemexico/saboramexico/cecina/la\\_cecina.php](http://www.revistabuenviaje.com/conocemexico/saboramexico/cecina/la_cecina.php)
- Hermoza, M. (10 de septiembre de 2013). *El popular. pe nutrición*. Recuperado el 6 de junio de 2015, de <http://www.elpopular.pe/series/nutricion/2013-09-10-la-oca-es-un-tuberculo-andino-rico-en-calcio-hierro-y-fosforo>
- Jp, J. (14 de 05 de 2012). *Folclor del Ecuador*. Recuperado el 05 de 2015, de <http://folcorec.blogspot.com/>
- lengua, R. a. (Octubre de 2014). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 6 de junio de 2015, de [www.rae.es](http://www.rae.es)
- loja, A. d. (2014). *Alcaldia de loja*. Recuperado el 23 de junio de 2015, de Lojanismos: <http://www.loja.gob.ec/contenido/lojanismos>
- Minas, S. J. (25 de enero de 2014). *Sabor a Ecuador*. Recuperado el 6 de junio de 2015, de <http://www.saboraecuador.com/?p=775>
- Monica. (2014). *Gusto Latino*. Recuperado el 23 de junio de 2015, de Gastronomario: <http://gustolatinoastronomia.com/gastro-diccionario/>
- Nacional, A. (s.f.). *Asamblea Nacional*. Recuperado el 28 de Abril de 2014, de [http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf)
- Naya, E. (15 de junio de 2014). *Diccionario de mitos y leyendas*. Recuperado el 23 de junio de 2015, de <http://www.cuco.com.ar/pachamama.htm>
- 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>

- Zhangüi, J. (10 de noviembre de 2011). *Turismo en Ecuador*. Recuperado el 23 de junio de 2015, de <http://www.amvisitaecuador.blogspot.com/2011/11/comidas-tipicas-de-la-sierra.html>

# ANEXOS

## Anexo 1 Entrevista levantamiento del inventario gastronómico

Fuente: Sra. Beatriz Ruiz 82 años

Fecha: 15 de junio del 2014

Lugar: San Antonio de Ibarra

Elaborado por: Mariela Núñez

Sandra Jarrin

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

Los alimentos ancestrales que existían son; maíz, arveja, fréjol,

### 2. Qué alimentos se producen actualmente

Los alimentos que se siguen consumiendo actualmente son; arveja, frejol, choclos, chochos, habas y lenteja.

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

Existían diferentes métodos:

Para la carne: Se le hacía cecina, se le añadía sal en grano y comino en la cocina se ponía un alambre y mientras se cocinaba se ahumaba y esta carne se podía conservar durante una semana.

Para los granos como la cebada, frejol y arveja se conservaban en tacos de estera.

El maíz se le conservaba en tendales y así se duraba hasta un año.

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

Maíz octubre- noviembre

Arveja junio-julio-agosto

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

Las especias que se usaban eran; sal en grano, comino, cebolla, culantro, perejil

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

Arroz de cebada, colada de haba, sopa de zambo en el plato fuerte arroz amarillo que existían antes con cariucho de frejol y la papa , el dulce de zambo y dulce de leche

#### 7. Ingredientes cantidad, unidad

Se utilizaban diferentes tipos de ingredientes tales como las harinas para las sopas, arroz amarillo que se encontraba antes ya que no existía el arroz blanco y la panela en los postres que no podía faltar.

#### 8. Técnicas de elaboración

Existían diferentes técnicas de elaboración como el ahumado, molido, hervido.

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

Utilizaban; cucharas de palo, pailas de bronce, bateas, tiestos.

## ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

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

Existen tres fiestas que son sobresalientes en San Antonio de Ibarra;

Fiesta de San Antonio que se celebra el 13 de junio y la bebida característica en esta fiesta es la chicha de jora.

Fiesta de las lajas se celebra el 15 de septiembre y los alimentos y bebidas que se consumen en esta fiesta son el champús, el pan de casa y la chicha de jora

Fiesta de Corpus Cristi se celebra en junio y lo que las personas consumen son las cosas secas, llamadas así a los mojicones, panuchas y suspiros.

2. Quiénes intervienen en las preparaciones de los alimentos

Las personas que intervienen en las preparaciones de los alimentos son las familias.

3. Cómo o a quién se transmiten los conocimientos

Se transmiten de generación en generación es decir las hijas aprenden de sus madres o de sus empleadas.

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

Esto permitía que haya mucha unión y espontaneidad

5. Desde cuándo se prepara

Se preparan días antes de las fiestas

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

Los utensilios que ocupaban era los pilches, los tazones y los pundos de barro

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

Su madre hacía la chicha de jora y el campus en una paila de bronce que hasta ahora ella la conserva.

8. Qué significado tiene el plato

Que es característico de las fiestas en la cual la comunidad se unía y así participaban juntos de la fiesta

9. Qué historia conoce del plato

Las arvejas se llamaban veraniegas ya que eran cosechadas en verano.

Frejol hacían un juego en el que los hermanos abrían la vaina del frejol, normalmente se encontraba seis granos pero el que encontraba ocho granos era la gracia, era el ganador.

## Anexo 2 Levantamiento de inventario turístico

### Centro Cultural Daniel Reyes



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS			
<b>1. DATOS GENERALES</b>			
Encuestador: Mariela Nùñez , Sandra Jarrin		Fecha: 1 de Enero 2015	
Supervisor evaluador: Guadalupe Rosero		No. Ficha: 2	
Nombre del atractivo: Centro Cultural daniel Reyes			
Propietario:			
Categoría:			
:		Tipo: Cultural	Subtipo: CentroCultural
<b>2. UBICACIÓN:</b>			
LONGITUD: -		LATITUD: 0.33459	
78.16913		Cantón: Imbabura	
Provincia: Imbabura		Localidad: San Antonio	
Calle: Simon Bolivar		Número:	
		Trasverasal: Camilo Pompeyo Guzman	
<b>3.CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO</b>			
Nombre del poblado: Santuario de la Virgen de las Lajas		distancia(km):	
<b>4. CACARTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO</b>			
Altura (m.s.n.m.):			Temperatura (°C):

1	Tamaño:
2	Calidad del Agua: Potable
3	Flora y Fauna: Arboles y plantas medicinales
4	Descripción del paisaje: Cuenta espacios verdes y artesanias
5	Descripción de sus riberas:
6	Islas existentes
7	Actividades varias: talleres de ceramica
8	Puentes y puertos:
9	Navegabilidad:
10	Rápidos:
11	Cañones:
12	Vados:

#### 5. USOS (simbolismo)

#### ESTADO DE CONSERVACIÓN

1	x	Alterado
2		No alterado
3		Conservado
4		En proceso de deterioro
5		Causas del deterioro
6.		Ha sido declarado patrimonio
		Nombre
		Si
		Fecha
		No
		Categoría

#### 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO

Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE	FRECUENCIAS				
						Diaria	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
		bueno	Regular	Malo						



estadía hotel									
Infraestructura básica									
Agua	x								
Energía	x								
Alcantarillado	x								
8.TURISMO									
Tipo de turistas que recibe el turista			Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista			
Local			2 horas						
Provincial									
Nacional									
Internacional									
Indique si cuenta con									
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía		Correo		Fax, fono, internet			
		x		x		x			
Señale si el atractivo turístico se difunde									
Local									
Provincial									
Nacional									
Internacional X									
Observaciones									
Dibujar ruta									

## El Dique



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

## 1. DATOS GENERALES

Encuestador: Mariela Núñez , Sandra Jarrin

Fecha: 1 de Enero 2015

Supervisor evaluador: Guadalupe Rosero

No. Ficha: 5

Nombre del atractivo: El Dique

Propietario:

Categoría:

:

Tipo: Turístico

Subtipo: Vertiente

## 2. UBICACIÓN:

LONGITUD: -  
 78.17529                      LATITUD: 0.33095

Provincia: Imbabura

Cantón: Imbabura

Localidad: San Antonio

Calle: 10 de Agosto

Número:

Trasverasal: Linea Ferrea

## 3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL

## ATRACTIVO

Nombre del poblado: Estación del Ferrocarril

distancia(km):

## 4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL

## ATRACTIVO

Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):
--------------------	--	--	--	-------------------

1	Tamaño:
2	Calidad del Agua: Natural
3	Flora y Fauna: Pequeñas Lomas
4	Descripción del paisaje:

5	Descripción de sus riberas:	
6	Islas existentes	
7	Actividades varias: Practica de deportes	
8	Puentes y puertos:	
9	Navegabilidad:	
10	Rápidos:	
11	Cañones:	
12	Vados:	
5. USOS (simbolismo)		
ESTADO DE CONSERVACIÓN		
1	Alterado	
2 X	No alterado	
3	Conservado	
4	En proceso de deterioro	
5	Causas del deterioro	
6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fecha
	No	Categoría

## 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO

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

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

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

## Estación de ferrocarril



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**



## FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

## 1. DATOS GENERALES

Encuestador: Mariela Núñez , Sandra Jarrin

Fecha: 1 de Enero 2015

Supervisor evaluador: Guadalupe Rosero

No. Ficha: 5

Nombre del atractivo: Estación de ferrocarril

Propietario:

Categoría:

: Tipo: Turistico

Subtipo: Ferrocarriles

## 2. UBICACIÓN:

LONGITUD:

-

78.17217

LATITUD: 0.33007

Provincia: Imbabura

Cantón: Imbabura

Localidad: San Antonio

Calle: 27 de Noviembre

Número:

Trasversal: Linea Ferrea

## 3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO

Nombre del poblado: Parque Francisco Calderon

distancia(km):

## 4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO

Altura (m.s.n.m.):

Temperatura (°C):

1	Tamaño:
2	Calidad del Agua: Potable
3	Flora y Fauna:
4	Descripción del paisaje:
5	Descripción de sus riberas:
6	Islas existentes
7	Actividades varias: Recorridos de turistas

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

## 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO

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

7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta		Frecuencia		cada 10m.	Distancia				
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación										
Esparcimiento										
Tartifa promedio por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	x									
Energía	x									
Alcantarillado	x									
8.TURISMO										
Tipo de turistas que recibe el turista				Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista			
Local				1 hora						
Provincial										
Nacional										
Internacional				2 horas						
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía			Correo		Fax, fono, internet			
		x			X		X			

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

## Parque Eleodoro Ayala

## Anexo 2 Levantamiento de inventario turístico

		<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>			
<b>FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS</b> <b>CARRERA DE GASTRONOMÍA</b>					
FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS					
1. DATOS GENERALES					
Encuestador: Mariela Nùñez , Sandra Jarrin				Fecha: 1 de Enero 2015	
Supervisor evaluador: Guadalupe Rosero				No. Ficha: 1	
Nombre del atractivo: Parque Eleodoro Ayala					
Propietario: Parroquia San Antonio de Ibarra					
Categoría: Manifestaciones Culturales					
Tipo: Turistico				Subtipo: Parque	
2. UBICACIÓN: San Antonio					
LONGITUD: 78.17012		LATITUD: 0.33479			
Provincia: Imbabura		Cantón: Imbabura		Localidad: San Antonio	
Calle: Francisco Teran		Número:		Trasversal: 27 de Noviembre	
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO					
Nombre del poblado: Centro Cultural Daniel Reyes				distancia(km):	
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO					
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):	
1		Tamaño:			
2		Calidad del Agua: Potable			
3		Flora y Fauna: Posee una variedad de plantas características de la zona			
4		Descripción del paisaje: Cuenta con juegos infantiles, y allí se realizan la mayoría de sus eventos socio culturales.			
5		Descripción de sus riberas:			

6	Islas existentes
7	Actividades varias: Exhibicion de figuras de madera
8	Puentes y puertos:
9	Navegabilidad:
10	Rápidos:
11	Cañones:
12	Vados:

5. USOS (simbolismo)

ESTADO DE CONSERVACIÓN

1	x	Alterado
2		No alterado
3		Conservado
4		En proceso de deterioro
5		Causas del deterioro
6.		Ha sido declarado patrimonio
		Nombre
		Fecha
	No X	Categoría

6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO

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

					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta		Frecuencia		cada 10m.	Distancia				
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	x									
Energía	x									
Alcantarillado	x									
8. TURISMO										
Tipo de turistas que recibe el turista				Tiempo promedio que permanece el turista			Formas de viajar del turista			
Local				1 hora						
Provincial				1 hora						
Nacional										
Internacional										
Indique si cuenta con										

Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	x	x	x
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local <input checked="" type="checkbox"/> X Provincial Nacional Internacional			
Observaciones Dibujar ruta			

## Parque Francisco Calderón



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**



## FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

## 1. DATOS GENERALES

Encuestador: Mariela Núñez , Sandra Jarrin

Fecha: 1 de Enero 2015

Supervisor evaluador: Guadalupe Rosero

No. Ficha: 4

Nombre del atractivo: Parque Francisco Calderón

Propietario:

Categoría:

: Tipo: Turístico

Subtipo: Parque

2. UBICACIÓN: LONGITUD: -  
 78.17036 LATITUD:0.33295

Provincia: Imbabura

Cantón: Imbabura

Localidad: San Antonio

Calle: 27 de Noviembre

Número:

Trasverasal: Luis Enrique Cevallos

## 3.CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO

Nombre del poblado: Estacion del Ferrocarril

distancia(km):

## 4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO

Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):
--------------------	--	--	--	-------------------

1 Tamaño:

2 Calidad del Agua: Potable

3 Flora y Fauna:Palmeras

4	Descripción del paisaje:
5	Descripción de sus riberas:
6	Islas existentes
7	Actividades varias: Exhibición y venta de artesanías
8	Puentes y puentes:
9	Navegabilidad:
10	Rápidos:
11	Cañones:
12	Vados:

**5. USOS** (simbolismo)

**ESTADO DE CONSERVACIÓN**

1	x	Alterado
2		No alterado
3		Conservado
4		En proceso de deterioro
5		Causas del deterioro

6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fecha
	No	Categoría

**6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO**

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

	Fluvial					Bote				
						Canoa				
						Otros				
						Avión				
						Avioneta				
						Helicóptero				
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana										
Desde	Hasta		Frecuencia cada 10m.		Distancia					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento										
Alimentación										
Esparcimiento										
Tartifa promedio por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua	x									
Energía	x									
Alcantarillado	x									
8.TURISMO										
Tipo de turistas que recibe el turista				Tiempo que permanece el turista			Formas de viajar del turista			

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

## Santuario de la Virgen de las Lajas



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**



### FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

#### 1. DATOS GENERALES

Encuestador: Mariela Núñez , Sandra Jarrin

Fecha: 1 de Enero 2015

Supervisor evaluador: Guadalupe Rosero

No. Ficha: 3

Nombre del atractivo: Santuario de la Virgen de las Lajas

Propietario:

Categoría:

:

Tipo: Religioso

Subtipo: Iglesia

#### 2. UBICACIÓN:

LONGITUD: -  
 78.17029                      LATITUD:0.33376

Provincia: Imbabura

Cantón: Imbabura

Localidad: San Antonio

Calle:27 de noviembre

Número:

Trasversal:Luis Enrique Cevallos

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

Nombre del poblado: Parque Francisco Calderon

distancia(km):

#### 4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO

Altura (m.s.n.m.):	Temperatura (°C):
1	Tamaño:
2	Calidad del Agua: Potable
3	Flora y Fauna:
4	Descripción del paisaje: Cuenta con pinturas, tallados y esculturas de la colonia
5	Descripción de sus riberas:

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

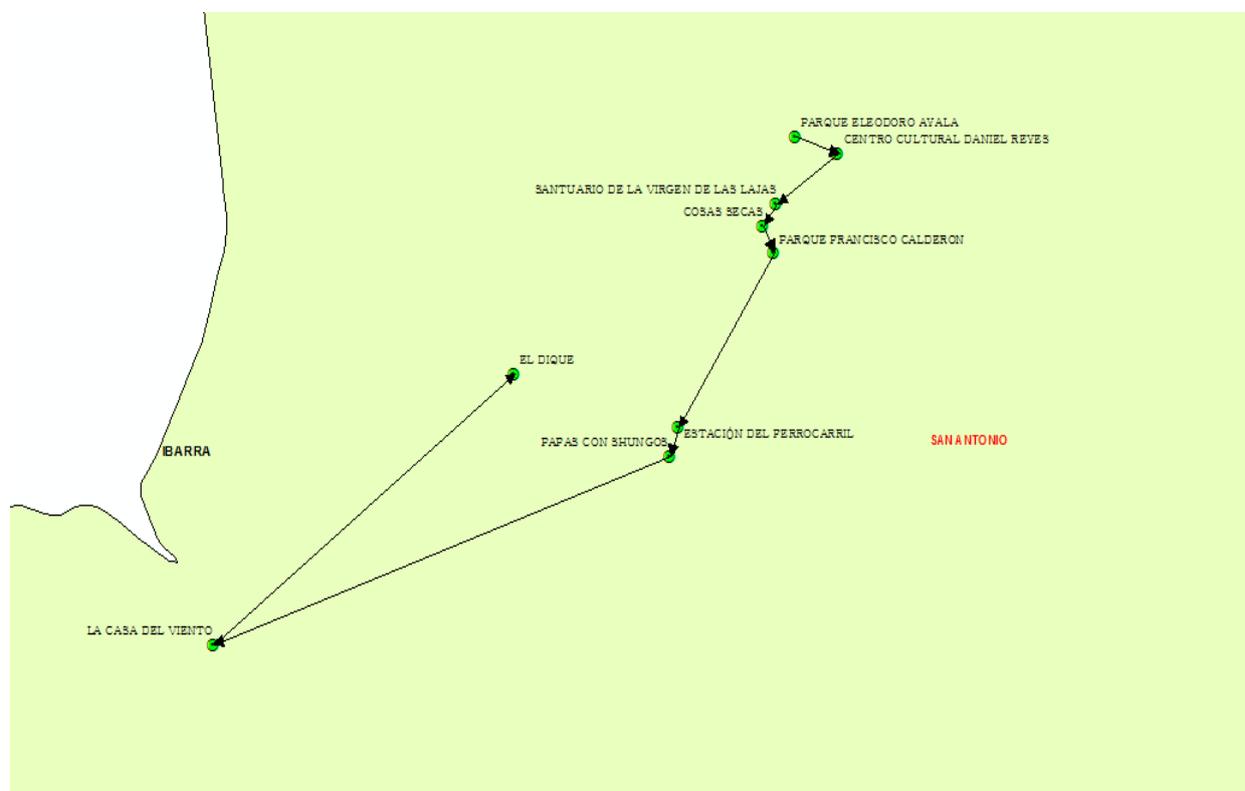
**6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO**

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

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

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

### Anexo 3 Ruta gastronómica de la parroquia de San Antonio de Ibarra



Anexo 4 Fotos









**Anexo 5 Certificado**

UNIDAD EDUCATIVA PRESIDENTE VELASCO IBARRA  
FORMANDO MENTE Y CORAZON

Chica Narváez 220 y Mejía Teléfono: 2951-631 email: escvelascoibarra@yahoo.ec  
Ibarra – Ecuador

Ibarra, 12 de enero del 2016

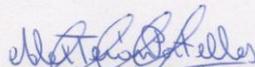
A petición verbal de las Srtas. MARIELA ALEXANDRA NUÑEZ ALMEIDA y SANDRA BEATRIZ JARRIN ALMEIDA, estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, Escuela de Gastronomía, en forma legal tengo a bien:

**CERTIFICAR**

Que he actuado como ortógrafa en la revisión de la Tesis de Grado, con el tema: "GASTRONOMIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL Y MATERIAL DEL ECUADOR, PARROQUIA DE SAN ANTONIO, CANTON IBARRA.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la peticionaria hacer uso del presente documento, en lo que estime conveniente.

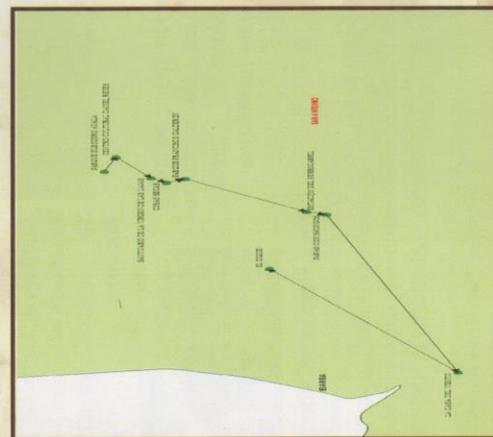
Atentamente,

  
MSc. Alexandra Terán Portarles.  
VICERRECTORA



**RUTA TURISTICA GASTRONOMICA**

- 8:00 AM Concentración parque Eleodoro Ayala allí se realizará una exhibición de figuras de madera y degustación del tradicional champús.
- 9:00 AM Centro cultural Daniel Reyes en este lugar se ofrecerá un taller de cerámica.
- 10:30 AM Visita al Santuario de la Virgen de las Lajas.
- 11:00 AM Heladería D' glory saborearán los tradicionales helados y cosas secas (rosquetes, mojicones)
- 11:30 AM Visita al Parque Francisco Calderón, compra de artesanías en los diferentes almacenes artesanales, que ofrece la parroquia.
- 1:00 PM Estación de ferrocarril, recorrido del lugar
- 1:30 PM Restaurante Comida típica del sector (papas con borradores).
- 2:30 PM Casa del viento, taller de pintura.
- 4:00 PM Caminata hacia el Dique, recreación y deportes.
- 6:00 PM Finalización de actividades, degustación chicha de jora.



**PROYECTO DE TESIS**



Teléfono: 0987332646

Fax: 062600-688

Correo: mayeleja9005@hotmail.com

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

“Gastronomía de La Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador Parroquia San Antonio Cantón Ibarra”



**Autores:** Mariela Nuñez Almeida  
Sandra Jarrín Almeida

## SAN ANTONIO DE IBARRA



### Datos Informativos:

Altitud.- Se encuentra entre 2,040 y 4.620 m.s.n.m

Idioma.- Español y Kichwa

Grupos étnicos.- Mestizos, indígenas, afro ecuatorianos.

Superficie.- 29,07 km<sup>2</sup>

Clima: Frio en la parte alta del paramo y templado en el centro poblado.

San Antonio de Ibarra reconocida por sus artesanías y escultura de madera que son elaboradas magistralmente por artesanos propios del lugar se encuentra ubicado a 5,50 km de la capital de la provincia y a 174 km de la capital Ecuatoriana.

## GASTRONOMIA DE SAN ANTONIO DE IBARRA

La riqueza gastronómica de esta parroquia, se evidencia con la elaboración de recetas, que se han transmitido de generación en generación por tal motivo su gastronomía es considerada ancestral ya que los alimentos utilizados son propios de la zona y típica porque muchos de estos se los consumen en sus fiestas patronales entre estos tenemos:

SOPA DE BOLAS



SOPA ARNEADA



CHAMPUS



CHICHA DE JORA



DULCE DE SAMBO



DULCE DE ZAPALLO



OCAS CON PANELA



AREPAS



Santuario de la Virgen de las Lajas.- Posee un estilo de origen colonial, cuenta con pinturas, tallados, y esculturas.



Centro cultural Daniel Reyes.- Ofrecen talleres de cerámica a niños y adultos.

La casa del viento.- Es un centro cultural que posee esculturas talladas en piedra y madera. El Dique



El Dique.- Una quebrada o vertiente de agua pura, en donde los turistas pueden disfrutar de los miradores naturales y en su entorno practicar deportes.

Estación del ferrocarril.- Mostrará a los turistas su diversidad étnica, cultural y paisajística.



Parque Francisco Calderón.- Ofrece una gran variedad de arte del tallado, escultura pintura y cerámica en todos los almacenes de sus alrededores.

Parque Eleo doro Ayala.

## Anexo 7 Banner



## “Gastronomía de la Provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador parroquia San Antonio cantón Ibarra”



Autores: Mariela Alexandra Núñez Almeida, Sandra Beatriz Jarrín Almeida

Afiliación: Universidad Técnica del Norte UTN. Ibarra Ecuador

### 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.

### OBJETIVOS

**Objetivo General:** Valorar la Gastronomía de la parroquia de San Antonio de Ibarra.

**Objetivos Específicos:**

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

### RESULTADOS ESPERADOS

#### Pregunta directriz de la investigación

¿Con la elaboración de la ruta gastronómica se revalorizará la gastronomía de la provincia de Imbabura, especialmente de la parroquia de San Antonio de Ibarra como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador?

#### Resultados:

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

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



### MATERIALES Y MÉTODOS

Los materiales mas usados son:

- Pundos de barro
- Tiestos
- Pailas de bronce
- Piedras de moler
- Pilches
- Cucharas de palo
- Batea

Los métodos mas utilizados son:

- Ahumado
- Secado
- Hervido
- Horneado
- Cocido

#### Bibliografía:

- Barrera, J. P. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito Ecuador: Corporación Editora Nacional. Ecuador: Grupo Impresor.
- Monzó, J. M. (2011). *Gastronomía y nutrición*. Madrid: Síntesis.
- Myhrvold, N. (2011). *Modernist Cuisine*. Madrid: Taschen.
- Pando, A. G. (2004). *Señalética y Rutas Turísticas Urbanas en Ecuador*. Quito: Graficas
- Puente, C. G. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: Ediecuatorial
- Patrimonio, M. d. (2013). Qué es el patrimonio alimentario. *Patrimonio Alimentario*, 3-4
- UNESCO. (2003). *Descubre tu patrimonio, preservemos nuestro futuro, planes de manejo un instrumento de gestión y participación*.