

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA



TEMA:

“ESTUDIO DE LA QUINUA (CHENOPODIUM QUINOA WILLD) EN LA COCINA
POPULAR DEL CANTÓN COLTA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Magister en Gastronomía

Línea de investigación: Soberanía, seguridad e inocuidad alimentaria sustentable

AUTOR (A):

Ana Matilde Moreno Guerra

DIRECTOR (A):

María Dolores Quintana Lombeida

Ibarra, 2025

DEDICATORIA

A Dios por su infinito poder y bendiciones.

A Vicente Moreno y Luz María Guerra por su amor y confianza, mis primeros
maestros de la vida.

A los ancestros que han salvaguardado con sabiduría un alimento milenario.

A las amas de casa procuradoras del patrimonio culinario de los pueblos.

Ana

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Técnica de Norte por formar profesionales día a día.

A las autoridades de la Facultad de Postgrado, Coordinadores y Personal Administrativo por la gestión realizada.

A la planta docente de la maestría en Gastronomía, por demostrar su vocación y servicio.

A mis tutores, María Dolores Quintana, maestra gracias por su guía oportuna y calidad humana demostrada, lo propio para el maestro Francisco Guevara, excelentes personas y profesionales.

A mi esposo e hijos por ser y estar.

A Marco Moreno, amado hermano, gracias por impulsarme al logro profesional.

A la comunidad coltense, en especial a las personas que aportaron con información, entrevistados, dueños de parcelas, quinueros y líderes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-
 2020
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA



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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD	0603154808		
APELLIDOS Y NOMBRES	Moreno Guerra Ana Matilde		
DIRECCIÓN	Dolores de Veintimilla y Ricardo Descalzi		
EMAIL	ammorenog@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO	032396661	TELÉFONO	0984859650
		MÓVIL:	

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Estudio de la quinua (<i>Chenopodium quinoa</i> Willd) en la cocina popular del cantón Colta de la provincia de Chimborazo”.
AUTOR (ES):	Ana Matilde Moreno Guerra
FECHA: DD/MM/AAAA	31/03/2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA DE POSGRADO	Maestría en Gastronomía
TITULO POR EL QUE OPTA	Magister en Gastronomía
TUTOR	María Dolores Quintana Lombeida

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 31 días del mes de marzo del 2025

EL AUTOR:

Firma _____

Ana Matilde Moreno Guerra



Ibarra, 07 de noviembre de 2024

Dra.
 Lucía Yépez
 DECANA FACULTAD DE POSGRADO

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señor(a) Decano(a):

Nos permitimos informar a usted que revisado el Trabajo final de Grado ESTUDIO DE LA QUINUA (CHENOPODIUM QUINOA WILLD) EN LA COCINA POPULAR DEL CANTÓN COLTA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO el maestrante Ana Matilde Moreno Guerra, de la Maestría de Gastronomía, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	Firma
Director/a	Quintana Lombeida Maria Dolores	 MARIA DOLORES QUINTANA LOMBEIDA
Asesor/a	Guevara Aroca Francisco Xavier	 FRANCISCO XAVIER GUEVARA AROCA

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	2
1. EL PROBLEMA	2
1.1. Planteamiento del Problema	2
1.2. Antecedentes.....	3
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. <i>Objetivo General.</i>	4
1.3.2. <i>Objetivos Específicos.</i>	4
1.4. Justificación	5
CAPITULO II.....	6
2. Marco Referencial	6
2.1. Marco Teórico	6
2.1.1. <i>Breve Historia de la Quinua.</i>	6
2.1.2. <i>La Quinua en las Provincias y Cantones del Ecuador.</i>	7
2.1.3. <i>Beneficios Nutricionales de la Quinua.</i>	9
2.1.4. <i>Características Nutricionales de la Quinua.</i>	10
2.1.5. <i>Práctica Culinaria.</i>	10
2.1.6. <i>Prácticas Culinarias con Quinua.</i>	10
2.1.7. <i>Uso Culinario de la Quinua en la Actualidad.</i>	12
2.1.8. <i>Cocina Popular.</i>	14
2.2. Marco Legal.....	16
CAPITULO III	17
3. Marco Metodológico	17
3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio	17

3.2. Enfoque y tipo de investigación	18
3.2.1. <i>Enfoque de Investigación</i>	18
3.2.2. <i>Tipo de Investigación</i>	18
3.3. Procedimiento.....	19
3.4. Técnicas e instrumentos.	20
3.4.1. <i>Técnicas</i>	20
3.4.2. <i>Instrumentos</i>	20
3.4.3. <i>Consideraciones bioéticas</i>	29
CAPITULO IV	31
4. Resultados y Discusión.....	31
4.1. Identificación de la práctica culinaria en la literatura científica.....	31
4.2. Descripción de la Práctica Culinaria encontrada in situ	33
4.2.1. <i>Observación</i>	33
4.2.2. <i>Levantamiento de información en territorio</i>	39
4.2.2.1. Entrevista no estructurada 1.	39
4.2.2.2. Entrevista no estructurada 2	40
4.2.3. <i>Presentación de los resultados obtenidos en la entrevista estructurada</i>	41
4.3. Denotar el uso y consumo de la quinua en la cocina popular mediante una breve descripción de las preparaciones a base de quinua.....	73
CAPITULO V	75
5. Conclusiones y Recomendaciones.....	75
5.1. Conclusiones.....	75
CAPITULO VI.....	76
6. Bibliografía.....	76

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Distribución de quinua en zonas tradicionales de producción en Latinoamérica.....</i>	7
Tabla 2	<i>Distribución de quinua en Ecuador.....</i>	7
Tabla 3	<i>Beneficios nutricionales en quinua.....</i>	9
Tabla 4	<i>Composición nutricional en quinua / 100 gramos de material fresco</i>	9
Tabla 5	<i>Antecedentes relevantes de la práctica culinaria con quinua estudiada en Quito, Ecuador.</i>	11
Tabla 6	<i>Otras formas de utilizar la quinua</i>	12
Tabla 7	<i>Tipos de quinua y uso en la práctica culinaria</i>	13
Tabla 8	<i>Nombres de productos y preparaciones a base de quinua conocidos.....</i>	13
Tabla 9	<i>Validez del instrumento por expertos</i>	21
Tabla 10	<i>Entrevista - cuestionario.....</i>	22
Tabla 11	<i>Cuadro bibliográfico referencial.....</i>	32
Tabla 12	<i>Ficha de Territorio</i>	33
Tabla 13	<i>Ficha de cocina y utensilios observados</i>	35
Tabla 14	<i>Ficha por uso de quinua</i>	37

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	<i>Número de entrevistas aplicadas</i>	18
Figura 2	<i>Registro fotográfico en territorio</i>	34
Figura 3	<i>Evidencia de la transformación de los utensilio y equipos en la cocina de la comunidad</i>	36
Figura 4	<i>Productos elaborados con quinua</i>	38
Figura 5	<i>Pregunta 1 ¿Usted, en qué preparaciones usa el grano de quinua?</i>	42
Figura 6	<i>Pregunta 2 ¿Usted, en qué preparaciones usa la harina de quinua?</i>	44
Figura 7	<i>Pregunta 3 ¿En qué preparación usa la hoja de quinua?</i>	45
Figura 8	<i>Pregunta 4 ¿Qué variedad de grano de quinua consume Usted?</i>	46
Figura 9	<i>Pregunta 5 ¿Usted consume harina de quinua?</i>	47
Figura 10	<i>Pregunta 6 ¿Usted consume la hoja de la quinua?</i>	48
Figura 11	<i>Pregunta 7 ¿Usted consume quinua en productos elaborados?</i>	49
Figura 12	<i>Pregunta 8 ¿A qué sabor le recuerda la quinua?</i>	51
Figura 13	<i>Pregunta 9 ¿La quinua que usted consume es cultivada y cosechada en las tierras del cantón Colta?</i>	52
Figura 14	<i>Pregunta 10 ¿Le gusta el sabor de la quinua?</i>	53
Figura 15	<i>Pregunta 11 ¿La quinua, les recuerda a sabores de su infancia y recuerdos familiares?</i>	54
Figura 16	<i>Pregunta 12 ¿La quinua es el alimento principal del plato?</i>	55
Figura 17	<i>Pregunta 13 ¿Usted, con qué otro alimento combina la quinua?</i>	56
Figura 18	<i>Pregunta 14 ¿Qué, condimento utiliza para preparar la quinua de sal?</i>	57
Figura 19	<i>Pregunta 15 ¿Qué aliños utiliza para dar sabor a la quinua de sal?</i>	58
Figura 20	<i>Pregunta 16 ¿Qué aliños utiliza para dar sabor a la quinua de dulce?</i>	59
Figura 21	<i>Pregunta 17 ¿Qué, condimento utiliza para preparar la quinua de dulce?</i>	60
Figura 22	<i>Pregunta 18 ¿Usted lava la quinua antes de usar?</i>	61
Figura 23	<i>Pregunta 19 ¿Qué utensilio utiliza para preparar quinua?</i>	62
Figura 24	<i>Pregunta 20 ¿Qué método de cocción utiliza para preparar la quinua?</i>	64
Figura 25	<i>Pregunta 21 ¿En cuántos minutos se cocina la quinua generalmente?</i>	65
Figura 26	<i>Pregunta 22 ¿Quién le enseñó a cocinar con quinua?</i>	66
Figura 27	<i>Pregunta 23 ¿En qué eventos acostumbra a cocinar?</i>	67
Figura 28	<i>Pregunta 24 ¿Usted, en qué lugar de Colta prepara platos con quinua?</i>	68
Figura 29	<i>Pregunta 25 ¿El cocinero es conocido por el pueblo de Colta?</i>	69
Figura 30	<i>Pregunta 26 ¿Usted, conoce a sus clientes?</i>	70
Figura 31	<i>Pregunta 27 ¿Qué platos son populares en el cantón Colta?</i>	71

RESUMEN

En Ecuador, la gestión de organismos, entidades internacionales y nacionales incluida la academia han logrado mediante el sustento científico y estudios técnicos que la quinua perdure, su producción se ha encaminado con fines comerciales hacia un mercado internacional, debido a la importancia en su valor nutricional, un ingrediente genuino para la alimentación humana. En Ecuador se siembra en la sierra por las condiciones del clima y sus suelos; en base a lo descrito, la investigación buscó analizar la práctica culinaria entorno a la quinua para registrar preparaciones propias de los coltenses, situados en Chimborazo. El estudio partió de la identificación del problema y se analizó información relevante en fuentes bibliográficas. Se definió la literatura bibliográfica abordando temas inherentes a la quinua y la cocina popular como línea base de la investigación. La metodología utilizada es cualitativa descriptiva bajo un diseño no experimental. Se soportó la investigación en técnicas de observación y entrevistas aplicadas en territorio, finalmente se registró los resultados obtenidos de manera lógica y secuencial encontrando en síntesis una práctica culinaria empírica, se mantiene aún el uso y consumo de la quinua, dada por las mujeres mayores en sus hogares. Se denota preparaciones elaboradas de manera artesanal en su mayoría, siendo consumida cotidianamente durante todo el año. Se evidencia el poco consumo de productos industrializados, sin embargo, influyen en las preferencias y elecciones alimentarias. Existen combinaciones con otros alimentos interesantes que pueden considerarse para promover en la gastronomía local.

ABSTRACT

In Ecuador, the management of organizations, international and national entities including academia have achieved through scientific support and technical studies that quinoa lasts, its production has been directed for commercial purposes towards an international market, due to the importance of its nutritional value, a genuine ingredient for human food. In Ecuador, it is planted in the mountains due to the climate conditions and its soils; based on what has been described, the research sought to analyze the culinary practice around quinoa to record preparations of the Coltenses, located in Chimborazo. The study was based on the identification of the problem and relevant information was analyzed in bibliographic sources. The bibliographic literature was defined addressing issues inherent to quinoa and popular cuisine as a baseline of the research. The methodology used is qualitative descriptive under a non-experimental design. The research was supported in observation techniques and interviews applied in the territory, finally the results obtained in a logical and sequential way were recorded, finding in synthesis an empirical culinary practice, the use and consumption of quinoa, given by older women in their homes, is still maintained. It denotes preparations made in an artisanal way for the most part, being consumed daily throughout the year. The low consumption of industrialized products is evident, however, they influence food preferences and choices. There are combinations with other interesting foods that can be considered to promote in the local gastronomy.

INTRODUCCIÓN

El “Estudio de la quinua (*Chenopodium Quinoa Willd*) en la cocina popular del cantón Colta de la provincia de Chimborazo”, nace del interés del autor, al ser un alimento milenario y de alta calidad nutricional, sin embargo, hay que saberlo preparar para ser consumido. Es un ingrediente que por sus características se adapta fácilmente en preparaciones, es muy versátil, por ello es importante conocer de primera mano sus formas de uso y consumo aplicadas en las familias del sector. Las investigaciones realizadas sobre la quinua indican sobre su composición química y valores nutricionales, la escasa información sobre estudios realizados en campo registrando la práctica culinaria en base a la quinua. Con estos antecedentes se desarrolló bajo una estructura dada por el criterio metodológico investigativo sobre el tema.

El Capítulo I, describe el problema en el cual se fundamenta la importancia de realizar el estudio, consta como antecedentes datos de previas publicaciones en relación al tema. El fin es hacer un análisis de la práctica culinaria popular de la quinua en la cocina del cantón Colta provincia de Chimborazo para socializar. Finalmente se justifica el trabajo investigado en pertinencia a las líneas de investigación que tiene injerencia entre un alimento milenario y la gastronomía.

El Capítulo II, se procede con el fundamento teórico relacionado directamente con las variables de estudio considerando investigaciones y publicaciones científicas realizadas por otros autores con datos relevantes referente al tema, así como el marco legal que es coherente con las políticas del desarrollo sostenible en el Ecuador.

El Capítulo III, se define la metodología como un hilo conductor lógico, dónde claramente se comprende el área de estudio, su enfoque, caracterización de la investigación, así como el método técnico aplicado, que facilitó la sistematización de la información encontrada.

El Capítulo IV, se muestra los resultados y discusión encontrados dentro del territorio de forma ordenada y lógica, denotando el aporte al conocimiento gastronómico, como parte de su patrimonio y cultura.

El Capítulo V, se concluye y recomienda tomando en cuenta el contexto estudiado como la obtención de los resultados.

El capítulo VI, registra las referencias bibliográficas en cumplimiento con la normativa APA séptima edición.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

El desconocimiento del producto y diversificación en los usos de la quinua, así como la relativamente escasa producción obtenida en los años sesenta, permitieron que la quinua declinara y estuviese amenazada de peligro de extinción. Época en la que se utilizaba la quinua como materia prima por la saponina para fabricar jabón por su capacidad de generar espuma (Peralta, 2009), por su sabor amargo poco empleado en cocina. Pero, la quinua ha recuperado su extensión cultivada y el volumen producido al pasar de los años, con el apoyo de organizaciones, profesionales, más la política pública y la intervención de “entidades ministeriales y sectoriales del Ecuador”. Favoreciendo paralelamente al “pequeño y mediano agricultor” (Valenzuela, 2016, pág. 30). Al año 2018, Ibarra sostiene que Ecuador exporta quinua hacia europea, luego de Perú y Bolivia (Ibarra, 2019). El Ministerio de Agricultura y Ganadería sostiene (18 de mayo 2022): “*El cultivo se ha orientado a la exportación*”, más adelante revela que, la dinámica de la agricultura en Colta se debe a la participación de las familias campesinas ligadas a la producción de quinua orgánica.

<https://www.agricultura.gob.ec/en-chimborazo-se-fortalece-la-cadena-de-valor-de-la-quinua/>.

Sin embargo, aún no se ha realizado un estudio de investigación sustentado en un trabajo de campo, en el que se identifique la cocina popular en base a la quinua y su diversificación, lo que permitiría conocer y registrar preparaciones culinarias propias del lugar. Por ello es importante estudiar e investigar desde la perspectiva de la práctica culinaria a la quinua, cuáles son sus formas de preparación, tanto en platillos dulces (jaleas, manjares) como en salados (bocaditos, hamburguesas), la utilización del ingrediente ya sea en grano (sopas), polvo (harina cruda o tostada) o incluso en el uso de sus hojas (ensaladas y sopas) y bebida como la chicha que solían hacer los antepasados (Peralta E. , 1985, págs. 12-23). De igual manera, es conveniente identificar los utensilios más empleados, fogones, métodos de conservación y cocción, así como las diferentes combinaciones con otros alimentos, que dan como resultado una preparación gastronómica con un significado histórico (Nieto & Vimos, 1992).

La provincia de Chimborazo está conformada por diez cantones: Alausí, Chunchi, Cumandá, Guamote, Pallatanga, Colta, Chambo, Riobamba, Guano y Penipe. En Colta se

cultiva principalmente quinua. En la práctica la vocación agrícola de estas tierras se orienta a la producción de granos, vegetales, tubérculos, plantas medicinales, hierbas aromáticas, entre esos cultivos la quinua es considerada un importante producto como un *pseudocereal*¹, con un alto valor nutricional que beneficia a la salud humana; lo que contribuye a que nuestra gastronomía sea rica, nutritiva y variada gracias a sus suelos aptos para su cultivo (Jacobsen & Sherwood, 2002).

Aldeguer et al. (2017), menciona que es considerado un pseudocereal por su considerable valor proteico y bajo índice glucémico, así como el contenido de su carbohidrato; mientras que los cereales como el trigo, tiene un alto contenido en carbohidratos y bajo en proteína. En el ámbito culinario es un producto del cual se puede obtener harina, en el caso de la quinua una harina sin gluten importante para la alimentación de personas celiacas o intolerantes al gluten.

Al hablar de la práctica culinaria se puede mencionar que detrás de cada plato existe un valor histórico e identidad gastronómica que representa a un pueblo. Cada ciudad, provincia, región, país cuenta con productos propios dados por su ubicación geográfica, clima, suelo, recursos, conocimiento y la acción humana que interviene en cada una de sus fases. Productos alimenticios que se distinguen por su color, sabor, textura, valor nutricional, alimentos y combinar de una manera equilibrada considerando el valor nutricional y aplicando técnicas culinarias adecuadas es algo que para los cocineros se convierte en desafíos de su profesión (Pazos, 2017). Basado en lo anterior surge la pregunta: ¿Cuál práctica culinaria existe para preparar la quinua en la cocina popular del cantón Colta de la provincia de Chimborazo?

1.2. Antecedentes

La semilla de quinua fue conservada por los habitantes y tribus como los Chibchas de Colombia, dispersándose luego a otras poblaciones al sur llegando a Ecuador (Tapia, y otros, 1979, pág. 13), país que ha mantenido el cultivo y producción gracias a sus campesinos habitantes de la sierra ecuatoriana, dónde Chimborazo sobresale como una de las provincias que cuenta con centro de producción (Peralta, 2009). Parafraseando al mismo autor, considero importante señalar como antecedente qué: El grano de quinua de tamaño chico y de sabor amargo se cultivaba 1 200 ha en todo el país. En la década de los sesenta se presentan

¹ *Los pseudocereales son semillas de flores que tienen propiedades culinarias similares a los cereales, como sabor, textura y usos. Aunque no pertenecen, se suelen moler para obtener harina y hacer preparaciones con un alto valor nutricional. Los pseudocereales son libres de gluten y contienen hidratos de carbono, proteínas de calidad, minerales y ácidos grasos. <https://www.bing.com/>.*

investigaciones en relación a los tipos de quinua. En 1982 se crea las secciones de Cultivos Andinos en donde consta como alimento en peligro de extinción en Ecuador.

La quinua era utilizada como un alimento consumido principalmente por los indígenas, pero su uso fue relegado en sus usos culinarios con la conquista española, desplazada por otros cultivos de cereales (Bojanic, 2011). Platos a base de quinua ganó en 1984 un reconocimiento el Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. Por su parte, el programa radial Escuelas Radiofónicas Populares del Ecuador fundado por Monseñor Leonidas Proaño, (Escuelas Radiofónicas Populares del Ecuador ERPE, s.f.) desde 1988 busca promover la producción de quinua orgánica. A partir del 2005, organismos y ministerios competentes han apoyado al desarrollo de los cultivos de quinua en otras provincias del Ecuador.

Chimborazo es una de las provincias que sobresalen en cultivos de quinua con alta potencialidad (Comité Europeo para la Formación y la Agricultura - CEFA, 2019). Existe el desafío de convertirlo en un cultivo estratégico para contribuir en la calidad nutritiva en la alimentación y salud humana, y observar su disponibilidad, acceso y consumo (Bojanic, 2011, p. 12). Sin embargo, es escasa la literatura gastronómica y la práctica culinaria con registros actuales, que describan preparaciones a partir de la quinua y su diversidad en la cocina del sector de manera específica, independientemente de recetarios publicados. Se quiso conocer su forma de cocinar con quinua.

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo General.*

- Analizar la práctica culinaria popular de la quinua en la cocina del cantón Colta provincia de Chimborazo para socializar la información.

1.3.2. *Objetivos Específicos.*

- Identificar la práctica culinaria entorno a la quinua a través de revisión bibliográfica.
- Describir prácticas culinarias con la quinua a través de la aplicación de instrumentos (fichas de etnococina, observación, entrevistas) in situ para el levantamiento de información encontrada.
- Denotar el uso y consumo de la quinua en la cocina popular de la comunidad del cantón Colta, provincia de Chimborazo, mediante una descripción de las preparaciones a base de quinua para promover el uso y consumo en la gastronomía local.

1.4. Justificación

El objetivo de la investigación es identificar la práctica culinaria con la quinua en la cocina del cantón Colta de la provincia de Chimborazo, su diversificación existente en la aplicación de preparaciones específicas del lugar y los beneficios que podríamos observar de forma directa en la comunidad, en las familias participantes en la investigación, de manera indirecta en los servicios de alimentación de la localidad, dando a conocer su valioso aporte a la gastronomía utilizando un alimento milenario. Además, a la comunidad de investigadores interesados en el tema, como para la academia de la provincia y del país, que impulsen en base al conocimiento de estas preparaciones hechas con quinua, su valor y práctica culinaria en beneficio de la salud humana. La investigación analizará la práctica culinaria popular de la quinua en la cocina del cantón Colta provincia de Chimborazo para describirla y enfocar dentro de su estudio el uso de sus componentes en cocina popular denotando el aporte al conocimiento gastronómico y el impulso al desarrollo del cantón, la provincia y el país. Tomando como línea base la Soberanía, seguridad e inocuidad alimentaria sustentable y Patrimonio y cultura ancestral gastronómica, estipulado por la universidad.

CAPITULO II

2. Marco Referencial

2.1. Marco Teórico

2.1.1. *Breve Historia de la Quinua.*

Desde el punto de vista antropológico e histórico, se da de los cultivos andinos más antiguos, sus primeros vestigios datan de hace 7000 años, donde describe la existencia de semillas de quinua en tumbas indígenas de Tarapacá, Calama, Tiltel y Quillagua, siendo dos grandes culturas que han participado de su domesticación y conservación como la Tiahuanacota y la Incaica (Bojanic, 2011). La quinua fue sembrada por los nativos andinos era un alimento utilizado por los aborígenes del callejón interandino en tierras y en climas fríos aproximadamente a 12 °C y tierras áridas como en el altiplano (Bojanic, 2011). La planta es fuerte ante la adversidad climática (Vilcacundo & Hernández, 2017). Tolera temperaturas entre - 18 a 18 °C, conocida en lengua quechua como chisiya mama, significa el grano madre, es de fácil reserva, transporte y versátil su uso en cocina, además es económica y nutritiva (Lexus, 2014).

El pseudocereal es la especie perteneciente a la familia de las Amaranthaceae, existente con mayor variedad en la zona andina (Vargas et al., 2019). Países como: Colombia, Venezuela, Bolivia, Argentina, Chile, Ecuador y Perú, geográficamente se encuentran en ella.

El cultivo permaneció entre los pobladores andinos, quiénes, frente a la dificultad económica de los años 80, se convierte en un producto comercial (Bojanic, 2011). Época dónde se comercializa la quinua y abre el mercado internacional (Europa y Estados Unidos), con miras de exportación y seguridad alimentaria (Ticona et al., 2022). Geográficamente la producción mundial de quinua se destaca con mayor producción a Bolivia, Perú y Ecuador con más del 80%. Ecuador con una siembra de 1 277 hectáreas y 816 toneladas de producción (Salcedo & Santibáñez, 2014).

Los cultivos se modifican por los cambios sociales de la época, desplazando a los cultivos de la región andina por otros preferidos procedentes de Europa, como la cebada y el trigo (Lescano, 1989), la sabiduría de los indígenas ha hecho que este cultivo milenario perdure y no desaparezca del todo en el transcurso del tiempo a través de las prácticas tradicionales de vida por medio de la convivencia con la naturaleza. Lo que ha permitido tener una mirada de expansión a otros lugares del mundo al cultivarse fácilmente (Salcedo &

Santibáñez, 2014) y tener bondades alimenticias y valores nutricionales significativos para la salud humana (Choque et al., 2021).

Tabla 1

Distribución de quinua en zonas tradicionales de producción en Latinoamérica.

País	Localidad
Colombia	Nariño, Ipiales, Puesres, Contadero, Córdova, San Juan, Mocondino y Pasto.
Ecuador	Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Chimborazo, Loja, Latacunga, Ambato, Cuenca.
Perú	Cajamarca, Callejón de Huayllas, Valle del Mantaro, Andahuallas, Cusco y Puno (altiplano).
Bolivia	La paz, Oruro y Potosí, valles interandinos como Cochabamba, Chuquisaca, Potosi y Tarija.
Chile	Altiplano Chileno Isluga e Iquique y Concepción, además de reportes de quinua cultivadas en la Novena y Décima región.
Argentina	Jujuy y Salta extendiéndose a los valles Calchaquíes de Tucumán.

Nota: Describe a la provincia de Chimborazo de Ecuador como país productor de quinua. Fuente (Bojanic, 2011).

2.1.2. La Quinua en las Provincias y Cantones del Ecuador.

La quinua ha sido un cultivo que ha favorecido a poblaciones y zonas vulnerables, resaltando la participación de la mujer en la región Sierra, representado por el 90% en el Ecuador por pequeños productores (Jacobsen & Sherwood, 2002). El Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) registra 6 razas de quinua que se han desarrollado en el Ecuador, una de ellas es la raza 5 con el nombre de *Chimborazo* destacando como la segunda más cultivada en relación a las otras. Se encuentra en: Riobamba, Colta y Guamote, cantones de la provincia de Chimborazo (Gandarillas et al., 1989), entre otras provincias del Ecuador.

Tabla 2

Distribución de quinua en Ecuador

No.	Raza	Provincia	Cantones	Colores	Tamaño de la planta
------------	-------------	------------------	-----------------	----------------	----------------------------

1	Imbabura ECU0359 ECU0427	Carchi Cañar		Rojo, púrpura y verde	Sobrepasa los 2 metros de altura.
2	Pichincha ECU0283 EC0596	Pichincha Imbabura	Mejía Otavalo	Verde y rojo	1,50 a 1,80m de altura
3	Illiniza ECU0377 ECU0364 ECU0524	Imbabura Norte Pichincha Tungurahua Cotopaxi Chimborazo	Otavalo Pimampiro Quito, Mejía y Cayambe Ambato y Quero Latacunga, Saquisilí Riobamba y Guamote	Verdes, púrpuras y unas pocas rojas	1,2 m altura
4	Antisana ECU0286 ECU0522	Pichincha Carchi	Mejía Montufar	Verde y Púrpura	No llega a un metro de altura.
5	Chimborazo ECU0610 ECU0607 ECU0324	Carchi Imbabura Pichincha Cotopaxi Tungurahua Chimborazo Cañar	Montufar y Espejo Otavalo y Cayambe Quito y Mejía Latacunga Quero, Ambato Riobamba, Colta Guamote Cañar	Verde, Púrpura y Rojo	No más de 2 metros de altura.
6	Bueran ECU0613	Chimborazo Cañar		Púrpura principalmente	1,80 a 2 m de altura.

Nota: Quinua de raza denominada Chimborazo, presente en los cantones de Colta y Riobamba de la provincia de Chimborazo, Gandarillas et al., (1989).

En la provincia de Imbabura consta la variedad Imbaya Cochassquí. En el cantón Colta la raza de quinua Chimborazo ya se cultivaba, identificada con un color verde, púrpura y rojo propio a su característica. En el año 2021, Villacrés Elena publica su investigación, sobre las variedades vigentes de quinua en el Ecuador y la cantidad de saponina que influye en el sabor, dónde menciona tres variedades:

- INIAP – Tunkahuan con < 0,1 % de Saponina
- INIAP – Pata de Venado < 0,1 % de Saponina
- Chimborazo 0,212 % de Saponina.

En base al contenido de saponina de la quinua se puede considerar el sabor dulce o amargo de la misma. A mayor de 0,1% es una variedad dulce, mientras que las amargas dentro del rango de 0,1 a 1% (Villacres, 2021). Lo anterior lo confirma también Sara Beatriz Guardia (2020) e indica en su capítulo a quinuas con sabor a dulce y amargo. Más adelante asegura que en la época colonial la quinua fue relegada por el trigo y el arroz.

2.1.3. Beneficios Nutricionales de la Quinua.

Las organizaciones han puesto especial interés en la quinua por temas de seguridad alimentaria al ser un producto alimenticio con bajo costo de producción y versatilidad en la ingesta humana y muy reconocido por su adaptabilidad agronómica (Serna et al., 2020). Además, se distingue por sus bondades nutricionales, no contiene gluten. Las hojas contienen mayor valor proteico que el grano (Acosta & Paucar, 2022).

Tabla 3

Beneficios nutricionales en quinua

Descripción	Beneficios nutricionales
Quinua <i>Chenopodium quinoa willd</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Proteínas, carbohidratos y lípidos – Rica en Vitaminas – Excelente fuente de minerales a diferencia del arroz y trigo – Contiene propiedades antioxidantes, citotóxicas, antidiabéticas y antiinflamatorias. – Contiene nutrientes inorgánicos como calcio, fósforo, hierro y zinc

Los autores Dini et al., (1992), Koziol (1992), De Bruin (Bruin, 1963), Wright et al., (2002), han estudiado los componentes nutricionales de la quinua en distintas variedades. Los resultados presentan una media por componente, afirmando su alto valor nutricional como se describe en la tabla 1.4. Además, denotan la pérdida de vitamina C por ser sometida a procesos térmicos, siendo protegida por sus ácidos grasos (Vargas et al., 2019).

Tabla 4

Composición nutricional en quinua / 100 gramos de material fresco

Componentes	Proteínas	Grasas	Cenizas	Carbohidratos	Fibra
-------------	-----------	--------	---------	---------------	-------

Media	15,33	6,93	3,42	68,35	4,78
-------	-------	------	------	-------	------

2.1.4. Características Nutricionales de la Quinoa.

Villacrés refiere a características nutricionales como es: la ausencia de colesterol, el alto contenido de fibras, no propicia la formación de grasas en el organismo, alto contenido proteico y presencia de los aminoácidos esenciales en un balance, carbohidratos de alta digestibilidad. Así mismo resalta como un alimento saludable ligado a la historia y tradición cultural (Villacrés, 2021).

2.1.5. Práctica Culinaria.

Para comprender Bahls et al., (2019), en su escrito indica que Costa & Santos (2015, como se citó en Bahls et al., 2019) expresan por una parte el desarrollo del hombre y con él las formas de alimentarse, por otra, el trabajo ligado al alimento en temas de gastronomía, culinaria, técnicas y símbolos. Cita también a Ayora (2010, como se citó en Bahls et al., 2019), quién define a la culinaria como: la que se apoya en la cultura del pueblo y está compuesta por una combinación de colores, aromas, texturas y sabores que pueden surgir a partir de técnicas y tecnologías culinarias originalmente establecidos; en la producción textual de libros de recetas (p. 399).

2.1.6. Prácticas Culinarias con Quinoa.

La quinoa para ser utilizada necesita de un proceso básico de lavado, para eliminar la saponina presente en el grano, sustancia con característica amarga e infliere en el sabor (García et al., 2018) Franco et al., (2021) e indican que disminuyeron la concentración de saponinas en la semilla hasta un 0.25%, utilizando lavados secuenciales con agua a 60° C, por 120 minutos antes de ser comercializada.

En la práctica culinaria es costumbre lavar la quinoa antes de uso para eliminar algún resto de amargo. Se coloca el grano en un tamiz y este a su vez en chorro de agua fría removiendo ligeramente entre manos la semilla hasta eliminar la espuma proveniente de la presencia de saponina. Para cocinar la quinoa se requiere tres partes de agua por una de quinoa a ocupar (Salcedo & Santibáñez, 2014). El tiempo de cocción (hervir) oscila entre 15 a 20 minutos, mientras que al tostar la semilla requiere de cinco minutos aproximadamente, permitiendo realzar su sabor similar a la nuez. Tradicionalmente la quinoa ha estado presente en preparaciones como, por ejemplo: sopas, chicha, arroz de quinoa, coladas y guisos (Salcedo & Santibáñez, 2014).

Los guerreros incas al no contar con género cárnico o vegetales en su largo caminar consumían quinua combinada con grasa en forma de albóndiga, un alimento que proporcionaba energía y resistencia, los métodos de cocción aplicados al cocinar quinua, es el hervido, vapor y horneado (Lexus, 2014). Otras prácticas culinarias registradas por Pazos Santiago (2015) en su trabajo como investigador ecuatoriano.

Tabla 5 *Antecedentes relevantes de la práctica culinaria con quinua estudiada en Quito, Ecuador.*

Época	Práctica culinaria	Método de cocción	Utensilio	Fuego	Ingredientes	Combinaciones
Prehispánicas y coloniales 1750 -1950	Brebajes	Hervido	Material de plata (no cambiaba el sabor de la comida) oro, corales a los cuales adicionaban esmeraldas, diamantes, rubíes y otras piedras preciosas. Observaron que esto mejoraba las características organolépticas de la comida.	Bajo	Quinua	Pescado salado, papas, combinando con yemas de huevos y formando buñuelos con salsa picante. Pastelitos
	Guisados exquisitos 1771.	Hervido			Quinua, queso fresco, ají rojo y seco o ají misquiucho (cebolla refrita).	
	Colada o mazamorra.	Hervir			Quinua	
	Arroz	Hervir			Quinua	
	Masa de Harina de quinua o arepas.				Quinua	
	Chicha de quinua.	Fermentación			Mate de tomar quinua. Siglo XVIII. Paila (grande) para hacer chicha pág. 11.	
	Hojas de quinua 1788.	Cocidas		Hojas	Ensaladas	
Continua →						
Época	Práctica culinaria	Método de cocción	Utensilio	Fuego	Ingredientes	Combinaciones

Buñuelos		Jeringa	Bajo	Quinua y otros.
Torta de quinua a mediados de siglo XIX.	Asado	Piedra Cedazo Olla		Leche, yemas de huevo, manteca, azúcar, vino, agua rica, canela y clavo. Miga de Biscochuelo, yemas de huevo, vino, canela, clavo.
Torta de quinua, siglo XX.	Fregar en piedra. Hervir en leche. Destilado Horneado			
Quinua de sal: sopa de quinua, 1960.	Hervido		Bajo	Papas pedaceadas, sal, manteca, carne de cerdo el espinazo.
Quinua de dulce espesor de sango.	Hervido			Leche, ocas endulzadas al sol.
Chicha de quinua.	Cocida al estilo chicha de morocho, con el sango de quinua.			

2.1.7. *Uso Culinario de la Quinua en la Actualidad.*

Bernal refiere que: el chef Hernández describe técnicas para preparar quinua como: suflar, cocinar, deshidratar y combinar con quesos, cremas, sopas. Así mismo destaca que se le puede dar diferentes grados de texturas y su empleo en la cocina como en la pastelería. Por otra parte, describe que: en países europeos lo utilizan como un alimento de cocina de vanguardia (Bernal, 2019). Otras formas de usar la quinua en la cocina se representan en la siguiente tabla.

Tabla 6 *Otras formas de utilizar la quinua*

Quinua	Técnica culinaria	Característica de uso	Presentación culinaria
--------	-------------------	-----------------------	------------------------

Brotos de quinua	Resulta de hacer secar la quinua húmeda por varias horas en un lugar oscuro	Crujiente	Ensaladas y sándwiches
Copo de quinua	Semilla aplastada	Copos – cereal	Muesli, granola y en repostería al horno.
Harina de quinua sin gluten	Grano crudo molido	Espesante	Salsas, panes, galletas, bizcochos, postres.
Hojas de quinua	Cocidas al vapor	Hoja ancha Verdura	Ensalada con otras hojas.
Pasta de quinua	Cocer como a la pasta de harina normal (trigo)	100% harina de quinua o mezclada con harina de arroz.	Al dente

Nota: Lexus, 2014.

El mismo autor más adelante describe la práctica culinaria en recetas con tipos de quinua.

Tabla 7

Tipos de quinua y uso en la práctica culinaria

Tipo de quinua	Uso	Descripción
Inflada		Semillas hinchadas pequeñas en referencia al trigo.
Negra	Es más crujiente luego de ser cocinada. Se usa al igual modo que la perlada y la roja.	Da efectos visuales llamativos.
Perlada	Platos salados, ensaladas, cereales, desayunos, postres.	Suave y cocida tiene un ligero sabor a nuez.
Roja	Se usa de la misma manera que la perlada, su color es rojo – marrón vibrante.	Ligeramente más firme. Sabor a nuez más fuerte luego de ser cocida.
Tricolor	Es la combinación con los otros colores y tipos de quinua perlada, roja y negra.	Visualmente al ser combinada con los otros colores de quinua, resalta el plato. Da vistosidad a los platos en especial ensaladas. Negra da toque crujiente, aportando en textura.

Nota: Fuente, Lexus, 2014.

Se prepara con quinua el pan, pasteles, salsas, tortitas, platos con arroz, ensaladas, rellenos, recubrimientos y tempura (Lexus, 2014).

Tabla 8

Nombres de productos y preparaciones a base de quinua conocidos.

Productos	Preparaciones
Barras energéticas	Tortillas

Cereales	Pasteles
Harinas	Quimbolitos
Quinua expandida	Tamales
Hojuelas de quinua	Torrejas
Papillas	Bebidas caseras
Galletas	Buñuelos
Pan combinado con % de harina de quinua.	Soufflé
Pastas alimenticias	Sopas
Pinol	Ensaladas
Granola	Empanadas
Paté	Empanizados
	Quinotto (arroz de quinua)

Nota: Fuente Franco 2021. (Franco et al., 2021).

2.1.8. Cocina Popular.

A través de medios de conectividad Cartay (2022) en comunicación personal con él, en calidad de profesor y escritor además de conocer el tema culinario expresa qué: “la cocina popular tradicional, que copia e imita, es la que se ofrece en el ámbito hogareño y conforma una memoria gustativa, con la formación del gusto en la infancia, y actúa como un referente de la identidad personal”. Por lo tanto, para el autor es importante conocer sobre la memoria gustativa y entender el criterio de Cartay.

Según Foodie Sibaris (2021), en su artículo web describe: la memoria gustativa no solo recuerda sabores e ingredientes, también recordamos experiencias, detectado por el paladar. El cerebro relaciona el sabor con el recuerdo del que tenga de él, ... si se tuvo una buena o mala experiencia, como resultado es el rechazo o la aceptación del sabor. De allí que se determina el vínculo con la comida que nos preparaban de niños y los sentimientos de preferencia y nostalgia. Esta sinergia entre memoria, sentidos y emociones, es por ello que relacionamos la comida con el placer.

La memoria se genera a partir de los sentidos y estos generan emociones, es por esto que relacionamos la comida con el placer. Esta permite elegir alimentos buenos de entre los malos o dañinos. Así como todos tenemos la capacidad de desarrollarla al degustar nuevos sabores en ambientes agradables.

Miranda (2011), redacta al gusto o sabor como un estímulo, dentro del contexto describe al dulce, la sal, el amargo, ácido y umami. El autor refiere a los cinco sabores básicos como codificación esencial que animan a ciertas neuronas, habiendo otras que reconocen estímulos como el olor y textura. El placer de saborear es el gusto a la vida se

complementa con el olor y la vista, degustar es uno de los placeres más extraordinarios que se puede experimentar. Mas adelante el autor ejemplifica la experiencia, sabores que condicionan la decisión, diferenciar entre un sabor previamente experimentado con un sabor nuevo en relación a un sabor familiar desagradable. Puede ser aceptado o rechazado un alimento. Puede ser positiva o negativa la experiencia gustativa en un mundo dado, en base a la información de la memoria que emite el cerebro humano, en otras palabras se encarga de formar la memoria del sabor. Algunos de ellos incrementan el consumo como algo goloso, ejemplo la cerveza, vinos, chocolates, por ser muy placenteros (Miranda, 2011).

Bortnowska & Alberton. (2015), argumenta: La memoria ayuda a tomar decisiones como saber en dónde y qué comer, va de la mano de la vida propia de cada individuo.

Por otra parte, Unigarro (2010), indica que la cocina “popular” se puede estudiar los alimentos definidores. El autor hace referencia que la cocina “popular” no es una cocina de pobres, ni de estatus social o de zona rural u urbana. Sino que define como la que no se basa en el ingrediente principal que se come, sino que denota el tipo de condimento y aliños que intervienen en ella, además menciona a procesos de preparación.

Es decir, toda persona quién tiene acceso a ella y es identificada por su memoria gustativa y preferencias dadas por el sabor. Entonces lo que hace una cocina son los ingredientes de la zona, condimentos, técnicas y el significado (dado a los alimentos o productos que no son consumidos por ideologías).

cocineros y comensales anónimos, que es de transmisión generacional y espontánea.

Zambrano (2010), en su obra 111 platos populares del Ecuador, destaca la participación del equipo de cocina del Hotel Hilton Colón de Quito, especialmente por su aporte en la sabiduría popular del cómo de las recetas nacionales. Entre los platos que constan están: el sancocho, caldo de manguera, caldo de pata, rosero, sal prieta, tamales de mote, tamal lojano, torrijas de choclo, yaguana. Todos ellos propuestos con el estilo de la alta cocina.

Así mismo habla de platos celebres como el ceviche, ají, cebolla, limón, sal, marisco - no podrían elaborarse sin la fusión de culturas. Entre los productos locales menciona:

...el aguacate, el ají, el maíz, la papa y el zapallo, y otros importados, aunque parecerían propios como la cebolla, el limón, el guineo y el chancho fueron introducidos en algún momento en nuestra dieta estándar.

Se puede apreciar cuando uno es convidado a la mesa amazónica a comer algo tan extravagante como un armadillo ahumado, los condimentos y aderezos son exóticos en el sentido geográfico de la palabra – y el acompañamiento de la superarraigada chucula, tiene una fruta foránea como ingrediente base. Además, enlista a algunos platos populares que no

están en su obra como: caucara, chontaduro, el mayto, el jucho, la ayaca y el bollo, la espumilla, y las nogadas, dejando la puerta abierta a una próxima edición (Zambrano & Barragán , 2010, p. 6).

2.2. Marco Legal

Según los Objetivos de Desarrollo Sostenible con sus siglas “ODS” planteados en la nueva agenda 2030. El gobierno ecuatoriano declaró como política pública la implementación de los diecisiete ODS, un trabajo participativo entre el sector privado, la sociedad civil y la academia, encaminados para asegurar la igualdad de oportunidades y una vida digna para todas las personas y vulnerables nutricionalmente hablando (ONU, 2017). Refiere al ODS dos: Hambre cero.

El ODS como programa contempla en los objetivos el poder articular y gestionar el sistema para tener disponibilidad de alimentarios locales, de fácil acceso con categoría de nutritivos y sanos, en beneficio de la nutrición de las familias ecuatorianas, esto basado en estrategias propuestas por el estado ecuatoriano y el respaldo de la política pública, así como el apoyo a la producción local. Dentro de este contexto se estima incrementar la producción de los cultivos de quinua a un 30%, con la participación del 40% de las mujeres en las asociaciones, la finalidad es garantizar la igualdad de la distribución de alimentos en los hogares. Sin dejar de lado la gestión de los recursos en beneficio de la naturaleza y el impacto al cambio climático (ONU, 2017).

Dentro de este contexto la quinua es un alimento milenario nutritivo y sano ligado a la salud humana.

Los impactos considerados en la investigación en relación a los ODS, 2030 y la quinua se enmarca en tres principalmente: social, económico, ambiental.

- Social
 - Alimento altamente nutritivo con miras a mejorar la inseguridad alimentaria en comunidades vulnerables.
 - Es ideal para crecer en suelos pobres y climas extremos.
- Económico
 - La producción dinamiza los ingresos de pequeños agricultores y muchas familias rurales del sector.
- Ambiental
 - La quinua tiene varios beneficios ambientales que la convierten en un cultivo favorable con el ecosistema.

- La quinua puede crecer en condiciones adversas, como suelos pobres y altitudes elevadas.
- Puede ayudar a reducir la deforestación y preservar los bosques, menos agua y fertilizantes.
- *Es polinizada por el viento.*²

La Normativa Técnica Nacional del Ecuador (INEN), describe las condiciones reglamentarias de la quinua (grano) a cumplir antes de ser comercializada y consumida por el consumidor. La información se encuentra en el código NTE INEN 1673- 2013.

CAPITULO III

3. Marco Metodológico

3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio

El cantón Colta está ubicado en la provincia de Chimborazo del Ecuador, lugar dónde se realizó la investigación. El grupo de estudio o muestra se basó en entrevista abierta a dos familias recomendadas por la comunidad, quienes son portadoras del saber y que conocen de preparaciones con los componentes de la quinua. Y a ciento veinte personas que respondieron al cuestionario estructurado en el proceso de investigación, los cuales, fueron informantes de

² *El viento transporta más polen que los insectos; es un proceso de polinización más aleatorio. Los insectos pueden mover el polen directamente de una planta a otra, mientras que el viento cambia y no puede dirigir el polen exactamente donde necesita aterrizar. <https://www.geniolandia.com/>*

importancia como: técnicos, agricultores, amas de casa, moradores del sector, su valioso aporte fue clave para generar la información de manera más objetiva.

Para el levantamiento de información y sistematización de resultados, se desarrolló la observación (ficha de etnococina), entrevista no estructurada (abierta) y estructurada (cuestionario validado por expertos de 27 preguntas). Se levanto: tres fichas de etnococina, dos entrevistas abiertas a los quineros de la comunidad y en el segundo caso entrevistas al azar a 120 personas. El tamaño de la muestra poblacional, se formuló en base a 44 971 habitantes tomado del censo poblacional del año 2010 del cantón Colta, registrado por el Instituto Nacional de Estadística y Censo en su página web (Instituto Nacional de Estadística y Censo). Con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 9%, con un resultado de 119 entrevistas, como se lo muestra en la figura 3.1; finalmente se decidió aplicar 120.

Figura 1

Número de entrevistas aplicadas



Nota: Fuente (Plataforma SurveyMonkey, 1999-2024).

3.2. Enfoque y tipo de investigación

3.2.1. *Enfoque de Investigación.*

La investigación se desarrolló con un enfoque cualitativo. Se seleccionó objetivamente con criterio epistemológico la información recopilada, con el fin de contribuir y registrar el uso y consumo de la quinua *Chenopodium Quinoa Will* considerando su diversificación. Se describió de forma organizada y coherente el levantamiento de la información encontrada (Hernandez, Fernández, & Baptista, 2020). El estudio tuvo un diseño no experimental, debido a que no se manipularon sus variables para el efecto.

3.2.2. *Tipo de Investigación.*

La investigación se caracterizó como descriptiva con sentido etnográfico basado en la realidad de los hechos encontrados dentro del contexto propio del lugar. La investigación se

realizó en dos momentos en primera instancia la revisión bibliográfica con el fin de sustentar y posterior visita in situ para el levantamiento de información del lugar estudiado. En segunda instancia, el estudio se enfocó al uso y aplicación de la quinua en la cocina popular con enfoque culinario, dónde se conoció la aplicación de prácticas culinarias en la transformación del producto para realizar preparaciones propias del lugar (Hernandez, Fernández, & Baptista, 2020).

3.3. Procedimiento

La investigación procede en función a los lineamientos dados por los objetivos específicos, se determinó tres momentos para el desarrollo del trabajo.

En primer Momento el estudio se inició con una revisión bibliográfica, se consideraron criterios de inclusión dentro de la base de datos escogidas que contenga descriptores claves con respecto al estudio de relevancia sobre la quinua y la práctica culinaria, se procedió a realizar un análisis de los temas publicados por instituciones representativas para sistematizar la información como: FAO. ONU, INIAP, INEN. Se seleccionó literatura científica publicada de preferencia en los últimos cinco años con respecto a la fecha de realización del presente trabajo, su búsqueda se hizo en revistas científicas como Scopus citando a autores como: Vargas et al., (2019), Ticona et al., (2022), Acosta (2022), entre otros. Artículo escrito y publicado por Pazos Santiago (2017) investigador ecuatoriano que habla sobre la utilización de la quinua en la capital del Ecuador. A Bahls et al., (2019) que escribe sobre temas en culinaria, García et al., (2018), quién redacta la práctica culinaria de la quinua. Además de Franco et al., (2021). Literatura citada en el desarrollo del marco conceptual que fundamentó el tema de investigación.

Adicionalmente para los criterios de exclusión se revisaron temas en libros digitales disponibles en la web de Metodología de la Investigación, libros digitales disponibles en temas de gastronomía como: “El sabor de la memoria”, “Patrimonio cultural alimentario”, “La quinua en Ecuador”; Libro físico “The quinua cook book”, de la misma manera documentos en PDF y producción científica relevante de tesis. Esto permitió encontrar datos importantes vinculados a la quinua y la práctica culinaria; y saber que hay escasa información registrada referente a la quinua y la cocina popular del cantón Colta.

En segundo Momento se preparó insumos de observación y entrevista estructurada y no estructurada. Las técnicas de investigación aplicadas permitieron registrar objetos, técnicas, materiales a utilizar inherentes al que hacer de la cocina y el trabajo realizado con la quinua. Los datos fueron registrados por el investigador, una vez realizado el acercamiento a personas dueñas del saber y el conocimiento siendo dirigentes, técnicos, amas de casa sobre

la práctica culinaria, esto ayudó a recopilar información de primera mano para conocer sobre las formas de preparación culinaria de la quinua en el cantón Colta.

En un tercer Momento se denotó lo encontrado, con el fin de democratizar los resultados de la investigación.

3.4. Técnicas e instrumentos.

3.4.1. Técnicas

Se aplicaron técnicas en relación al alcance de los objetivos.

Revisión bibliográfica. Se aplicó criterios de inclusión y exclusión. La indago en buscadores bibliográficos como: Scopus, Google académico, Repositorio de las IES, así como otras fuentes en: libros físicos, PDF, en temas técnicos y científicos, relacionados con la quinua *Chenopodium quinoa Willd* y la cocina popular con especial atención en la práctica culinaria.

Observación abierta. La ficha de etnococina, se aplicó con el fin de levantar información detallada en el contenido del formato de forma abierta que permite registrar la evidencia encontrada en la visita de campo.

Entrevista estructurada. Se diseño un cuestionario tomando en cuenta las variables del tema investigado, así como el sustento teórico descrito en el marco teórico, el mismo que fue sometido a validación por expertos, luego se procedió a la aplicación. La técnica permitió obtener información veraz y sistematizar de manera secuencial y lógica.

Entrevista no estructurada. Se aplicó por su característica al ser flexible en la conversación sin regirse a una estructura estricta, mediante la herramienta de interrogación espontanea, resultante de la vivencia observada.

• Criterios considerados para el entrevistado.

Informantes claves de la comunidad, fueron dos familias referentes en la preparación de la quinua en la localidad, dentro de las características del informante se consideró:

- Poseedor/a del conocimiento sobre la quinua y la práctica culinaria.
- Personas recomendadas por la comunidad o líderes del cantón.
- El informante será de preferencia adulto mayor considerando el grado de experiencia y vivencia en el lugar que conoce a sus generaciones.

3.4.2. Instrumentos

Los instrumentos aplicados para el estudio fueron:

- Cuestionario abierto y estructurado con veinte y siete preguntas con selección de respuestas politómica, dicotómica y abierta.
- Fichas de etnococina que proporcionaron información en territorio.

Se determino la entrevista como instrumento para la recolección de información a 120 personas del pueblo de Colta. La técnica agiliza el proceso y manejo de datos de forma inmediata y eficaz utilizando la aplicación de Google Forms y el programa IBM SPSS Statistics 25 para la representación cualitativa de resultados. Se somete el instrumento a valoración de tres pares externos considerando criterios de: “Formación profesional académica, experiencia en publicaciones científicas, conocimiento en el objeto de estudio”.

Tabla 9

Validez del instrumento por expertos

Nombre	Formación	Publicaciones científicas	Conocimiento del tema	Observaciones instrumento
Victor Llugsha	Magíster en Gobierno de la Ciudad, con mención en Centralidad Urbanas y Áreas Históricas.	Sí	Sí	Modificar opciones
Jessica Robalino	MBA. Gastronomía	Sí	Sí	Modificar opciones y pregunta.
Carlos Garrido	PhD Historia de América Latina	Sí	Sí	No sugiere modificaciones

El instrumento se construyó conforme el tercer objetivo específico de la investigación, “denotar el uso y consumo de la quinua en la cocina popular de la comunidad del cantón Colta, provincia de Chimborazo”, mediante una descripción de las preparaciones a base de quinua con el fin de conocer el uso y consumo local en su cocina. El diseño se explica a continuación.

Tabla 10*Entrevista - cuestionario*

Objetivo específico	Variable / definición teórica	Dimensión	Indicadores	Instrumento Preguntas	Escala Politómica / dicotómica / abierta
Denotar el uso y consumo de la quinua en la cocina popular de la comunidad del cantón Colta, provincia de Chimborazo, mediante una descripción de las preparaciones a base de quinua para promover el uso y consumo en la gastronomía local.	Quinua	Uso	En grano	¿Usted, en qué preparaciones usa el grano de quinua?	Coladas de sal Coladas de dulce Sopas Pasteles Tortillas Bebidas (chicha) Arroz de quinua Otro. ¿Cuál? No usa
			En harina	¿Usted, en qué preparaciones usa la harina de quinua?	Tortillas Quimbolitos Pasteles Tamales Torrejas Buñuelos Soufflé Galletas Alfajores Bebidas fermentadas Bebidas no fermentadas Otro. ¿Cuál? No usa

Continua →

Objetivo específico	Variable / definición teórica	Dimensión	Indicadores	Instrumento Preguntas	Escala Politómica / dicotómica / abierta
			En hoja	¿Usted, en qué preparaciones usa la hoja de quinua?	Ensaladas Revuelto Sopa Tortilla con huevo Otro. ¿Cuál? No usa
		Consumo	Variedad	¿Qué variedad de quinua consume usted?	Tunkahuan Pata de Venado Chimborazo Roja Blanca Negra Otro. ¿Cuál? No conoce
			En hoja	¿Usted consume la hoja de quinua?	Sí No
			Harina	¿Usted consume la harina de quinua?	Sí No

Continua →

Objetivo específico	Variable / definición teórica	Dimensión	Indicadores	Instrumento Preguntas	Escala Politómica / dicotómica / abierta
			Productos elaborados.	¿Usted consume quinua en productos ya elaborados?	Pan Pastas (fideos) Pinol Galletas Papillas Quinua expandida Quinotto Mezclas de harina de quinua Chocolate con quinua Bebidas con quinua y sabor a frutas Hojuelas de quinua Cereales, granolas Barras energéticas Otro. ¿Cuál?
	Cocina popular	Memoria gustativa	Sabor	¿A qué sabor le recuerda la quinua?	Amargo Dulce Salado Ácido Otro. ¿Cuál?
			Ingrediente	¿La quinua que usted consume es cultivada y cosechada en las tierras del cantón Colta?	Sí No No conoce

Continúa →

Objetivo específico	Variable / definición teórica	Dimensión	Indicadores	Instrumento Preguntas	Escala Politómica / dicotómica / abierta
			Experiencia del gusto	¿La quinua es aceptada por su gusto?	Sí No
			Experiencia emocional y recuerdos	¿La quinua, le recuerda a sabores de su infancia y recuerdos familiares?	Sí No
			Alimento	¿La quinua es el alimento principal del plato?	Entrada Sopa Plato fuerte Ensalada Postre Bebida Otro. ¿Cuál?
				¿Usted, con qué otro alimento combina la quinua?	Carne Ensalada Frutas Queso Leche Otro. ¿Cuál?

Continua →

Objetivo específico	Variable / definición teórica	Dimensión	Indicadores	Instrumento Preguntas	Escala Politómica / dicotómica / abierta
			Condimentos	¿Qué condimento utiliza para preparar la quinua?	Sal: Aceite vegetal Manteca vegetal Manteca de chanco Achiote Dulce: Miel de abeja Otro. ¿Cuál?
			Aliños	¿Qué aliños utiliza para dar sabor a la quinua?	Sal: Ajo Sal Cebolla blanca Cebolla colorada Pimiento Dulce: Azúcar Panela Canela Clavo de olor Pimienta de dulce Anís de pan Anís estrellado Otro. ¿Cuál?
		Procesos de preparación	Precocción	¿Usted lava la quinua antes de usar?	Sí No

Continua →

Objetivo específico	Variable / definición teórica	Dimensión	Indicadores	Instrumento Preguntas	Escala Politómica / dicotómica / abierta
			Utensilios de cocina que utiliza	¿Qué utensilio utiliza para preparar quinua?	Plata Barro Plástico Madera Metal Aluminio Cristal China Trastes de loza Piedra de moler Mate Otro. ¿Cuál?
			Método y técnica de cocción	¿Qué método de cocción utiliza para preparar la quinua?	Horneado Hervido Combinado Otro. ¿Cuál?
			Tiempo de cocción	¿En cuántos minutos se cocina la quinua generalmente?	De: 10 a 15 16 a 20 21 a 25 26 a 30 Mas de 30
		Conocimiento	Transmisión generacional	¿Quién le enseñó a cocinar con quinua?	Tatarabuela Bis abuela Abuela Madre Otro. ¿Cuál?

Continua →

Objetivo específico	Variable / definición teórica	Dimensión	Indicadores	Instrumento Preguntas	Escala Politómica / dicotómica / abierta
			Origen	¿En qué eventos acostumbra a cocinar con quinua el pueblo de Colta?	Reuniones familiares Festividades Actos religiosos Rituales Mingas Otro. ¿Cuál?
			Lugar	¿Usted, en qué lugar de Colta prepara platos con quinua?	Casa Puesto de comida Carrito de comida Fondas Mercado Otro. ¿Cuál?

3.4.3. Consideraciones bioéticas

Durante el desarrollo de esta investigación sobre la quinua en la cocina popular del cantón Colta, se atendieron rigurosamente los principios éticos de beneficencia, autonomía y precaución. Estos principios se implementaron mediante la adopción de mecanismos específicos que garantizaron el respeto y la protección de los derechos y el bienestar de los participantes, así como de la comunidad en general.

En primer lugar, en alineación con el principio de beneficencia, se aseguró que los beneficios potenciales de la investigación superaran cualquier riesgo para los participantes y para la comunidad. El propósito fue generar un impacto positivo en el reconocimiento y preservación de la gastronomía local, contribuyendo a su valorización cultural y económica. Se priorizó el bienestar de la comunidad, buscando que los hallazgos promovieran no solo la valorización cultural, sino también oportunidades de desarrollo en ámbitos como el turismo gastronómico o la educación.

En cuanto a la autonomía, cada participante fue plenamente informado sobre los objetivos, alcances y procedimientos del estudio mediante un proceso de consentimiento informado. Se les explicó la naturaleza de su participación y se les garantizó el derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento, sin que ello generara repercusiones de ningún tipo. Este enfoque aseguró que cada persona contribuyera de manera voluntaria y consciente, respetando su derecho a decidir sobre su involucramiento en el estudio.

Por otro lado, el principio de precaución guió la implementación de medidas orientadas a minimizar cualquier riesgo potencial, particularmente en lo relacionado con la privacidad y confidencialidad de los datos. Los datos recopilados fueron tratados de manera anónima y confidencial, protegiendo la identidad de los informantes y respetando los conocimientos tradicionales compartidos, para evitar su uso indebido o explotación comercial sin el consentimiento de la comunidad.

Para llevar a cabo estos principios, se establecieron los siguientes mecanismos de implementación:

Obtención de permisos y autorizaciones: Antes de iniciar el trabajo de campo, se gestionaron autorizaciones de los líderes comunitarios en conversaciones previas, quienes avalaron la investigación en representación de la comunidad. Este paso fue fundamental para asegurar que el estudio contara con el respaldo de la comunidad y respetara las normativas y expectativas locales.

Consentimiento informado: Se elaboraron acercamientos previos de consentimiento informado adaptados culturalmente para cada participante. Este proceso de consentimiento permitió que los informantes recibieron toda la información necesaria sobre la investigación y aceptaron participar voluntariamente.

Confidencialidad y manejo de datos: Los datos fueron resguardados de manera confidencial, protegiendo la identidad de los participantes al momento de divulgar los resultados. Asimismo, se atribuyó el conocimiento gastronómico a la comunidad como un colectivo, evitando identificar a individuos específicos, a menos que se contara con su consentimiento explícito.

Medidas precautelares: Se implementaron protocolos para evitar que los resultados de la investigación expusieran a la comunidad a riesgos de explotación cultural o económica. Este proceso incluyó la colaboración estrecha con los líderes comunitarios y los participantes para decidir cómo y dónde se divulgaría la información obtenida, asegurando que cualquier publicación o difusión respetara la integridad cultural y el valor comunitario de los conocimientos compartidos.

CAPITULO IV

4. Resultados y Discusión

4.1. Identificación de la práctica culinaria en la literatura científica.

En cuanto a la práctica culinaria a base de la quinua en el cantón Colta, es importante argumentar de forma lógica la información que la población ha proporcionado en el desarrollo de la investigación, al ser un pueblo productor de la planta. Registrando el uso y consumo de quinua de manera cotidiana. En la revisión bibliográfica se encuentra los siguientes resultados más relevantes que fundamentan la discusión del presente estudio. Gandarillas et al., (1989), determina que el tipo de variedad de quinua Chimborazo se cultiva en el cantón Colta.

Cartay (2022), menciona a la cocina popular como la que se da en un entorno hogareño, haciendo referencia a la memoria gustativa, formada desde la infancia por las experiencias gustativas, determinando socialmente una identidad personal, coincidiendo con Foodie Sibarís (2021), refiriéndose a la experiencia como un recuerdo y no solo identificar sabores e ingredientes. Sobre este mismo aspecto Miranda (2011), en la clasificación de los sabores asocia la experiencia con un sabor que identifica el individuo al degustar una preparación. Por otra parte al hablar de la cocina popular (Bortnowska & Alberton, 2015). Sustenta la memoria que está muy ligada a lo cotidiano de las personas o a las continuidades. Solarte 2010, argumenta que entre los parámetros de la cocina popular no es el ingrediente principal de los platos que se come sino el tipo de condimento y aliños que se usan en ella o quizá, también, ciertos procesos de preparación.

Villar (2018), al describir a la cocina popular es una cocina del pueblo, indica que tanto los cocineros como los comensales no son identificado y es de transmisión generacional y espontánea.

Zambrano (2010), en cambio en su obra 111 platos populares del Ecuador, hace constar al sancocho, caldo de manguera, caldo de pata, rosero, sal prieta, tamales de mote, tamal lojano, torrijas de choclo, yaguana. Todos ellos propuestos con el estilo de la alta cocina. Sin embargo, en su obra no menciona a la quinua como plato popular porque su estudio se enfoca a los platos populares nacionales y la quinua destaca en ciertos lugares como: Imbabura, Chimborazo, Cotopaxi.

Tabla 11*Cuadro bibliográfico referencial*

Autores	Contenido
INIAP (1989).	Raza 5. Chimborazo. Cantón Colta.
Cartay (2022).	La cocina popular tradicional, que copia e imita, es la que se ofrece en el ámbito hogareño y conforma una memoria gustativa, con la formación del gusto en la infancia, y actúa como un referente de la identidad personal.
Foodie Sibaris (2021).	La memoria gustativa trae recuerdos basados en sabores e ingredientes como en experiencias vividas.
Miranda (2011)	Cualquier estímulo gustativo, se relaciona con los sabores básicos dulce, salado, amargo, ácido o umami. Basado en experiencias que comparan con lo nuevo y relacionan con un sabor en particular. Una vez procesado por el cerebro y el trabajo de sus neuronas.
Bortnowska & Alberton (2015).	La memoria ayuda a tomar decisiones como en dónde y qué comer, esto ligado a la vida cotidiana de los individuos.
Solarte, (2010).	El autor hace referencia que la cocina “popular” no es una cocina de pobres, ni de estatus social o de zona rural u urbana. Sino qué: define lo que es cocina popular no es el ingrediente básico o central de los platos que se come, sino que denota el tipo de condimento y aliños que intervienen en ella, además menciona a procesos de preparación.
Villar, (2018).	Distingue a la cocina popular como la del pueblo, la de los cocineros y comensales anónimos, que es de transmisión generacional y espontánea.
Zambrano Pablo (2010).	En su obra 111 platos populares del Ecuador, destaca la participación del equipo de cocina del Hotel Hilton Colón de Quito, especialmente por su aporte en la sabiduría popular del cómo de las recetas nacionales. Entre los platos que constan están: el sancocho, caldo de manguera, caldo de pata, rosero, sal prieta, tamales de mote, tamal lojano, torrijas de choclo, yaguana. Todos ellos propuestos con el estilo de la alta cocina.

Nota: Fuente Marco Teórico

La práctica culinaria se identificó mediante la observación y entrevista.

4.2. Descripción de la Práctica Culinaria encontrada in situ

4.2.1. Observación.

Se describe los cultivos y tipos de quinua, utensilios y equipos de cocina, distribución de la cocina a través de la ficha de etnococina.

Tabla 12

Ficha de Territorio

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE Facultad de Posgrado Tema: Estudio de la quinua (<i>Chenopodium quinoa</i> Willd) en la cocina popular del cantón Colta de la provincia de Chimborazo. Responsable de la observación: Ana Moreno Fecha en que se realizó la observación: 19-05-2023	
Ficha de etnococina	01
Territorio	Lupaxi grande, Lupaxi central.
Quién proporciona la información	Líder de quinueros de la comunidad.
Tema a trabajar	Cultivos y Tipos de quinua
Cultivo	Parcelas
Tipo de quinua	Chimborazo, Tunkahuan, Pata de venado
Descripción e información encontrada en el lugar, dónde y cómo se obtiene el ingrediente principal.	Se pudo observar que los quinueros siembran el tipo de quinua Chimborazo mayoritariamente, conocen de la variedad Tunkahuan y Pata de venado, sin embargo, prevalece el cultivo de la quinua tipo Chimborazo. El modo de cultivo es en parcelas con aproximadamente una cuadra en distintos terrenos dentro de la comunidad de Lupaxi, Santiago de Quito, cantón Colta. Producen para acopiar y para entrega bajo demanda a las empresas que solicitan el producto, ejemplo: Corporación de productores Rio Taita Chimborazo. La costumbre de las familias es reservar parte de la cosecha de quinua para el consumo en sus hogares durante el año.

Figura 2

Registro fotográfico en territorio



a)



b)



c)

Nota: Fotografías: a) Parcelas de cultivo de la planta de quinua Chimborazo. Lupaxi Grande,
b) Parcelas de cultivo de la planta de quinua Pata de venado. Lupaxi Grande,
c) Parcelas de cultivo de la planta de quinua Chimborazo. Lupaxi Central.

Tabla 13 *Ficha de cocina y utensilios observados*

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE	
Facultad de Posgrado	
Tema: Estudio de la quinua (<i>Chenopodium quinoa</i> Willd) en la cocina popular del cantón Colta de la provincia de Chimborazo.	
Responsable de la observación: Ana Moreno	
Fecha en que se realizó la observación: 19-05-2023	
Ficha de etnococina	02
Características generales de la cocina	Cocina mixta. Usan fogones de leña y cocinas a gas.
Utensilios de cocina	Ollas de hierro, pundos de barro, plato de barro, mortero de piedra, batea, paila de tiesto.
Quién proporciona la información	Líder de quinueros de la comunidad.
Tema a trabajar	Utensilios y equipos de cocina
Cultivo	Parcelas
Tipo de material	Barro, hierro, loza, madera (batea)
Descripción e información encontrada en el lugar.	Utensilios mayoritariamente de hierro y aluminio. Ya poco utilizan ollas de barro o pundos. En las preparaciones utilizan las bateas para seleccionar y lavar el producto, así como para lavar los platos. Mantienen el uso de la piedra para lavar la quinua pocas mujeres en sus casas, siendo ellas de mayor edad.

Figura 3

Evidencia de la transformación de los utensilio y equipos en la cocina de la comunidad



a)



b)



c)



d)



e)



f)

Nota: Fotografías: a) Cocina mixta a leña y gas, evidencia de la transformación de los utensilio y equipos,
b) Olla de barro y piedra de moler
c) Mortero de piedra.
d) Plato de barro
e) Pundos de barro utilizados ancestralmente para la preparación de bebidas como la chicha de quinua.
f) Batea.

Tabla 14*Ficha por uso de quinua*

<p>UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE</p> <p>Facultad de Posgrado</p> <p>Tema: Estudio de la quinua (<i>Chenopodium quinoa</i> Willd) en la cocina popular del cantón Colta de la provincia de Chimborazo.</p> <p>Responsable de la observación: Ana Moreno</p> <p>Fecha en que se realizó la observación: 19-05-2023</p>	
Ficha de etnococina	03
Ingredientes	Utilizan aliños básicos para la sazón como la cebolla, ajo, pimientos, apio y los sabores propios de los alimentos como la carne, verduras entre ellas la col, acelga y el nabo. Son productos comúnmente con los que combinan. Utilizan carnes de chancho, borrego, res y de cuy.
Quién proporciona la información	Vicepresidenta de quinueros de la comunidad.
Tema a trabajar	Uso y consumo de quinua en la zona.
<p>Descripción de la manifestación cultural informante debe realizar una narrativa dónde se mencione</p> <p>Práctica culinaria,</p> <p>Preparaciones en combinación de otros alimentos.</p> <p>¿Quiénes preparan y en dónde?</p>	<p>Al cortar algunos tipos de verduras lo hacen apoyando en la mano y no utilizan tabla de picar, muchas de ellas muestran destreza en el picado (corte) y este es colocado directamente a la olla como por ejemplo el ajo, cebolla, siendo una práctica común, muy característica de las mujeres que cocinan en sus hogares.</p> <p>Se observa que guardan el producto y lo consumen al menos dos veces por semana y durante todo el año. Se proveen del producto por cosechas de pequeñas parcelas para el autoconsumo, su costumbre de compartir entre familia y vecinos de la comunidad.</p> <p>Se evidencia que las mujeres mantienen y sustentan esta práctica.</p> <p>Otros compran en el mercado para cocinar.</p>

Figura 4

Productos elaborados con quinua



a)



b)



c)



d)

Nota: Fotografías: a) Producto industrializado a base de quinua

b) Visita a las instalaciones de la industrialización de la quinua COPROBICH

c) Madre e hija dueñas del saber que transforman la quinua y cocinan con su variedad de quinua.

d) Mujeres que cultivan y cosechan quinua y cocinan en sus hogares para la familia.

4.2.2. Levantamiento de información en territorio

4.2.2.1. Entrevista no estructurada 1.

- Que me puede decir de la quinua.
- Juan Miranda coordinador de la asociación Asoproloxi Lupaxi
- Verdad que nuestros antepasados hemos venido cuidando quinua y sembrando.
- Ustedes saben antes no han sabido valorar y últimamente dando cuenta, quinua tiene mucho valor y mucho éxito para nuestro consumo humano.
- Entonces como se ve usted, aquí estamos y justo aquí unas parcelitas y ahí de repente si a va a creer que nosotros tenemos unas haciendas, eso no, no, sino que tenemos unas parcelitas en diferentes lugares y la variedad es aquí en la comunidad Lupaxi central y a nivel cantonal mismo siempre sembramos es quinua Chimborazo, eso es la más conocido y de antes han venido, después por la ayuda de los compañeros, compañeros de CEFA, entonces, hemos clasificado y tenemos quinua roja, quinua blanca y la Chimborazo, tres variedades tenemos aquí. Si claro que, si hay quinua Tunkaguan y Pata de venado, pero no, no, no hemos sembrado no, no es que porque no pega, sí... sí se pega, sino que no hemos traído esas variedades como ya tenemos tres variedades, entonces esas tres variedades ya son conocidos, garantizado y para la cosecha y para producción más que todo ya esas quinuas son ya garantizado ya pega y no habido mucho problema, de repente cualquier plaga que existe, pero si aguanta eso en cuanto a nosotros siempre somos gustosos para tener quinua y sacar para consumo humano.
- No solo para nosotros sino también, para la plaza o para mercado, así cuando necesitan sacamos. Eso, lo que, en cuanto puedo decir.
- Me podría explicar por favor, cuáles son las características que tiene el grano de la quinua Chimborazo, la blanca y la roja por favor, en tanto a plantita como le diferenciaría, y luego también tal vez la diferencia quizá en la presentación del grano y así mismo en el sabor de cada una de ellas.
- Bueno, he, a lo que vemos en la mata el color no más es, así diferente, casi cuatro colores a lo que se ve acá abajito, entonces parece que hay colores diferentes, hay cuatro colores, pero ya cosechando, el grano sale lo mismo, ya ahí ya no se cambea el color, ya mismo, granito puro blanco nomas sale, sino que en la mata nomás se ve así diferentes colores mezcladitos.
- En cuanto al sabor, casi no hay mucha diferencia, no no no hay, todo es lo mismo.

- La Chimborazo, roja y blanca es lo mismo el sabor es un poquito amargo y hay que sacarles la alejita que es un poquito amargo.
- Presentación y producción único ahí un poquito medio diferente. La Blanca parece que da un poquito más panojita cargado, la roja casi igual pero no es lo mismo, sino que la rojita atrasa un poquito, la blanca un poquito más sale la cosecha. La Chimborazo, ahí sí que la cosecha hay que buscarles en tres cosechas en lote, ya no es una sola, hay que esperar tres cosecha primera, segunda y tercera cosecha se sacan. Ahí es que, no, no se puede cosechar una sola igualito. Pero la quinua claseadita la roja, es tiempo menor y la blanca un poquito medio larguito, no mucho, pero unas semanitas así nomás, por eso es que hay diferencia.
- Sabor: hay quinua Chimborazo, la Rojita, la Blanca, que hablamos. Es lo mismo el sabor, es poquito amargo hasta sacar, nosotros decimos siempre la aleja, ese polvito más finito hay que sacarles, tonce todos ellos mismo son amargo y hay que sacarles. Hay otra quinua dulce que dicen, pero casi mismo color es, eso es la única, la quinua roja es más dulce.
- Preparación: El momento de cosecha nomas cosechamos separado por variedad y el momento de cocina y llevar a la olla no hay diferencia, cogimos lavamos y en cualquier quinua es lo mismo, no hay diferencia. Se cocina en el mismo tiempo.
- Utilizan en sopita y también mandamos hacer polvo y dentro de ellos hay muchas cosas que hay que preparar si se puede hacer en coladitas, se puede hacer en cereales, ahí depende como quieran hacer. Pero nosotros más utilizamos en sopitas y hacer polvito, ahí sí se puede hacer y cocinan lo mismo de dulce y de sal. Por eso estamos contentos y estamos sembrando, y se están dando producciones casi sin novedad.

4.2.2.2. Entrevista no estructurada 2

- Señor Manuel Chucho familia de quinueros de Lupaxi central. Socios de Coprobich como orgánico.
- Organizaciones como CEFA, ESPOCH, que han dado capacitaciones a través de los ingenieros y hemos clasificado en variedades de la quinua. Como lupaxeños se ha gestionado y entregado a distintas organizaciones pequeñas y como presidente ha gestionado para vender sacos de quinua como orgánicos.
- Preparación uso y consumo de la quinua en los hogares. La quinua se hace colada dulce, hacen jugo, hacen chicha y se sirven cuando quieren. La quinua se muele en piedra y se

cocina en agua con panela, hay que poner incrementos y poner naturalmente, hemos hecho chicha con quinua, sopa de quinua, la quinua con cuy, arrocitos, la quinua con leche, todo distintas cosas hemos hecho, tortillas, revueltos, cereales hacen en empresas, los jóvenes están recibiendo unos cursos para hacer cereales con quinita e ir haciendo todo mientras gracias a Dios de salud y vida. Como quineros cualquier reunión estamos dispuestos a recibirles.

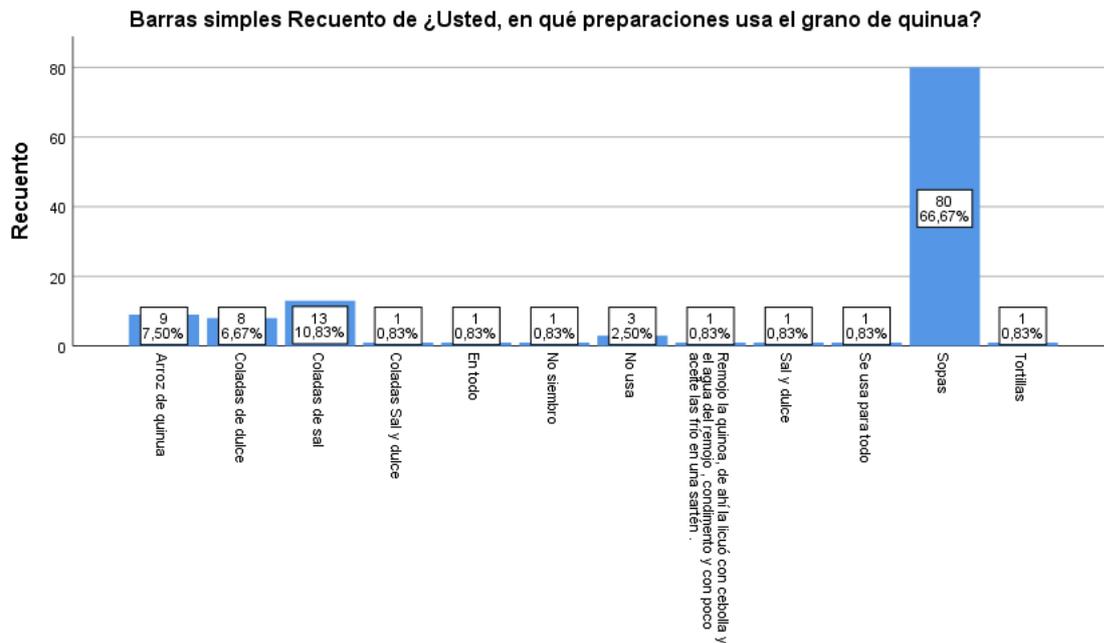
4.2.3. Presentación de los resultados obtenidos en la entrevista estructurada

En el contexto investigativo, se ha llevado a cabo una entrevista en la comunidad del cantón Colta con el objetivo de profundizar en las prácticas culinarias relacionadas con la quinua, un alimento emblemático y arraigado en la cultura local. La entrevista brindó una valiosa ventana a las costumbres y preferencias gastronómicas de la población, permitiéndole entender de manera más completa cómo la quinua se entrelaza con la vida cotidiana y las tradiciones culinarias de la región.

A lo largo de este proceso de recolección de datos, se ha recopilado información minuciosa sobre diversos aspectos de la preparación y consumo de la quinua. Desde los métodos de cocción hasta los tipos de aliños utilizados, pasando por las influencias generacionales y las circunstancias en las que se sirve este grano ancestral. Estos datos, reflejados en porcentajes y categorizaciones, nos ofrecen un panorama claro de las preferencias y prácticas culinarias que rodean a la quinua en el cantón Colta.

La riqueza de estos resultados reside en su contribución en reflejar datos sobre cómo la quinua no solo nutre a nivel físico, sino que también se convierte en un vínculo entre generaciones, una tradición transmitida principalmente por las mujeres de la comunidad. Los datos también resaltan la diversidad de métodos de preparación, aliños y situaciones en las que se disfruta la quinua, lo que refleja la adaptación constante de esta práctica culinaria a las cambiantes circunstancias y preferencias. En este análisis, exploraremos con mayor profundidad las dimensiones de estos resultados, proporcionando una comprensión más enriquecedora de la conexión entre la quinua y la identidad culinaria de la población de Colta.

Figura 5 *Pregunta 1 ¿Usted, en qué preparaciones usa el grano de quinua?*



Nota: Preparaciones en las que se usa el grano de quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e interpretación

La recopilación de datos sobre el uso del grano de quinua en diversas preparaciones arroja una imagen reveladora de las preferencias culinarias y los patrones alimenticios relacionados con este alimento versátil. Al examinar los porcentajes de cada grupo de usos, se desprenden observaciones valiosas que proporcionan una comprensión más profunda de la relación entre las preferencias de los consumidores y las características inherentes de la quinua.

Los resultados muestran que el uso más prominente de la quinua se encuentra en las sopas y guisos, representando un significativo 66.7% de las respuestas. Esta preferencia por la inclusión de quinua en preparaciones líquidas y calientes puede explicarse por su capacidad para expandirse y volverse tierna en líquidos, lo que la convierte en un ingrediente ideal para conferir nutrición y textura a estas preparaciones. Además, las cualidades nutricionales de la quinua, en términos de proteínas y fibra, la hacen apta para enriquecer sopas y guisos con beneficios para la salud.

Un segundo grupo importante es el de las coladas y papillas, que abarcan un 18.3% de las respuestas. Este hallazgo sugiere que la quinua se utiliza en preparaciones que requieren una textura homogénea y suave. La diversidad en las preferencias se refleja en la equitativa distribución entre coladas de dulce y sal, indicando que la quinua se adapta tanto a

aplicaciones dulces como saladas, lo que potencialmente satisface una variedad de gustos y necesidades dietéticas.

La categoría de arroces y tortillas, con un 8.3% de representación, muestra que la quinua es utilizada como un reemplazo nutritivo en preparaciones que normalmente emplean arroz u otros cereales. Esta adaptabilidad de la quinua en formas tradicionales de alimentos básicos sugiere una búsqueda consciente de alternativas más saludables y ricas en nutrientes, sin comprometer la familiaridad de las comidas.

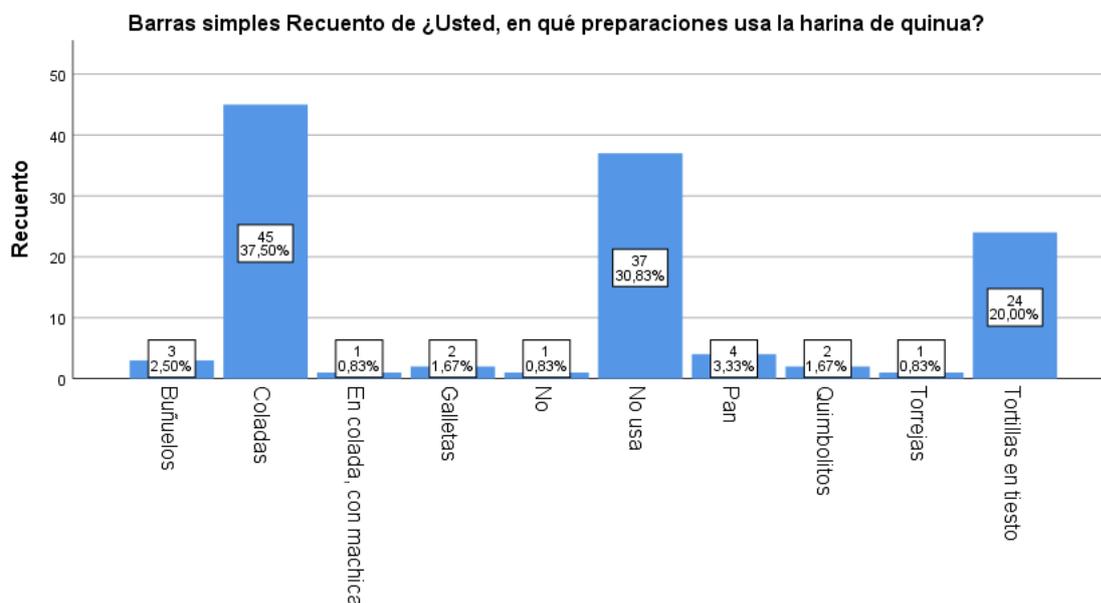
Resulta interesante observar que un pequeño porcentaje, el 2.5%, muestra una experimentación más diversificada con la quinua. Esto se evidencia en respuestas que incluyen remojar y licuar con cebolla, usarla para preparaciones saladas y dulces, o utilizarla en diversas aplicaciones culinarias. Aunque representan una minoría, estas respuestas resaltan la versatilidad de la quinua en la cocina y la disposición de algunos individuos a explorar más allá de los usos convencionales.

Por último, un 3.3% de los entrevistados menciona que no siembran o utilizan quinua en sus preparaciones. Esto podría deberse a preferencias individuales, disponibilidad geográfica o factores culturales que influyen en la elección de alimentos.

Los resultados subrayan la prominencia de la quinua en sopas y guisos, indican una apreciación equitativa por coladas y papillas, muestran una adopción gradual en arroces y tortillas, resaltan la experimentación con usos diversos y reconocen que algunos optan por no incorporar la quinua en su alimentación. Este análisis refuerza la imagen de la quinua como un alimento versátil con una presencia destacada en diversas facetas de la cocina cotidiana.

Figura 6

Pregunta 2 ¿Usted, en qué preparaciones usa la harina de quinua?



Nota: Preparaciones en las que se usa la harina de quinua. Tomado IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Existen respuestas que indican formas menos convencionales de utilizar la quinua en la cocina, como "Buñuelos", "Quimbolitos" y "Torrejas". Aunque estas respuestas tienen enfoques diferentes, todas reflejan una creatividad y adaptación de la quinua en preparaciones únicas.

Al observar los porcentajes en cada categoría, se revelan patrones interesantes y tendencias en la adaptación de la quinua en el menú.

Destaca que las **Preparaciones líquidas, como las “coladas” y “coladas combinadas con machica”** constituyen la categoría más prominente, comprendiendo un significativo 38.33% de las preferencias. Este hallazgo subraya la preferencia por texturas suaves y reconfortantes, enriquecidas con quinua. Es plausible que las personas valoren la adaptabilidad de la quinua en estas preparaciones, que pueden ser tanto dulces como saladas, y que a menudo son elegidas por su valor nutricional y facilidad de consumo.

El grupo de **No Utiliza o No Prefiere** comprende un 31.6% de las respuestas. Esta categoría es intrigante y sugiere que un segmento considerable de la población no está incorporando la quinua en sus dietas o simplemente no la prefiere. Las razones detrás de esta tendencia podrían variar, incluyendo la falta de familiaridad, las preferencias de sabor o incluso limitaciones geográficas.

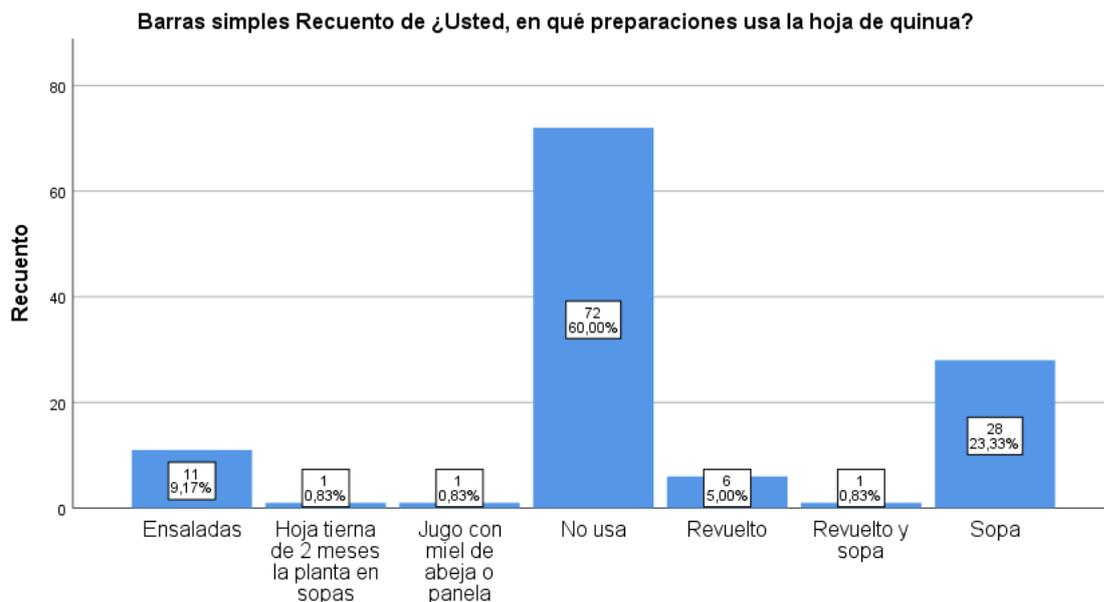
Las **Preparaciones Tradicionales** ocupan un 20.0% de las preferencias. Este porcentaje refleja que las tortillas en tiesto, una preparación que evoca la tradición culinaria, son valoradas por un grupo significativo de personas. Esto demuestra la adaptación de la quinua en recetas arraigadas en la cultura local, lo que aporta valor nutricional a platos familiares.

Por otro lado, las **Preparaciones de Horneado** tienen un 5.0% de representación. Aunque este porcentaje es modesto, indica un interés en la inclusión de quinua en productos horneados, sugiriendo una búsqueda por alternativas más saludables y nutritivas.

Por último, las **Formas Creativas y Únicas** suman un 5.0%. Aunque este porcentaje es relativamente bajo, refleja la disposición de algunas personas a experimentar con preparaciones menos convencionales, como buñuelos, quimbolitos y torrijas, para incorporar la quinua de manera creativa en su alimentación.

Figura 7

Pregunta 3 ¿En qué preparación usa la hoja de quinua?



Nota: Preparaciones en las que se usa la hoja de quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

La reorganización de los datos en esta tabla proporciona una visión más clara de cómo las personas utilizan las **hojas de quinua** en diversas preparaciones culinarias. Al observar los porcentajes en cada categoría, se desprenden observaciones significativas que reflejan las preferencias y actitudes hacia el uso de las hojas de quinua.

Es evidente que la generalidad de las respuestas se ubica en la categoría de No Utiliza, constituyendo un marcado 60.0% de las preferencias. Este hallazgo puede ser influenciado

por la disponibilidad, tradición culinaria o simplemente la preferencia personal. La alta proporción en esta categoría destaca la posibilidad de que las hojas de quinua no sean un producto alimenticio común en las preparaciones de las personas entrevistadas.

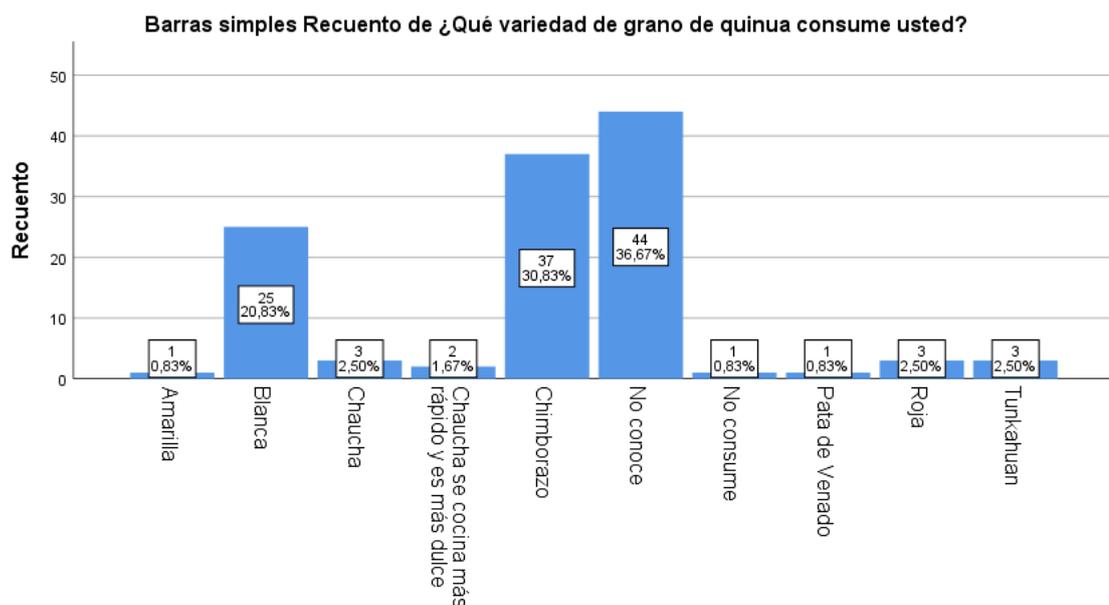
En contraste, la categoría de Usos en Preparaciones Cocidas abarca un significativo 29.1% de las respuestas. Esto sugiere que las personas que emplean las hojas de quinua tienden a incluirlas en preparaciones cocidas, como revueltos o sopas. La variedad de usos en preparaciones cocidas puede indicar la versatilidad de las hojas de quinua en platos calientes y reconfortantes.

Los Usos tradicionales en cocina representan un 10.8% de las preferencias. Esto incluye respuestas como ensaladas, **hojas tiernas** en sopas y la elaboración de jugo con miel de abeja o panela. Estos usos tradicionales reflejan la adaptación de las hojas de quinua en recetas familiares y formas de preparación arraigadas en la cultura local.

Los datos porcentuales revelan que, si bien muchas personas no utilizan las hojas de quinua en sus preparaciones, aquellas que sí lo hacen tienden a emplearlas en preparaciones cocidas y, en menor medida, en formas tradicionales de cocina. La alta proporción en la categoría de "No Utiliza" sugiere que las hojas de quinua podrían no estar ampliamente difundidas en el uso culinario cotidiano. Por otro lado, los diferentes enfoques en las categorías restantes reflejan la flexibilidad y adaptabilidad de las hojas de quinua en la cocina, tanto en platos calientes como en usos más tradicionales.

Figura 8

Pregunta 4 ¿Qué variedad de grano de quinua consume Usted?



Nota: Variedades de quinua que se consumen. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Reestructurando los datos en esta tabla permite un análisis más enfocado en las variedades de quinua y sus características. Se observa que la categoría Chimborazo tiene el mayor porcentaje (30.83%), lo que sugiere que esta variedad es especialmente mencionada o prominente en la región.

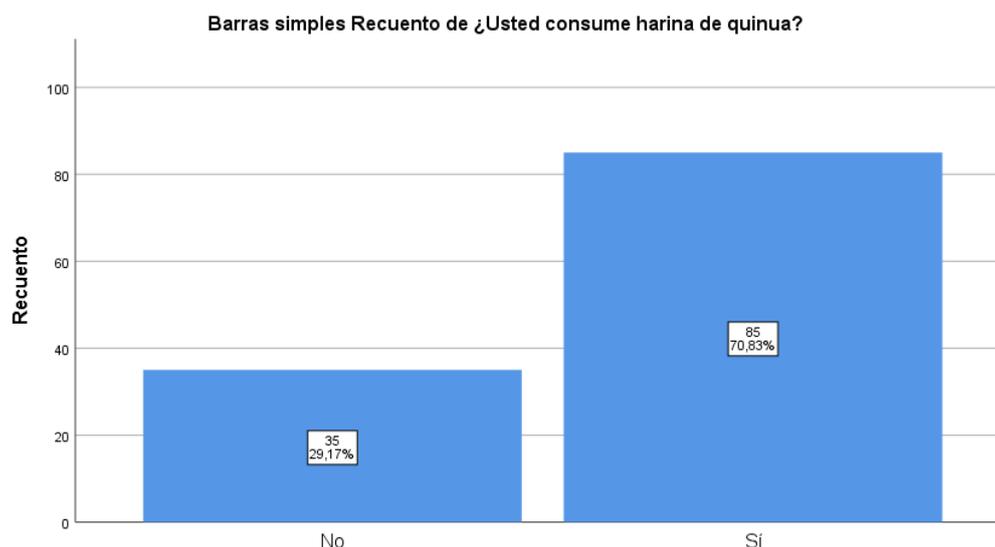
La categoría Desconoce/No Consume tiene una proporción considerable (37.5%), lo que puede indicar que existe una falta de información o disponibilidad de ciertas variedades en ciertas áreas, lo que lleva al desconocimiento o la decisión de no consumirlas.

Las categorías Blanca y Roja tienen porcentajes significativos (20.8% y 2.5% respectivamente). Estas categorías reflejan la preferencia por las variedades de quinua basada en el color de la planta de quinua, el grano es color blanco.

Se destaca patrones específicos en las variedades de quinua mencionadas y cómo están relacionadas con regiones geográficas, características de sabor y nivel de conocimiento/consumo. Los porcentajes de cada categoría ofrecen una comprensión descriptiva de las preferencias y percepciones en relación con las distintas variedades de quinua, lo que enriquece nuestra comprensión de cómo se relacionan las personas con estas opciones de alimentos.

Figura 9

Pregunta 5 ¿Usted consume harina de quinua?



Nota: Consumo de harina de quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

El 70,83% de la población investigada si consume la quinua en harina. La harina aplica en la elaboración de tortillas, pan con reemplazo de harina de trigo por un porcentaje

de harina de quinua y prevalece el gusto en coladas de sal y dulce. Lo que implica el consumo frecuente del producto por razones de producción de quinua en la localidad. Siendo popular por su práctica permanente en las familias del pueblo. Es importante mencionar que esporádicamente consumen la harina en mezclas con otras como la harina de haba. Esta observación realizada por el investigador, precisa que son las mujeres adultas mayores que hacen esta práctica de hacer los polvos y mezclar. El 29,17% no consume por su preferencia en grano.

Los datos indican que la harina de quinua es un elemento integral en la dieta de la comunidad, con múltiples aplicaciones y un lugar arraigado en las prácticas culinarias. Esto podría estar influenciado por la producción local de quinua, lo que facilita su disponibilidad y uso constante en la comunidad. La preferencia por el consumo de grano entero y la mezcla ocasional con otras harinas reflejan la diversidad de preferencias y enfoques en la alimentación de la comunidad campesina de Colta.

Figura 10 *Pregunta 6 ¿Usted consume la hoja de la quinua?*



Nota: Consumo de hoja de quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

El 65,83% no consume la hoja de quinua por desconocimiento. Es decir que se desperdicia una oportunidad nutricional por su composición. Mientras que 34,17% si consume. Además, refieren a una práctica ancestral, esto manifiestan en conversaciones realizadas con los investigados en el levantamiento de los datos.

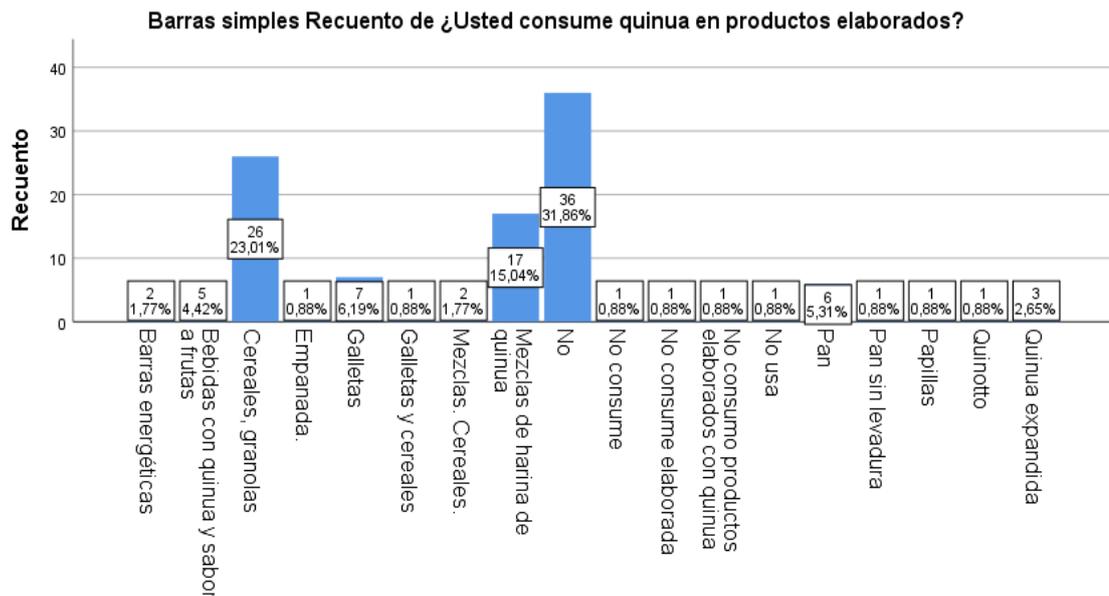
En el análisis implica que el factor importante en relación al consumo es el conocimiento de pocas familias productoras de quinua sobre el uso de las hojas de la planta

en prácticas culinarias. Evidenciando que los productores tienen mayor conocimiento de los beneficios y utilidad nutritiva. Hacen una similitud culinaria con la utilización de la hoja de berro. Si se diversificará el uso de las partes de la planta se motivaría el conocimiento de los beneficios, aprovechando todas sus bondades. El tema puede ser propuesta de otra investigación.

La investigación resalta la importancia del conocimiento en el consumo de hojas de quinua y cómo el desconocimiento puede limitar su aprovechamiento nutricional. La conexión entre los productores y su conocimiento ampliado sugiere una vía para difundir esta información. La diversificación usando todas las partes de la planta podría ser una estrategia para motivar la comprensión de los beneficios nutricionales y culinarios de las hojas de quinua, y podría tener implicaciones significativas para la salud y el bienestar de la comunidad.

Figura 11

Pregunta 7 ¿Usted consume quinua en productos elaborados?



Nota: Consumo de quinua en productos elaborados. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Los resultados muestran que hay una variedad de razones detrás del consumo de quinua en productos elaborados en la comunidad:

El 35,38% de la población opta por no consumir quinua en productos elaborados, una tendencia que parece estar arraigada en la costumbre de consumir el grano de quinua en su forma natural. Esto puede ser influenciado por la apreciación de las propiedades y la tradición

de consumir quinua entera. Además, el acceso limitado a los modos de producción de productos elaborados puede estar contribuyendo a esta elección.

El 23.01% que consume quinua en cereales y granolas destaca una preferencia por las opciones de desayuno que incorporan quinua. Esta cifra respalda la idea de que la quinua se está introduciendo en la dieta diaria de la comunidad, especialmente en momentos clave del día como el desayuno.

La observación de que el consumo de quinua en productos elaborados se relaciona con la industrialización y la oferta en el mercado es un aspecto clave. Esta perspectiva sugiere que la disponibilidad de productos elaborados puede estar influyendo en la elección de consumir quinua de esta manera. Es posible que la facilidad y la conveniencia de adquirir estos productos influyan en las decisiones de consumo.

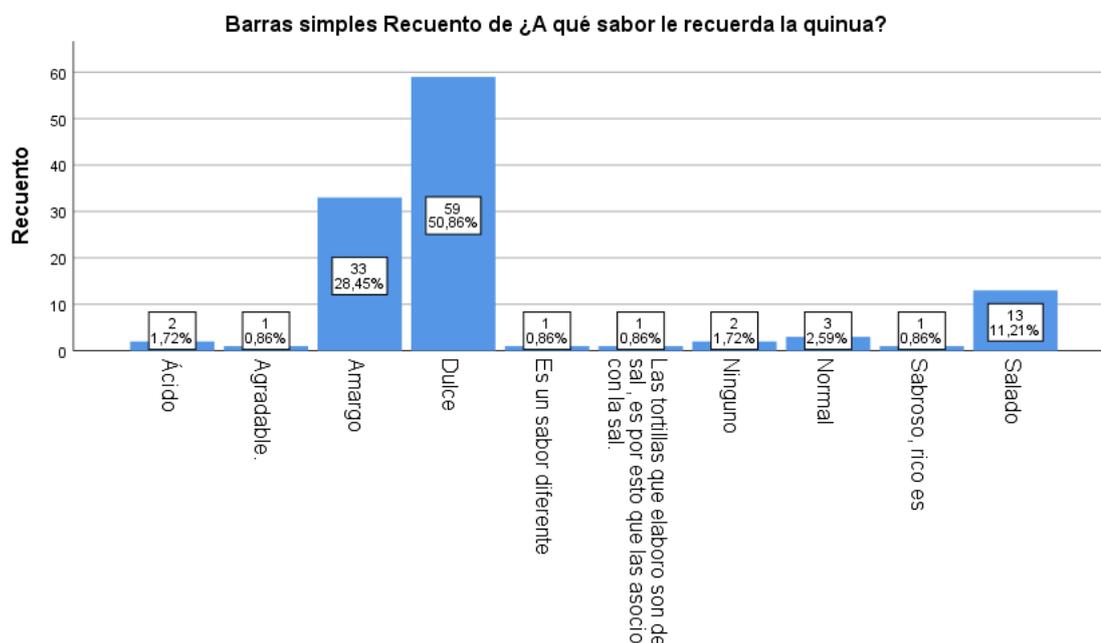
El 12.38% que consume quinua en mezclas de harina de quinua sugiere que existe un segmento de la población que se dedica al autoconsumo, elaborando preparaciones de manera artesanal, como pan y galletas. Esta práctica puede reflejar un enfoque más consciente hacia la alimentación, donde las personas toman el control directo sobre la preparación de sus alimentos.

En resumen, los resultados subrayan que el consumo de quinua en productos elaborados está influenciado por una combinación de factores: desde la tradición de consumir quinua en su forma natural hasta la disponibilidad de productos industriales en el mercado. La preferencia por cereales y granolas indica un interés en la introducción de quinua en la rutina diaria.

La observación del autor sobre la relación entre el consumo y la oferta industrial destaca la influencia de la comercialización en las elecciones alimentarias. El segmento que consume quinua en mezclas de harina de quinua resalta la importancia del autoconsumo y la elaboración artesanal en la comunidad. En conjunto, estos resultados brindan una visión más completa de cómo la quinua se integra en la dieta y cómo diversos factores influyen en las preferencias y elecciones alimentarias.

Figura 12

Pregunta 8 ¿A qué sabor le recuerda la quinua?



Nota: Sabor al que le recuerda la quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Los sabores analizados y relacionados con la quinua revela que el 50.86% de las personas consultadas asocian a la quinua con sabores positivos, siendo el sabor dulce el más mencionado. Esto sugiere que un proceso adecuado de lavado y cocción ha llevado a una apreciación positiva del sabor de la quinua. Es posible que este sabor dulce sea un reflejo de la remoción de saponinas y otros compuestos amargos.

Por otro lado, el 28.45% relaciona a la quinua con un sabor amargo. Esta asociación puede ser un indicio de que algunas personas han tenido experiencias negativas con la quinua debido a un proceso de preparación inadecuado o una falta de enjuague apropiado.

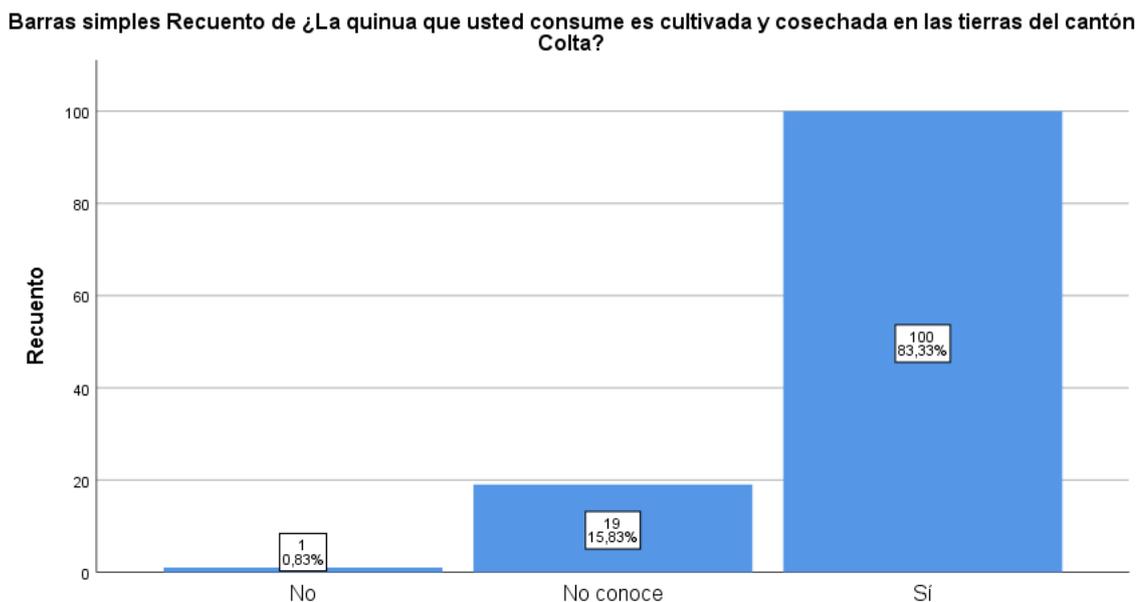
El 18.1% describe sabores neutros o descriptivos para la quinua, como ácido, es un sabor diferente, entre otros. Estas descripciones sugieren una percepción más neutral o la dificultad para categorizar el sabor de manera clara.

En conjunto, los datos resaltan la importancia en la forma de preparación adecuado en la percepción del sabor de la quinua. La asociación positiva con el sabor dulce puede ser una indicación de un proceso de cocción efectivo y de calidad. La presencia de sabores amargos puede reflejar la necesidad de mejorar las prácticas de preparación y enjuague. La variedad de descripciones neutras o descriptivas refuerza la noción de que la quinua puede ser percibida de diferentes maneras según la experiencia individual. En resumen, estos hallazgos

sugieren que el sabor de la quinua está directamente relacionado con la forma en que se prepara y enfatizan la importancia de técnicas adecuadas para garantizar una experiencia culinaria positiva.

Figura 13

Pregunta 9 ¿La quinua que usted consume es cultivada y cosechada en las tierras del cantón Colta?



Nota: Conocimiento de la procedencia de la quinua del cantón para consumo. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

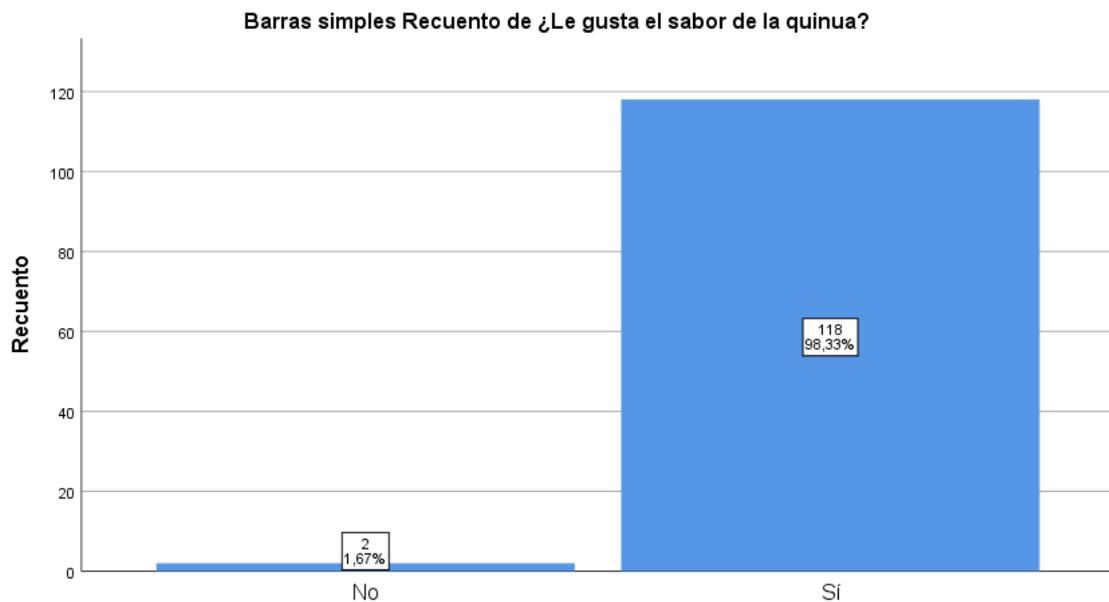
El análisis de la información sobre el consumo de quinua cultivada y cosechada en las tierras del cantón Colta revela que el 83.33% de las personas entrevistadas indican que sí consumen quinua proveniente de esta región. Esta cifra sugiere que hay un considerable consumo de quinua local en la comunidad.

Este alto porcentaje de consumo local puede interpretarse como un indicador de la conexión estrecha entre la población y la producción de quinua en su entorno inmediato. Los datos señalan una práctica de autoconsumo, donde las personas consumen el producto que se cultiva en sus propias tierras o en la región. Esta relación directa entre el origen de la quinua y su consumo refleja una forma de aprovechar los recursos locales y promover la sostenibilidad alimentaria.

La mención de compartir la quinua con la familia y amistades también destaca el valor social y comunitario asociado con el consumo de este alimento. La quinua no solo es un componente nutricional en la dieta, sino también un medio para fortalecer lazos y crear

espacios para compartir en torno a la comida.

Figura 14 *Pregunta 10 ¿Le gusta el sabor de la quinua?*



Nota: Apreciación sobre el sabor de la Quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

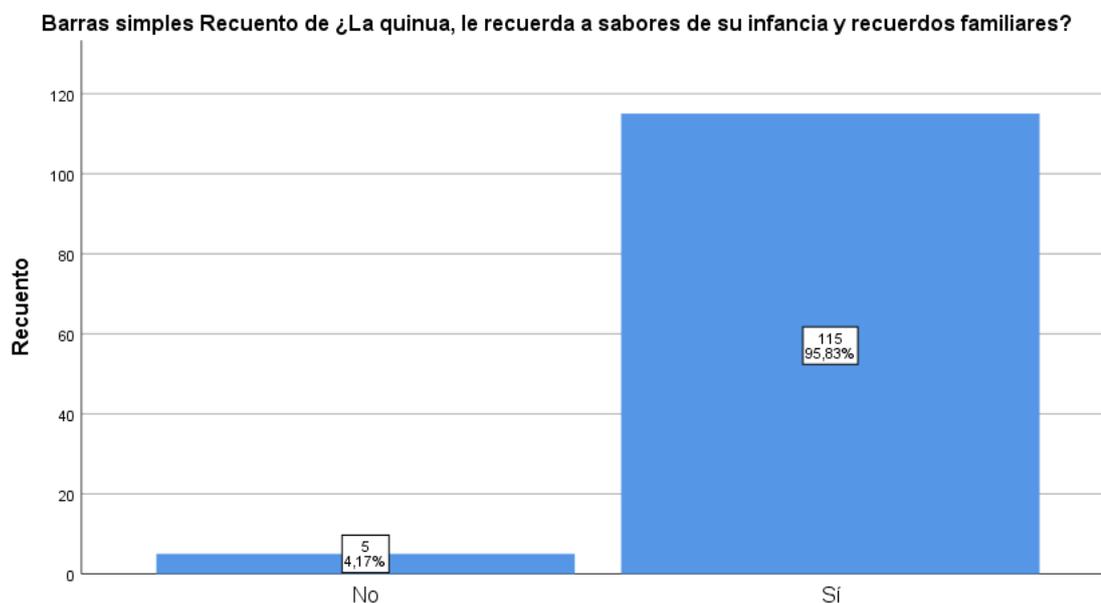
El análisis de las respuestas sobre si a los habitantes del cantón Colta les gusta el sabor de la quinua muestra un resultado notable: el 98.3% de los entrevistados afirman que sí les gusta el sabor de la quinua. Este alto porcentaje refleja una actitud extremadamente positiva hacia el sabor de la quinua en la comunidad.

La amplia aceptación del sabor de la quinua puede interpretarse como un indicador de la calidad y las características culinarias de este alimento en la región. El dato sugiere una considerable participación con experiencias gustativas satisfactorias al consumir quinua. Además, el alto porcentaje también puede reflejar la importancia de una buena preparación y cocción en el sabor final del producto.

El hecho de que casi el 100% de los entrevistados les guste el sabor de la quinua puede relacionarse con las bondades nutricionales y culinarias del grano. Es posible que las personas estén conscientes de los beneficios que ofrece la quinua en términos de nutrición y hayan desarrollado una preferencia por su sabor único y versátil.

Figura 15

Pregunta 11 ¿La quinua, les recuerda a sabores de su infancia y recuerdos familiares?



Nota: Recuerdos de infancia y familiares evocados por el consumo de la quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

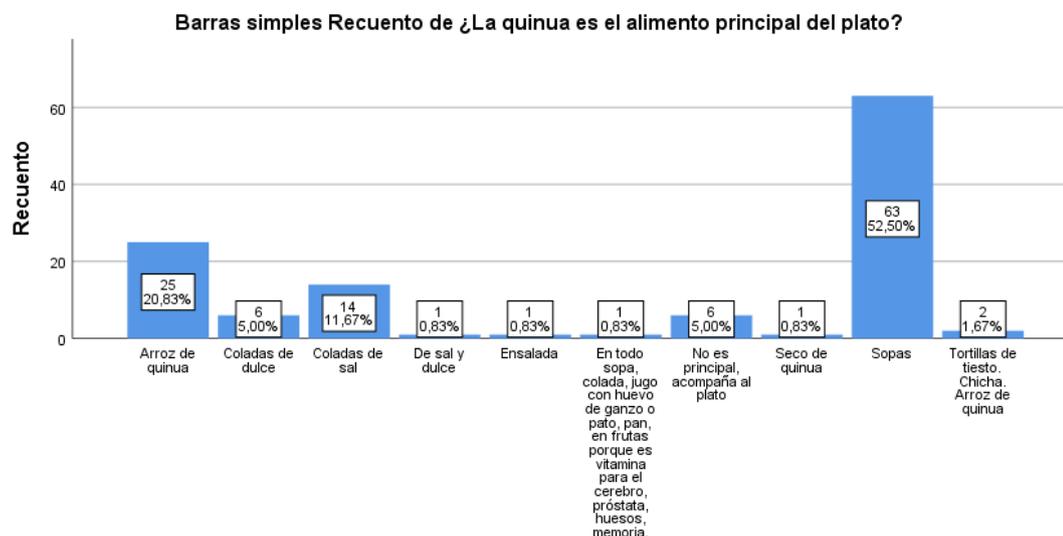
El análisis de las respuestas sobre si la quinua les recuerda a sabores de su infancia y recuerdos familiares revela un resultado significativo: el 95.8% de los entrevistados afirman que sí le trae a la memoria sabores de su infancia y recuerdos familiares en relación con la quinua. Este alto porcentaje destaca una conexión emocional y cultural profunda entre la quinua y las experiencias de la infancia y la vida familiar de los habitantes del cantón Colta.

La elevada proporción de personas que relacionan la quinua con sabores de su infancia y recuerdos familiares indica que este alimento tiene un valor emocional arraigado en la comunidad. Las preparaciones de quinua han sido una parte integral de las prácticas culinarias en las familias de Colta, y estas tradiciones han sido participadas de generación en generación. Esto ha dejado una marca duradera en la memoria gustativa de las personas.

La conexión entre la quinua y las experiencias cotidianas alrededor de la práctica culinaria es especialmente significativa. Los recuerdos familiares a menudo están asociados con momentos compartidos alrededor de la comida, lo que resalta el papel de la quinua como un alimento que no solo nutre físicamente, sino que también contribuye a la cohesión social y a la formación de la identidad cultural.

Figura 16

Pregunta 12 ¿La quinua es el alimento principal del plato?



Nota: La quinua como elementos principales del plato. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

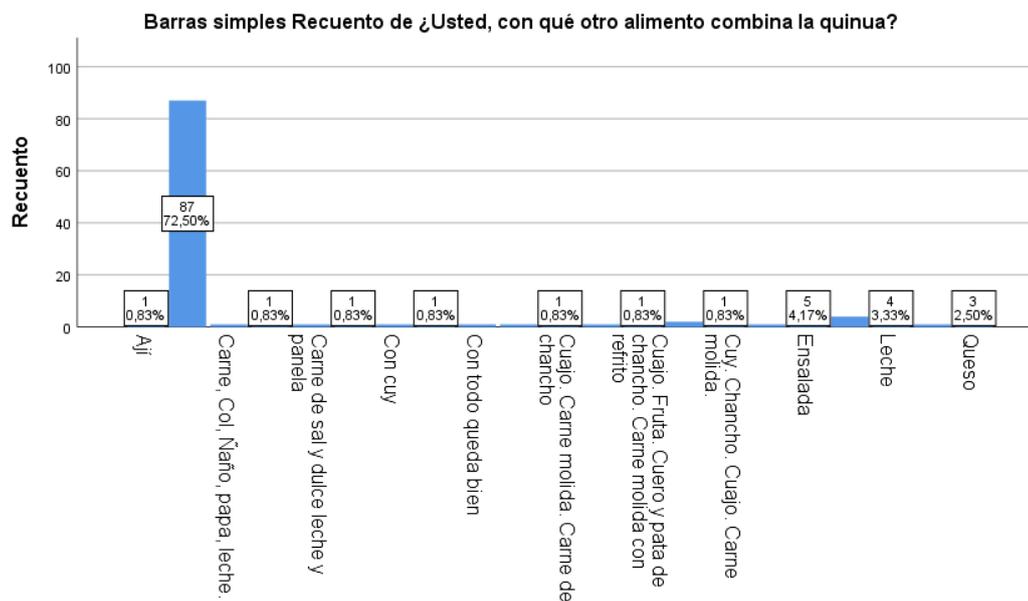
La categorización en cinco aspectos relevantes proporciona una visión más detallada de cómo la quinua se integra en las preparaciones culinarias de la comunidad de Colta.

La mayoría de las respuestas (75.80%) indican que la quinua tiene un papel destacado en los platos principales o como acompañamiento prominente. Esto destaca la relevancia de la quinua en la comida local y su versatilidad en diversos tipos de platos. El hecho de que haya respuestas que describen una variedad de usos de la quinua (1.6%) resalta su versatilidad en diferentes tipos de preparaciones, lo que puede estar relacionado con su sabor único y sus beneficios nutricionales.

Las respuestas dispersas en la categoría "Respuestas Variadas" muestran que las percepciones y usos de la quinua pueden variar en la comunidad. En conjunto, esta categorización proporciona una imagen más completa de cómo la quinua se integra en la gastronomía local, desde ser el componente principal en platos hasta acompañamientos y usos diversos en preparaciones culinarias. Estos resultados enriquecen nuestra comprensión de la importancia de la quinua en la comunidad y cómo se adapta a diferentes contextos culinarios.

Figura 17

Pregunta 13 ¿Usted, con qué otro alimento combina la quinua?



Nota: Alimentos con los que combina la quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

La categorización en cuatro aspectos relevantes proporciona una visión más detallada de cómo se combina la quinua con otros alimentos en la dieta de la comunidad de Colta.

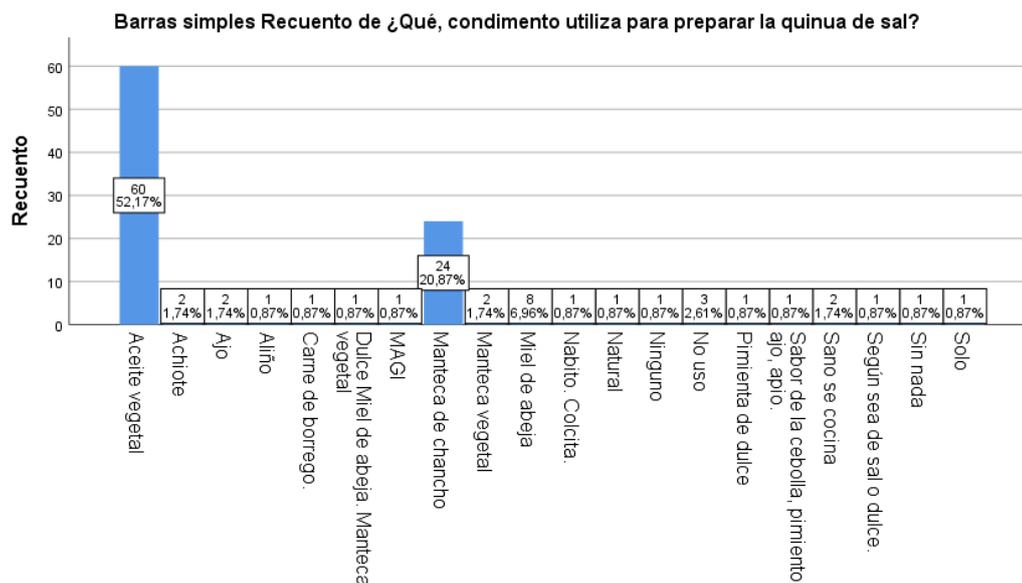
La mayoría de las respuestas (83.3%) indican que la quinua se combina principalmente con carne y derivados, lo que sugiere que la carne es un componente esencial en las preparaciones que incluyen quinua. Las respuestas que mencionan la combinación de quinua en ensalada (4.2%) resaltan una opción fresca y saludable que incorpora la quinua en platos más ligeros.

Las respuestas que describen la combinación de quinua con derivados de la leche (5.8%) reflejan su adaptabilidad a productos lácteos, lo que puede aportar cremosidad y sabor a las preparaciones. La combinación de quinua con otros cereales y productos (6.7%) muestra su versatilidad para combinarse con diferentes ingredientes y sabores, incluyendo ají, quajo, frutas y otros cereales.

En conjunto, esta categorización enriquece la comprensión de cómo la quinua se combina en la dieta local, adaptándose a una variedad de alimentos y creando sabores diversos en las preparaciones culinarias. Las respuestas dispersas también reflejan la individualidad en las elecciones culinarias y la adaptación de la quinua a diferentes contextos.

Figura 18

Pregunta 14 ¿Qué, condimento utiliza para preparar la quinua de sal?



Nota: Condimentos utilizados para preparar la quinua de sal. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

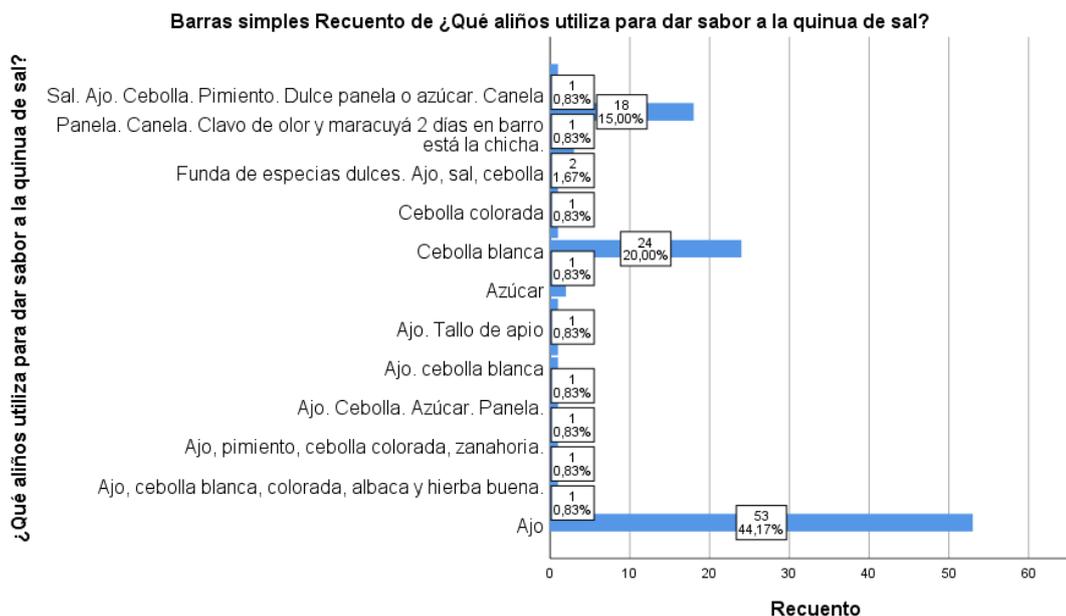
El uso de aceite vegetal (50.0%) se mantiene como el condimento más popular para la preparación de quinua de sal, sugiriendo su versatilidad y beneficios para la salud. La manteca de chanchito (20.0%) y la manteca vegetal (1.7%) siguen siendo opciones relevantes, especialmente la manteca de chanchito que refleja una tradición culinaria arraigada.

Las respuestas que mencionan condimentos específicos (4.0%) resaltan la incorporación de sabores como achiote, ajo, aliño y pimienta de dulce, que pueden influir en la complejidad de los sabores de la quinua de sal. Las combinaciones de sabores (4.9%) muestran la creatividad en la cocina local al mezclar dulce y miel de abeja, manteca vegetal, MAGI y otros condimentos para realzar el sabor de la quinua de sal. Las respuestas poco representativas (18.3%) subrayan la diversidad en las elecciones culinarias y la individualidad en la selección de condimentos.

En conjunto, esta categorización proporciona una imagen de cómo se condimenta la quinua de sal en la comunidad de Colta, destacando la preferencia por aceites vegetales y mantecas, así como la diversidad de sabores utilizados para enriquecer las preparaciones.

Figura 19

Pregunta 15 ¿Qué aliños utiliza para dar sabor a la quinua de sal?



Nota: Aliños que utiliza para dar sabor a la quinua de sal. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

El análisis de los resultados obtenidos en relación a los aliños utilizados para dar sabor a la quinua de sal revela patrones interesantes en las preferencias culinarias de la comunidad de Colta:

Preferencia por Ajo, emerge como la elección más común para condimentar la quinua de sal, representando un 44.17% de las respuestas. Esta preferencia sugiere que la combinación de ajo y cebolla es fundamental en la tradición culinaria local, ya que ambos ingredientes aportan sabores intensos y característicos que realzan el sabor de la quinua. Esta elección puede reflejar la importancia de los sabores robustos y familiares en las preparaciones de alimentos cotidianas.

Cebolla Blanca como Alternativa: La cebolla blanca también se destaca como un aliño significativo, representando un 20.0% de las respuestas. Esto indica que, aparte de la combinación de ajo y cebolla, es apreciada por su capacidad para agregar sabor y textura a la quinua de sal. Su presencia como una categoría independiente sugiere que tiene un papel culinario distintivo.

Valor de la Sal: Aunque menos mencionada que las categorías anteriores, la sal sigue siendo un componente esencial en la preparación de la quinua de sal, con un 2.5% de las respuestas. La sal es un condimento fundamental para resaltar los sabores naturales de los ingredientes y equilibrar los perfiles de sabor en las preparaciones culinarias.

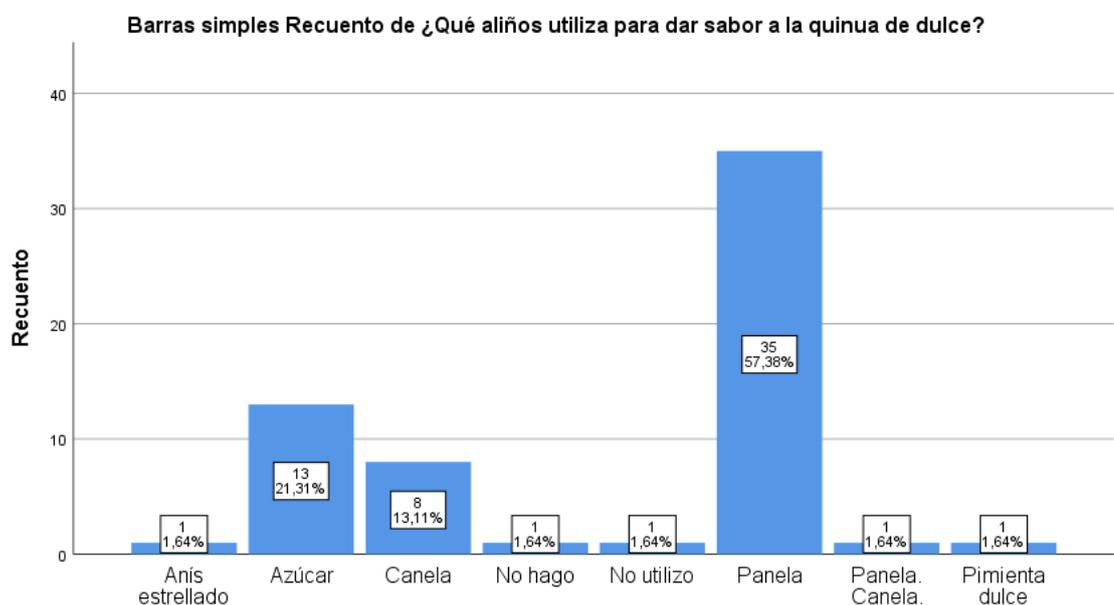
Toques Dulces: La categoría "Panela y Otros Dulces" engloba respuestas que incorporan elementos dulces en la quinua de sal, con un 6.7% de las respuestas. Esto sugiere que algunas personas buscan un equilibrio de sabores a través de la adición de dulzura, posiblemente para contrarrestar la naturaleza salada y aportar una dimensión diferente al plato.

Variación en las Elecciones Menos Comunes: La categoría "Otros" recoge respuestas menos comunes, como clavo de olor, canela y combinaciones menos convencionales. Aunque representan un porcentaje pequeño (6.9%), estas respuestas reflejan una diversidad de preferencias y una disposición a experimentar con sabores poco tradicionales.

En conjunto, estos resultados revelan una rica paleta de sabores que intervienen en la preparación de la quinua de sal en los hogares de Colta. Las preferencias por ajo, cebolla y sal como condimentos clave destacan la importancia de los sabores básicos y tradicionales en la cocina local. Al mismo tiempo, las elecciones menos convencionales enriquecen la variedad de sabores y sugieren una apertura a la innovación culinaria.

Figura 20

Pregunta 16 ¿Qué aliños utiliza para dar sabor a la quinua de dulce?



Nota: Aliños que utiliza para dar sabor a la quinua de dulce. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

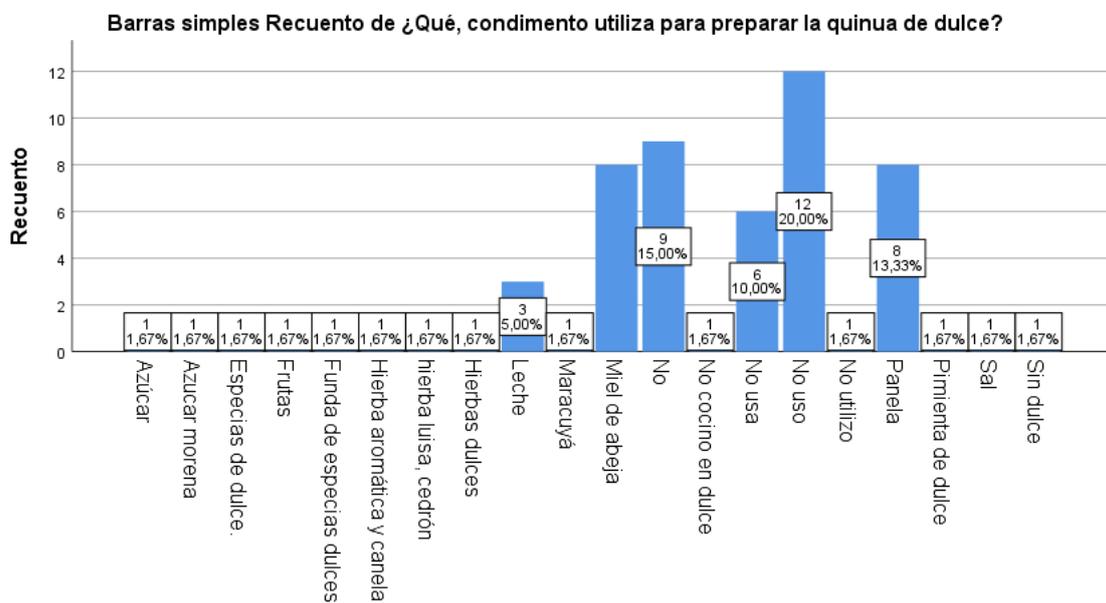
El análisis de los datos revela que un 50.8% de los entrevistados no proporcionó información específica sobre el tipo de aliño que utilizan para preparar la quinua dulce. Esto quizá por diferentes factores, como el desconocimiento o simplemente no utilizar ningún aliño especial. Por otro lado, se observa que la panela es el aliño más utilizado, con un

57,38% de los entrevistados optando por ella. Luego, el azúcar es otro aliño común, siendo utilizado por el 21.13% de los entrevistados. La canela también se destaca, siendo utilizada por el 13,11% de los entrevistados. Otros aliños como el anís estrellado, la combinación de panela y canela, y la pimienta dulce tienen una presencia menor en las respuestas.

En conjunto, estos resultados indican que existe una diversidad en los tipos de aliño utilizados para preparar la quinua dulce en el cantón Colta. La falta de respuestas específicas en un porcentaje significativo sugiere que podría haber una variedad de prácticas y preferencias en la preparación de este plato tradicional.

Figura 21

Pregunta 17 ¿Qué, condimento utiliza para preparar la quinua de dulce?



Nota: Condimentos utilizados para preparar la quinua de dulce. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Al analizar los datos, observamos que un 72.5% de los entrevistados no proporcionó información específica sobre el tipo de aliño que utilizan para preparar la quinua dulce. Esta categoría agrupa las respuestas que indican que no usan, cocinan o no responden acerca del aliño en la quinua dulce.

En cuanto a los aliños específicos, podemos observar que las respuestas son variadas. El uso de la leche es mencionado por el 5.0% de los entrevistados como aliño para la quinua dulce.

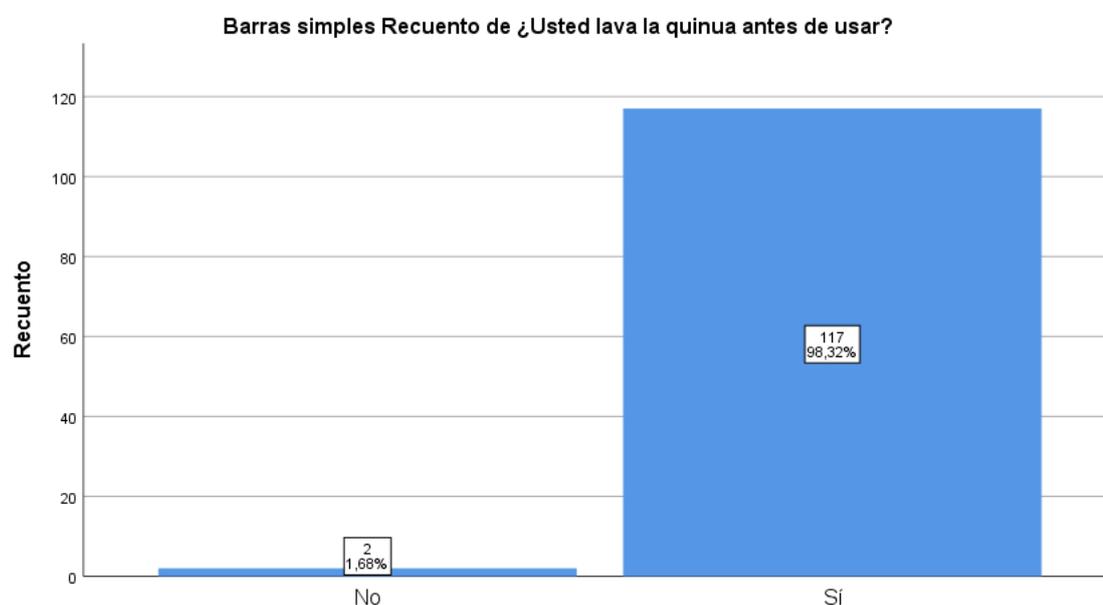
Las opciones de "Azúcar", "Azúcar morena" y "Panela" se agrupan en una categoría que representa el 16.67% de las respuestas. La "Miel de abeja" es utilizada por el 13,33% de los entrevistados como aliño para la quinua dulce.

Otras opciones como "Maracuyá", "Frutas", "Hierba aromática y canela", "Hierbas dulces", "Pimienta de dulce", "Sal" y "Sin dulce" tienen una presencia menor, sumando en total el 13.36% de las respuestas.

Estos resultados sugieren una variedad de preferencias en cuanto a los condimentos aplicados en la preparación de la quinua dulce para los coltenses. Las respuestas también indican que un porcentaje significativo no proporcionó detalles sobre el aliño utilizado, lo que podría reflejar la diversidad de prácticas culinarias en la comunidad.

Figura 22

Pregunta 18 ¿Usted lava la quinua antes de usar?



Nota: Lavado de la quinua antes de usar. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

El análisis en relación a si se lava la quinua antes de usar revela una práctica ampliamente adoptada en la comunidad de Colta:

Lavado de la Quinua: El 97.50% de los entrevistados afirma que lava la quinua antes de usarla. Esta alta proporción refleja una práctica arraigada en la cultura culinaria local, respaldada por la necesidad de quitar la saponina presente en el grano de quinua. La saponina es un compuesto amargo que recubre la quinua y puede conferir un sabor desagradable si no se enjuaga adecuadamente. Esta práctica demuestra el conocimiento y el respeto por las tradiciones culinarias y el deseo de lograr el mejor sabor posible en los platos preparados con quinua.

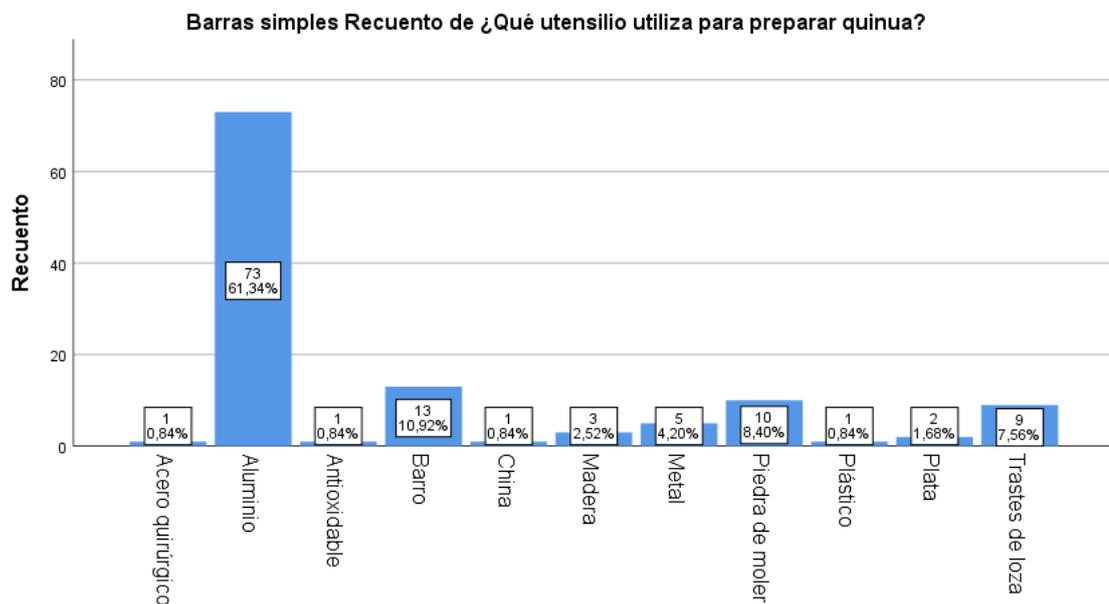
Importancia del Conocimiento Tradicional: El hecho de que casi la totalidad de los entrevistados laven la quinua sugiere un valioso grado de conciencia y comprensión sobre la preparación adecuada de este alimento. La mención de que esta práctica es "obligatoria" debido a la presencia de saponina refleja el entendimiento de cómo ciertos componentes

pueden afectar el sabor y la experiencia del consumidor. Este conocimiento tradicional subraya la importancia de preservar las prácticas culinarias locales para obtener el mejor resultado en términos de sabor y atributo de los alimentos. Mejora del Sabor y Apreciación de quién degusta: La explicación de que el lavado mejora el sabor y es más agradable al paladar del consumidor indica una relación directa entre la práctica culinaria y la experiencia de disfrutar de los alimentos. Los entrevistados reconocen la importancia de esta etapa de preparación para lograr resultados culinarios satisfactorios. La dedicación a lavar la quinua puede considerarse un reflejo del compromiso con la excelencia en la cocina y en la satisfacción de los comensales.

En conjunto, los resultados y la interpretación sugieren que el lavado de la quinua es una práctica profundamente arraigada en la cultura local, basada en la sabiduría tradicional y respaldada por el deseo de obtener un agradable sabor y calidad culinaria. La alta proporción de entrevistados que realizan esta práctica demuestra el respeto por la herencia culinaria y el reconocimiento de cómo los procesos de elaboración son importantes en la experiencia gastronómica.

Figura 23

Pregunta 19 ¿Qué utensilio utiliza para preparar quinua?



Nota: Utensilios utilizados para preparar quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Los resultados de la encuesta sobre los utensilios utilizados para preparar la quinua reflejan una amplia diversidad de prácticas culinarias en la comunidad de Colta. Para una

mejor comprensión, se realizó cinco grupos, considerando sus similitudes y características comunes, y aquí se presentan los porcentajes correspondientes:

Utensilios Metálicos Tradicionales (63.3%): Este grupo incluye el aluminio, metal, plata y anti oxidable. La preferencia por utensilios metálicos tradicionales en la mayoría de los hogares refleja una relación arraigada con las prácticas culinarias locales. El aluminio, en particular, destaca como una elección popular, lo que puede indicar su eficacia en la cocción y la transferencia de calor.

Utensilios de Barro y Piedra (19.1%): En este grupo se agrupan utensilios de barro y la piedra de moler. Aunque en menor proporción, estos utensilios pueden mantener una conexión con tradiciones ancestrales de preparación y cocción de alimentos, añadiendo un toque auténtico a las prácticas culinarias contemporáneas.

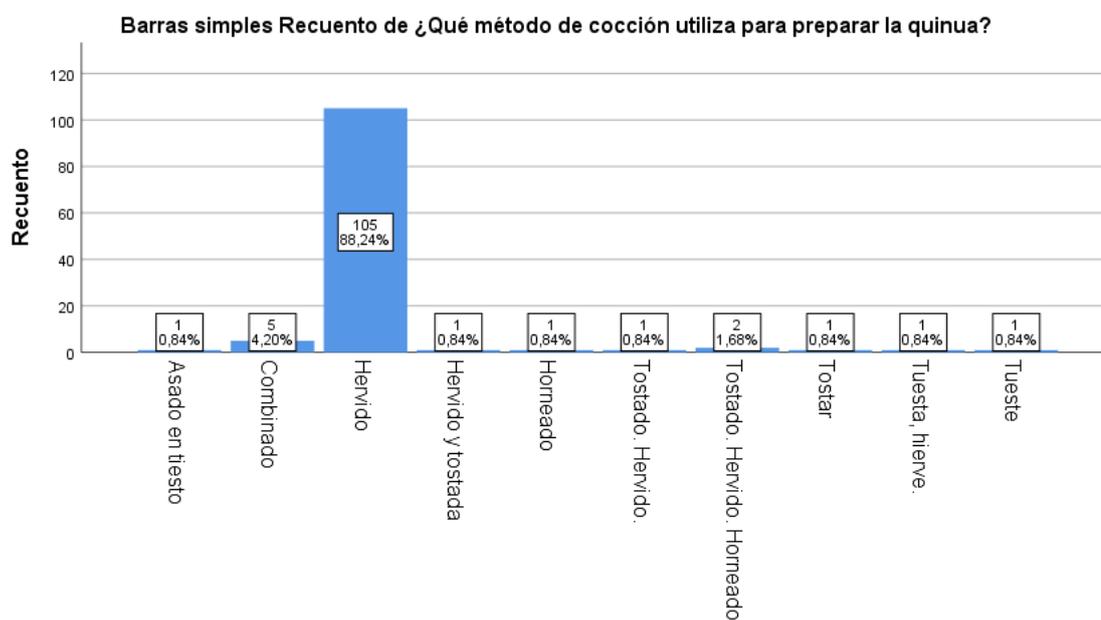
Utensilios No Metálicos Modernos (1.7%): Esta categoría engloba utensilios de plástico y plato de China. Aunque representan una minoría, estos utensilios pueden ser parte de influencias más modernas en la cocina local, mostrando una adaptación a materiales contemporáneos.

Utensilios Orgánicos (2.5%): Aquí se incluyen utensilios de madera. Aunque menos comunes, estos utensilios pueden tener un valor especial debido a su origen orgánico y aportar una conexión con la naturaleza en la experiencia culinaria.

Utensilios de Loza y Acero Quirúrgico (8.3%): Este grupo abarca utensilios de loza y acero quirúrgico. La elección de utensilios de loza podría sugerir una elección estética y funcional, mientras que el uso de acero quirúrgico podría estar relacionado con la higiene y la durabilidad.

Este análisis refleja una combinación de tradiciones culinarias arraigadas y adaptaciones modernas en la comunidad de Colta. Los resultados porcentuales demuestran claramente la preferencia por utensilios metálicos tradicionales, como la elección de ollas y utensilios de aluminio en la preparación de la quinua. Esta preferencia puede estar influenciada por la eficiencia y durabilidad de estos utensilios, así como por la conexión histórica entre la quinua y la cultura culinaria local. Al mismo tiempo, la presencia de utensilios de barro y piedra resalta la valoración de prácticas culinarias heredadas y la importancia de mantener la autenticidad en la cocina.

Figura 24 Pregunta 20 ¿Qué método de cocción utiliza para preparar la quinua?



Nota: Método de cocción utilizados para preparar quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

En el análisis, se observa que el 89.2% de los entrevistados opta por el método de cocción "Hervido", lo que demuestra que es la técnica predominante en la preparación de la quinua en la comunidad de Colta. Este enfoque tradicional de cocinar la quinua en agua hirviendo es una práctica común en muchas culturas y podría estar relacionado con la familiaridad y simplicidad del método.

El 2.5% de los entrevistados mencionaron la combinación de "Tostado y Hervido", lo que indica una preferencia por un proceso de cocción más complejo que involucra el tostado previo seguido del hervido. Esta combinación puede añadir profundidad de sabor y textura a la quinua.

El 4.2% eligió la opción "Combinado", lo que sugiere una variedad de métodos utilizados en la cocción. Esta categoría refleja la diversidad de enfoques culinarios que pueden influir en el resultado final de la preparación de la quinua.

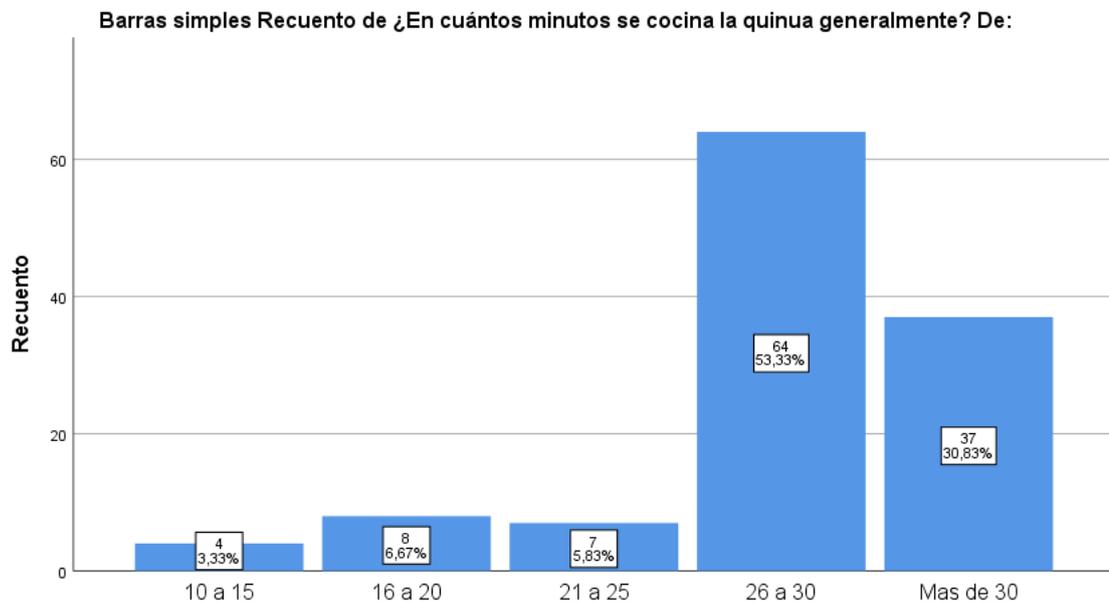
El 1.7% mencionó el "Asado en Tiesto y Otros", lo que incluye métodos como asado y horneado. Aunque menos comunes, estos métodos pueden proporcionar sabores y texturas únicas a la quinua.

Por último, el 0.8% no proporcionó una respuesta clara ("No contesta"). Esto puede atribuirse a la ausencia de información sobre los métodos de cocción o simplemente a la falta de respuesta en la encuesta.

Este análisis permite una comprensión más clara de los métodos de cocción preferidos en la comunidad de Colta. En general, los resultados sugieren una preferencia por métodos de cocción tradicionales, como el hervido, pero también muestran una variedad de enfoques culinarios que enriquecen la preparación de la quinua. Estos métodos pueden estar influenciados por la cultura culinaria local, los recursos disponibles y las preferencias personales.

Figura 25

Pregunta 21 ¿En cuántos minutos se cocina la quinua generalmente?



Nota: Tiempo de cocción de la quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Al profundizar en la consideración del tiempo de cocción de la quinua en la comunidad de Colta, se evidencia una variedad significativa en las respuestas obtenidas. El análisis de los datos muestra que el enfoque predominante recae en un intervalo de tiempo de 26 a 30 minutos, con un 53,3% de la población encuestada optando por este rango. Esta preferencia por un tiempo de cocción moderado puede reflejar un equilibrio entre la obtención de una textura adecuada y la preservación de los nutrientes y sabores de la quinua.

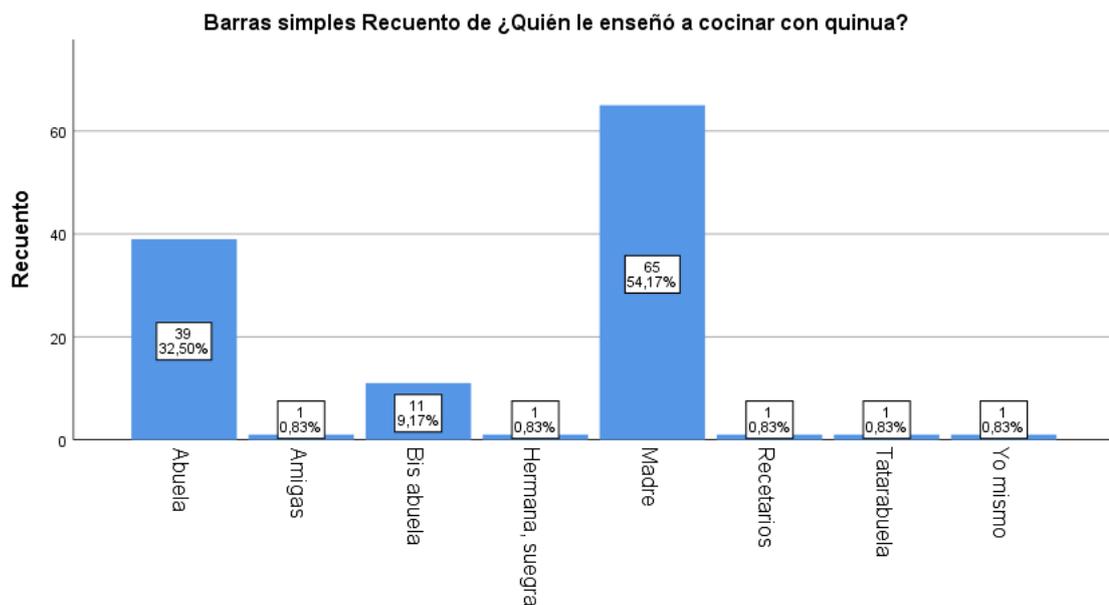
Es interesante observar que un considerable 30,8% de los entrevistados reportó un tiempo de cocción que supera los 30 minutos. Este grupo podría estar optando por cocinar la quinua a fuego más bajo o utilizando métodos que requieren un tiempo prolongado de cocción. Esta tendencia puede estar influenciada por la preferencia de obtener una quinua más suave o por la utilización de utensilios y técnicas específicas.

Las demás categorías de tiempo de cocción (10 a 15 minutos, 16 a 20 minutos y 21 a 25 minutos) también están presentes en proporciones menores (3,3%, 6,7% y 5,8% respectivamente). Estos intervalos de tiempo pueden corresponder a preferencias individuales y a prácticas culinarias específicas, como la preparación de platos particulares o la incorporación de la quinua en diferentes recetas.

Estos resultados reflejan la diversidad de enfoques en la preparación de la quinua en la comunidad de Colta. Los diferentes tiempos de cocción pueden influir en la textura final de la quinua, así como en su sabor y propiedades nutricionales. Estas preferencias pueden ser moldeadas por la cultura culinaria local, las tradiciones familiares y las necesidades individuales. El rango variado de tiempos de cocción también puede reflejar la adaptabilidad de la quinua como ingrediente en diversas preparaciones, ya sea en platos principales, ensaladas, sopas u otros.

Figura 26

Pregunta 22 ¿Quién le enseñó a cocinar con quinua?



Nota: Persona que le enseñó a cocinar la quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Los resultados obtenidos en relación a quiénes enseñaron a cocinar quinua a los entrevistados revelan un panorama interesante en términos de transmisión del conocimiento culinario en la comunidad de Colta. Los datos ponen de manifiesto una fuerte influencia y dominio de las mujeres en la práctica culinaria, específicamente en la preparación de la quinua.

Se destaca que un significativo 54,2% de los entrevistados aprendieron a cocinar quinua de sus madres. Este hallazgo resalta el papel central de las madres en la educación

culinaria, sugiriendo que la transmisión de recetas y técnicas de preparación se lleva a cabo de manera predominante a través de esta generación. Esto refuerza la noción de que la práctica de cocina y el manejo de alimentos siguen siendo un espacio en el que se transmite el conocimiento cultural y tradicional de madre a hijo.

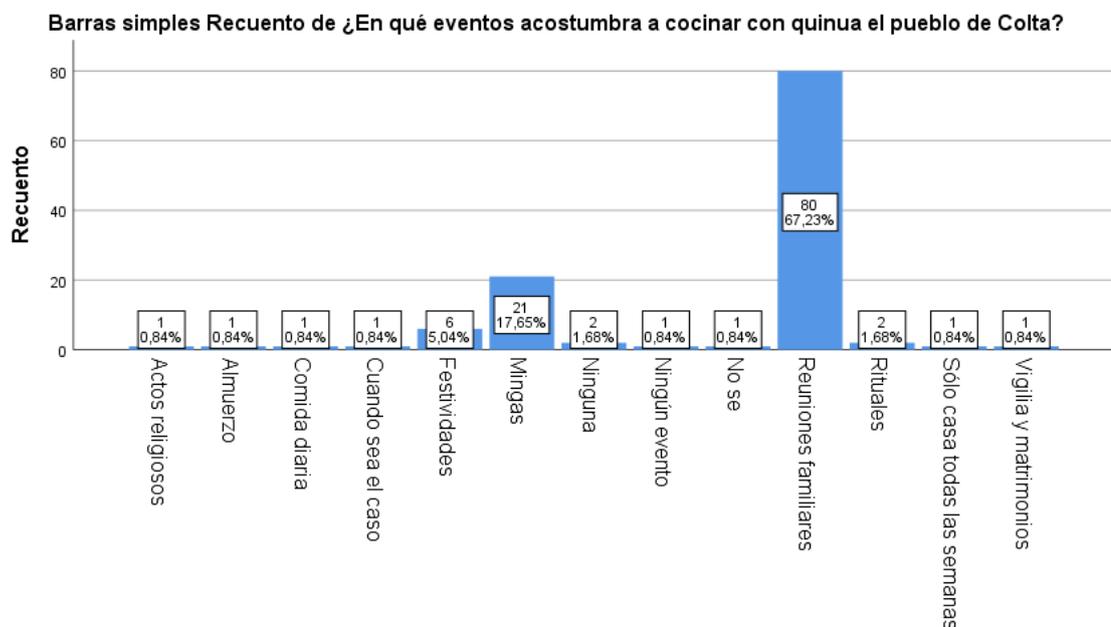
La figura de la abuela también surge como un elemento relevante en la enseñanza de la preparación de quinua, con un 32,5% de los entrevistados mencionando haber aprendido de sus abuelas. Este resultado subraya la importancia de las generaciones mayores en la transmisión de saberes y prácticas culinarias arraigadas en la tradición.

Es llamativo observar que solo un 9,2% de los entrevistados reporta haber aprendido por sí mismos, lo que refleja que el autoaprendizaje es menos común en este contexto. Esto sugiere que la práctica culinaria se basa fuertemente en la transmisión intergeneracional, reforzando la idea de que el conocimiento sobre la preparación de la quinua se mantiene y se transmite dentro de la unidad familiar y comunitaria.

Los resultados reflejan una rica tradición de transmisión de conocimientos culinarios en la comunidad de Colta, con las madres y las abuelas asumiendo el aprendizaje en la preparación de la quinua. Estos comportamientos resaltan la importancia de la cocina como un espacio de conexión cultural y transmisión de saberes de una generación a otra.

Figura 27

Pregunta 23 ¿En qué eventos acostumbra a cocinar?



Nota: Eventos en los que acostumbran a cocinar la quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Explicación de la Categorización

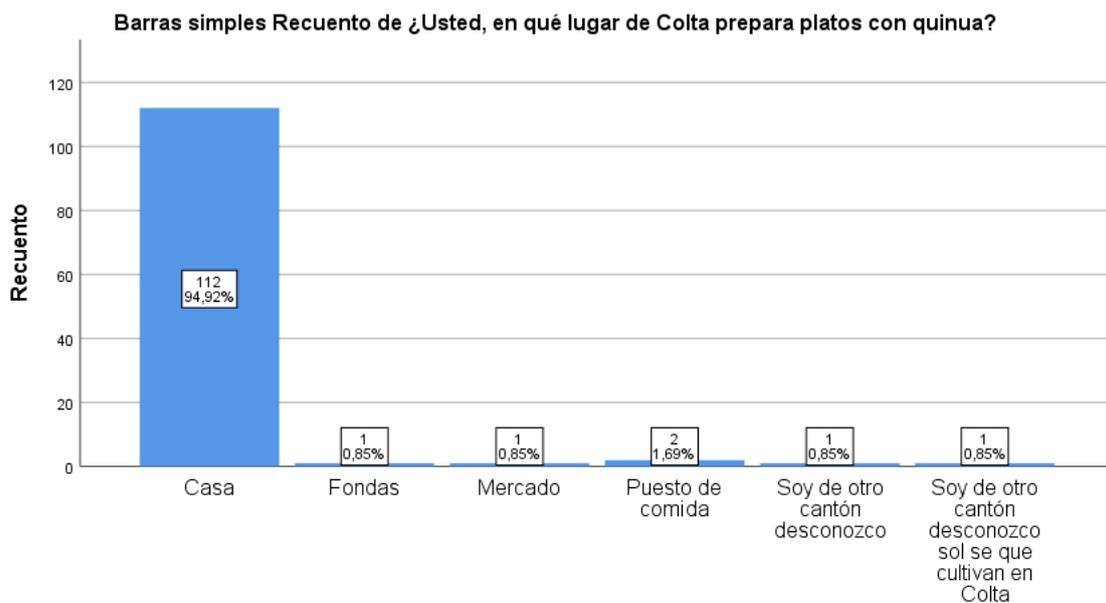
La categorización se basa en agrupar los eventos que comparten similitudes en cuanto a la naturaleza y contexto en los que se cocina con quinua. La categoría "Eventos Familiares y Sociales" incluye aquellos momentos de celebración e interrelación, siendo las reuniones familiares el evento principal. "Eventos Comunitarios" engloba las actividades que involucran a la comunidad en conjunto, como mingas, actos religiosos y rituales. "Rutina Diaria" se refiere a la incorporación de la quinua en la alimentación diaria. "Casos Especiales" abarca ocasiones específicas en las que se decide cocinar con quinua. Por último, "Respuestas Variadas" agrupa las respuestas que no encajaban claramente en las categorías anteriores.

De acuerdo a los porcentajes, el evento más relevante es la "Reunión familiar" con un 66.7%, lo que sugiere que la quinua es una parte importante de las celebraciones y momentos de compartir en el seno de las familias. Las "Mingas" también tienen un peso significativo con un 17.5%, indicando que la quinua es parte de la alimentación comunitaria en actividades colaborativas.

En resumen, la categorización de los eventos en los que se acostumbra a cocinar con quinua muestra que su presencia está arraigada en las costumbres familiares y comunitarias de Colta. Esto refuerza la idea de que la quinua además de ser un alimento milenario, es también un componente cultural y social en la vida diaria de la comunidad.

Figura 28

Pregunta 24 ¿Usted, en qué lugar de Colta prepara platos con quinua?



Nota: Lugar en el que prepara los platos de quinua. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

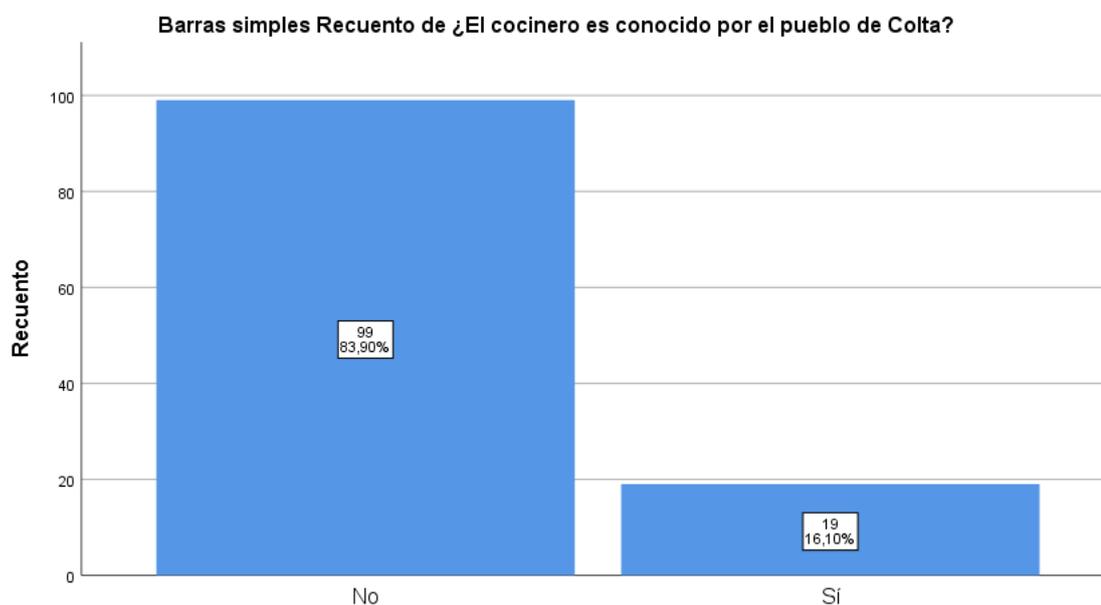
Análisis e Interpretación de los Resultados:

Los resultados de la entrevista manifiesta que la generalidad de las personas en Colta, con un 93.3%, preparan la quinua en sus propias casas. Esto indica una fuerte tradición y práctica culinaria a nivel doméstico, donde las familias participan en la preparación de la quinua. El alto porcentaje en esta categoría sugiere que la quinua está presente en la vida cotidiana de las personas en Colta, y se cocina en un entorno familiar y hogareño.

El pequeño porcentaje que representa a otras ubicaciones, como fondas, mercado y puestos de comida, sugiere que la preparación y el consumo de quinua fuera del hogar no son tan comunes en comparación con la cocina en casa. Esto podría estar relacionado con la importancia cultural y tradicional de la quinua en la dieta local, lo que lleva a que las personas prefieran cocinarla en sus hogares, donde pueden seguir prácticas y recetas familiares transmitidas de generación en generación. La presencia de respuestas como "Soy de otro cantón desconozco" muestra que algunas personas que no son de la zona pueden no estar familiarizadas con las prácticas culinarias específicas de Colta, lo que refuerza aún más la idea de que la preparación de quinua es una práctica arraigada en la cultura local.

Figura 29

Pregunta 25 ¿El cocinero es conocido por el pueblo de Colta?



Nota: El pueblo de Colta conoce al cocinero. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Los resultados revelan que la mayoría de los habitantes de Colta, con un 82.5%, respondieron que no conocen al cocinero responsable de preparar platos a base de quinua en el pueblo. Esto puede indicar que la comida preparada con quinua está más arraigada en la

cultura culinaria familiar y casera, en lugar de ser una actividad vinculada a cocineros o vendedores específicos en puntos de venta públicos, como restaurantes o mercados locales.

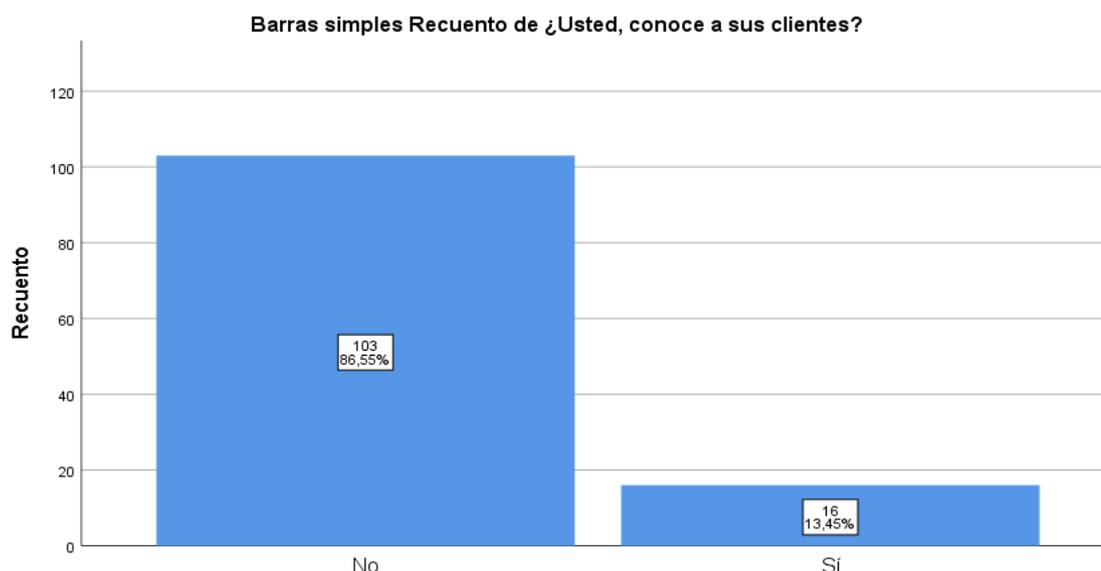
La baja proporción de personas que afirmaron conocer al cocinero (15.8%) sugiere que la identificación de un cocinero específico que se especialice en platos de quinua no es común en la comunidad. En cambio, la cocina de quinua parece estar más distribuida entre las familias y los hogares de Colta, lo que refleja una práctica culinaria tradicional y arraigada en la vida cotidiana.

Esta tendencia puede estar influenciada por el hecho de que la quinua está disponible durante todo el año en los hogares, debido a la costumbre de reservar una parte luego de la cosecha y el dominio de la práctica culinaria al prepararla. La falta de conocimiento sobre un cocinero específico también puede estar relacionada con la importancia cultural de la quinua y su papel en las costumbres alimentarias familiares, más que en la gastronomía comercial.

En definitiva, los resultados sugieren que la preparación de platos a base de quinua en Colta es una práctica mayoritariamente casera y familiar, lo que se refleja en el bajo conocimiento sobre cocineros especializados en usar la quinua en todas sus formas en el sector ofertando un menú. Esto destaca una cocina hecha con producto local (quinua), de fácil acceso y disponibilidad, económico, nutritivo, cotidiano y además es un tema cultural.

Figura 30

Pregunta 26 ¿Usted, conoce a sus clientes?



Nota: Conocimiento de los clientes. Tomado de IBM SPSS Statistics 25

Análisis e Interpretación de los Resultados:

La información obtenida muestra que la gran mayoría de los habitantes de Colta, un 85.8%, respondieron que no conocen a los clientes que consumen platos a base de quinua.

Análisis e Interpretación de los Resultados:

Analizando los resultados relacionados con los platos populares en el cantón Colta destaca una diversidad de preparaciones con producto local que reflejan la riqueza culinaria de la comunidad. Se observan patrones interesantes que arrojan luz sobre las preferencias gastronómicas y las prácticas culinarias arraigadas en la tradición local.

El plato más notorio y emblemático es el "Cuy", que ocupa un lugar central en la dieta colteña. Con un 14.2% de las respuestas, su presencia en múltiples preparaciones y formas de cocción lo convierte en un pilar de la cocina local. Esto sugiere una estrecha relación entre la comunidad y su entorno natural, donde el cuy es criado y preparado de diversas maneras.

Las "Papas con Cuy" también emergen como una opción recurrente, constituyendo un 3.3% de las respuestas. La combinación de las papas, otro ingrediente básico en la región, con el cuy resalta la influencia de los recursos locales en la conformación de platos tradicionales.

Es interesante notar que un 9.2% de los entrevistados menciona el "Hornado" como un plato popular. Esto destaca la relevancia de esta técnica de cocción en la región, donde el proceso de hornear alimentos como el cuy y las papas juega un papel fundamental en la cocina local.

Resulta llamativo que algunos platos estén ligados a eventos específicos o festividades, como el "Colada de Quinua", que se asocia con el desayuno, y el "Chicha de Quinua", que sugiere una bebida tradicional durante festividades. Esto demuestra cómo la gastronomía es un elemento crucial en la celebración de eventos comunitarios y festivos.

La preferencia por cocinar estos platos en casa, con un 84.2% de menciones, refuerza la idea de que la cocina tradicional en Colta es un fenómeno arraigado en el ámbito doméstico. Esto sugiere que la transmisión intergeneracional de técnicas y recetas es base para la conservación de la identidad culinaria de la región.

Los resultados reflejan la importancia de ingredientes locales como el cuy y las papas, la influencia de técnicas tradicionales como el horneado y la estrecha relación entre la cocina y eventos festivos en la comunidad. Además, la tendencia a preparar estos platos en los hogares enfatiza la importancia de la cocina doméstica en la preservación de la tradición culinaria de Colta.

En base a la literatura consultada, citada y marco conceptual utilizada en la presente investigación la población confunde por desconocimiento entre lo típico con lo popular. Siendo que nombre lo que más ven en el mercado y en sitios de venta.

Hay saberes y prácticas culinarias que parte de la población realizan de manera general o masiva.

4.3. Denotar el uso y consumo de la quinua en la cocina popular mediante una breve descripción de las preparaciones a base de quinua.

Para la discusión del estudio realizado se abordará los resultados obtenidos luego de cumplir con la metodología de la investigación y sus objetivos. En su primera parte, se presenta el estudio bibliográfico como referente teórico existente y seleccionado por la autora. En segundo momento, se presenta la descripción de la observación realizada en campo en el cantón Colta. En un tercer momento, se refiere a la información obtenida de la entrevista y por último se expone un análisis de la entrevista validada para el presente estudio.

En el estudio bibliográfico se recopiló información referente a la quinua y se determina que en el cantón Colta la variedad o tipo de quinua que prevalece en cultivo, y uso culinario es la raza 5. Chimborazo. Cantón Colta. INIAP (1989). Esta quinua es la que se usa en la cocina popular y es la que se ofrece en el ámbito hogareño de todos los pobladores desde su infancia, siendo un referente de memoria gustativa e identidad personal parafraseando a Cartay (2022). En la misma línea de Foodie Sibaris (2021), indica sobre la memoria gustativa como una experiencia que no solo recuerda sabores e ingredientes, sino que determina identidad cultural culinario entorno a la quinua. El cerebro a través de sus neuronas emite información amplia permitiendo recordar y reconocer sabores (experiencias agradables o desagradables) y comparar con la nueva experiencia versus a las anteriores en relación con un sabor en particular, Miranda (2011).

En base a lo descrito podemos distinguir a la cocina popular como cocina que hace el pueblo, la de los cocineros y comensales anónimos y que es de transmisión generacional y espontánea Villar, (2018), precisando el criterio de cocina popular en el cantón Colta en base al producto quinua, el pueblo se basa en la aplicación del tratamiento del producto antes de ser cocida, siendo un conocimiento de transmisión generacional como el lavado de la quinua, es decir quitar toda la espuma que genera algún resto de saponina, mismo que influye de forma directa en el sabor de las preparaciones sean estas de sal o de dulce. Según Solarte (2010), define a la cocina popular indicando que no es solo el ingrediente principal de los platos que se come, sino que destaca el tipo de condimento y aliños que se combinan en ella o la aplicación de un proceso de preparación. Los platos de sal elaborados a base de quinua en las casas del pueblo de Colta son condimentados el aceite o manteca de chancho y como

aliños el ajo, cebolla colorada, cebolla blanca, apio, sal y las preparaciones de dulce generalmente bebidas como coladas, chicha, jugos, utilizan como condimento la panela, azúcar y como aliño especias de dulce como la canela.

El cultivo y tipos de quinua se pudo observar que prevalece la siembra de la quinua Chimborazo. El modo de cultivo es por parcelas, producen para acopio y para entrega a las empresas que solicitan el producto, bajo demanda. Una de ellas es la Corporación de Productores y Comercializadores Orgánicos Bio Taita Chimborazo (COPROBICH).

Usan fogones de leña y cocinas a gas. Los utensilios mayoritariamente son de aluminio, pocos utilizan ollas de barro o pundos. En la preparación utilizan las badeas para seleccionar y lavar el producto, así como para lavar los platos. Mantienen el uso de la piedra para lavar la quinua pocas mujeres en sus casas, siendo ellas de mayor edad. Utilizan aliños básicos para la sazón como la cebolla, ajo, pimientos, apio y los sabores propios de los alimentos como la carne, verduras entre ellas la col, acelga y el nabo. Son productos comúnmente con los que combinan. Utilizan carnes de chanco, borrego, res y de cuy. Al cortar algunos tipos de verduras lo hacen apoyando en la mano y no utilizan tabla de picar, muchas de ellas muestran destreza en el picado (corte) y este es colocado directamente a la olla como por ejemplo el ajo, cebolla, siendo una práctica común, muy característica de las mujeres que cocinan en sus hogares.

Se destaca de las entrevistas abiertas, que la cosecha de la quinua está dada en parcelitas en diferentes lugares y la variedad a nivel cantonal (Colta) es la denominada “Chimborazo”, distinguen la variedad por el color de la planta en roja, blanca y la conocida Chimborazo son cosechadas para consumo humano y distribuyen en la plaza o mercado. En sabor indican que no hay mucha diferencia, entre ellas, el amargo hay que sacar lavando. Se conoció que la quinua de la mata roja puede ser más dulce. La cosecha depende del tipo de quinua y difiere en semanas para ser cosechadas siendo primera la Roja, luego la Blanca y por último la Chimborazo que se hace tres cosechas: primera, segunda y tercera. Se separa por variedad, pero al cocinar todas cumplen el mismo tiempo de cocción. Usan en sopita el grano y en polvo. Preparan coladas, cereales, esto depende del gusto, con cuy, arrocitos, con leche, tortillas, revueltos. El uso y consumo de la quinua se da en los hogares. En combinación con otros alimentos hacen variedad de bebidas y se sirven cuando quieren. La piedra es un utensilio que se usa para lavar la quinua y quitar la saponina.

CAPITULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

- Se evidencia escasos registros documentados relacionados a la práctica culinaria de Colta entorno a la quinua, por lo que la presente investigación constituye un aporte importante en el ámbito gastronómico del cantón y sirve como base para próximas investigaciones académicas.
- Mediante la aplicación de las técnicas de la investigación se describen las prácticas culinarias ligadas a la producción permanente de la quinua, consideradas en la cocina popular y se evidencia la herencia transmitida de saberes de una generación a otra, con ciertas alteraciones a través del tiempo. Además, como parte del proceso de elaboración, se observa el reemplazo de utensilios de barro por materiales de aluminio y vajilla de loza y técnicas empíricas de cocción de alimentos a leña y gas.
- En el cantón Colta, se utiliza la variedad de quinua Chimborazo correspondiente a la raza 5, para preparaciones desde coladas y sopas, de sal y dulce, arroz, tortillas con la hoja tierna, hasta hamburguesas. El polvo de quinua o harina es muy poco utilizado para elaborar pan y tortillas en tiesto. El consumo de la quinua es considerado cotidiano por las familias del sector.

5.2. Recomendaciones

- Es fundamental que las entidades públicas y privadas cuyas competencias se relacionen con la producción local y el área gastronómica, consideren las investigaciones realizadas sobre la quinua como base para mejorar y ejecutar futuros proyectos en beneficio socio económico y ambiental del cantón.
- Se recomienda salvaguardar los saberes ancestrales relacionadas a las prácticas culinarias con la quinua en el sector y dar capacitaciones técnicas a la comunidad para preservar esta sabiduría en la gastronomía con producto local.
- Es importante la aplicación de las preparaciones a base de quinua presentadas y descritas en los instrumentos proporcionados en la investigación, por lo que se recomienda incentivar la práctica en la localidad como alimento sano y nutritivo.

CAPITULO VI

6. Bibliografía

- Acosta , K., & Paucar, L. (2022). Quinoa (*Chenopodium quinoa*): Nutritional composition and bioactive compounds of grain and leaf, and impact of heat treatment and germination. *Scientia Agropecuaria*, 13(3), 209-220. doi:Scientia Agropecuaria vol.13 no.3 Trujillo jul./sep. 2022 Epub 08-Ago-2022
- Aldeguer, M., Soto, F., & López, F. (2017). Efecto del consumo de quinua (*Chenopodium quinoa*) como coadyuvante en la intervención nutricional en sujetos prediabéticos. 34(5),. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1163-1169. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.843>
- Ayora, S. (2010, como se citó en Bahls et al., 2019). Regionalism and the institution of the Yucatecan gastronomic field. *Food, Culture & Society*, 13(3), 397-420. doi:DOI: 10.2752/175174410X12699432700980
- Bahls, Á., Wendhausen, R., & da Silva, E. (2019). Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: una revisión y propuesta conceptual. *Estudios y perspectivas en turismo*, 28(2), 312-330. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322019000200004&script=sci_arttext
- Bernal, C. (2019). *Análisis e investigación del uso de la quinua en preparaciones culinarias en la ciudad de Guayaquil provincia del Guayas*. Universidad de Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/42041>
- Bojanic, A. (2011). *La quinua : cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial*. D-FAO. Obtenido de <https://n9.cl/8smuy>
- Bortnowska, K., & Alberton, A. (2015). Comida local y memoria gustativa: El Tirolerfest de Treze Tílias (Brasil). *Estudios y perspectivas en turismo*, 24(3), 736-754. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322015000300016&script=sci_arttext&tlng=en
- Bruin, D. (1963). Investigation of the food value of quinua and cañihua seed. *Journal of Food Science*, 29(6), 872-876. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2621.1964.tb00464.x>
- Cartay, R. (27 de Septiembre de 2022). Memoria gustativa y e identidad personal. (A. Moreno, Entrevistador) Santo Domingo.
- Comité Europeo para la Formación y la Agricultura - CEFA. (2019). *Análisis sectorial de la cadena de valor de la quinua para contar con los insumos necesarios a la*

elaboración de actividades de comercialización de campaña de promoción del consumo a nivel local y nacional y de cierre de brechas. .

- Costa, E., & Santos, S. (2015, como se citó en Bahls et al., 2019). Estrategia gastronômica na terra da luz: desvendando a culinária cearense pelo turismo”. *TURyDES*, 1(18), 1-18. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8068924>
- Dini, A., Rastrelli, L., Saturnino, P., & Schettino, O. (1992). A compositional stud of Chenopodium quinoa seeds.,. *Nahrung*, 36, 400-404. doi:<https://doi.org/10.1002/food.19920360412>
- Escuelas Radiofónicas Populares del Ecuador ERPE. (s.f.). *liberaturadio.org*. Obtenido de Mapa de la Red: <https://mapa.liberaturadio.org/escuelas-radiofonicas-populares-del-ecuador-erpe/>
- Foodi Sibaris. (2021). *Guia Sibaris: Reseña de Gastronomía, turismo y eventos*. Obtenido de Cosibaris: <https://sibaris.com.mx/blog/apuntes-de-la-memoria-gustativa>
- Franco, A., Giraldo, A., García, E., & Quintero, M. (2021). Perspectivas tecnológicas y nutricionales de la quinua (Chenopodium quinoa): un pseudocereal andino funcional. *Revista española de nutrición comunitaria= Spanish journal of community nutrition. Revista española de nutrición comunitaria= Spanish journal of community nutrition*, 27(3), 229-235. doi:OI:10.14642/RENC.2021.27.3.5381
- Gandarillas , H., Nieto, C., & Castillo, R. (1989). *Razas de quinua en Ecuador*. INIAP. Obtenido de <https://n9.cl/67948>
- García , M., Plazas, N., Rodríguez, C., Ferreira, S., & Parra, D. (2018). Descripción de las saponinas en quinua (Chenopodium quinoa Willd) en relación con el suelo y el clima: una revisión. *Informador Técnico*, 82(2), 241-249. doi:doi: <http://doi.org/10.23850/22565035.1451>
- Guardia, S. (2020). *Gastronomía Peruana: Patrimonio Cultural de la Humanidad*. UNESCO. Obtenido de https://www.academia.edu/download/65148664/Gastronomia_peruana._Patrimonio_Cultural._pdf.pdf
- Hernandez, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2020). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Ibarra, A. (Julio de 2019). *Dialnet*. (R. O. Latinoamericana, Ed.) Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/oel/2019/07/estudio-mercado-quinua.html>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (s.f.). *Resultados del Censo 2010 de población y vivienda en el Ecuador Fascículo Provincial Chimborazo*. Quito: Equipo de

- Comunicación y Análisis del Censo de Población y Vivienda. Obtenido de Base de Datos Censo de Población y Vivienda 2010: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/chimborazo.pdf>
- Jacobsen, E., & Sherwood, S. (2002). , *S. E. (2002). Cultivo de granos andinos en Ecuador: Informe sobre los rubros quinua, chocho y amaranto. Editorial Abya Yala. Abya Yala.* Obtenido de <https://urkuwayku.com/wp-content/uploads/2021/09/Cultivo-de-granos-andinos-en-Ecuador-2002.pdf>
- Koziol, J. (1992). Chemical composition and nutritional evaluation of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *Journal of food composition and analysis*, 5(1), 35-68.
doi:[https://doi.org/10.1016/0889-1575\(92\)90006-6](https://doi.org/10.1016/0889-1575(92)90006-6)
- Lexus. (2014). *Quinua*.
- Ministerio de Agricultura y Ganadería. (18 de 05 de 2022). *Ministerio de Agricultura y Ganadería.* Obtenido de En Chimborazo, se fortalece la cadena de valor de la quinua: <https://www.agricultura.gob.ec/en-chimborazo-se-fortalece-la-cadena-de-valor-de-la-quinua/>
- Miranda, M. (2011). El sabor de los recuerdos: formación de la memoria gustativa. *Revista Digital Universitaria*, 2(13). Obtenido de <https://www.ru.tic.unam.mx/handle/123456789/1864>
- Nieto, C., & Vimos, C. (1992). *La Quinua, Cosecha Y Poscosecha Algunas Experiencias En Ecuador.* INIAP. Obtenido de <https://n9.cl/pjmhc>
- ONU. (2017). *Fortalecimiento de los Sistemas Alimentarios Locales y Creación de Capacidades para Mejorar la Producción y Acceso de las Familias a Alimentos Sanos.* Obtenido de La denutrición crónica en las comunidades rurales del Ecuador: <https://n9.cl/dkrrq>
- Pazos, J. (2017). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador.* Centro de publicaciones EDIPUCE. Obtenido de <https://n9.cl/dv11n>
- Peralta. (2009). *La quinua en Ecuador." Estado del arte".* INIAP - Estación Experimental Santa Catalina. Obtenido de <http://repositorio.iniap.gob.ec/handle/41000/805>
- Peralta, E. (08 de 1985). La quinua. *LA QUINUA... Un gran alimento y su utilización, Boletín Divulgativo No. 175. Sección Quinua-Cultivos Andinos. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP*, 21. Quito, Pichincha, Ecuador: . Obtenido de https://balcon.mag.gob.ec/mag01/magapaldia/Quinua/pdf%20publicaciones/1.la_quinua_alimento.pdf

- Pino-Ichazo, R. (2021). Triunfo de la cocina boliviana. Archipelago. *Revista Cultural De Nuestra América*, 24(96). Obtenido de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/archipelago/article/view/78298>
- Plataforma SurveyMonkey. (1999-2024). *Google*. Obtenido de Calculadora del tamaño de muestra: <https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>
- Salcedo, S., & Santibáñez, T. (2014). *Salcedo, S., & Santibáñez, T. (2014). Recetario internacional de la quinua: tradición y vanguardia*. FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura). Obtenido de <https://n9.cl/mnneo>
- Tapia, M., Gandarillas, H., Alandia, S., Cardoso, A., Mujica, A., Ortiz, R., . . . Zanabria, E. (1979). *La quinua y la Kañiwa Cultivos Andinos*. Bogotá: CIID, Oficina Regional para la mérica Latina. Obtenido de [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=FfemqEmGXysC&oi=fnd&pg=PA91&dq=otras+tribus+de+la+meseta+Cundi-boyacense+\(Colombia\)+cultivaron+intensamente+la+quinua+y&ots=xsFC8lhHS_&sig=0Md3ME9FOX_VXf2h8Y2YlQEbg78#v=onepage&q=tribus&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=FfemqEmGXysC&oi=fnd&pg=PA91&dq=otras+tribus+de+la+meseta+Cundi-boyacense+(Colombia)+cultivaron+intensamente+la+quinua+y&ots=xsFC8lhHS_&sig=0Md3ME9FOX_VXf2h8Y2YlQEbg78#v=onepage&q=tribus&f=false)
- Ticona, A., Arocutipá, V., Añamuro, G., Torres, C., Paniagua, A., & Chino, A. (2022). Sabiduría tradicional para la crianza de cultivo de quinua (*Chenopodium Quinoa Willd*) y uso en las comunidades aymaras (Puno-Perú). *Anales de Geografía de la Universidad Complutense*, 42(1), 11-30. doi:<https://dx.doi.org/10.5209/aguc.81793>
- Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario* (Primera ed., Vol. 4). Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52870.pdf>
- Valenzuela, D. (2016). Tesis Maestría. *Nuevos productos alimenticios en el comercio mundial: situación y perspectivas actuales para el cultivo y exportación de quinua por parte del Ecuador*. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/5121>
- Vargas, P., Arteaga, R., & Cruz, L. (2019). Análisis bibliográfico sobre el potencial nutricional de la quinua (*Chenopodium quinoa*) como alimento funcional. *Centro azúcar*, 46(4), 89-100. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2223-48612019000400089&script=sci_arttext
- Vilcacundo, R., & Hernández, B. (2017). Nutritional and biological value of quinoa (*Chenopodium quinoa Willd.*). *Vilcacundo, R., & Hernández-Ledesma, B. (2017).*

- Nutritional and biological value of quinoa (Chenopodium quinoa Willd.). Current Opinion in Food Science, 14, 1-17. doi:https://doi.org/10.1016/j.cofs.2016.11.007*
- Villacres, E. (2021). *Valor Agregado de la quinua*. Banco Mundial .
- Villar, L. (2018). *La cocina popular guatemalteca: mitos, hechos y anécdotas*. Editorial Universitaria USAC. Obtenido de <https://biblioteca.ufm.edu/opac/record/1082932>
- Wright, K., Pike, O., Fairbanks, D., & Huber, S. (2002). Composition of Atriplex hortensis, sweet and bitter Chenopodium quinoa seeds. *Journal of food science, 67(5)*, 1383.1385. doi:https://doi.org/10.1111/j.1365-2621.2002.tb10294.x
- Zambrano, P., & Barragán , B. (2010). *111 Platos populares del Ecuador*. FONSA.