

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS**

### **CARRERA DE GASTRONOMÍA**

Proyecto de Tesis previo la obtención de la Licenciatura en Gastronomía.

**“GASTRONOMÍA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL E  
INMATERIAL DEL ECUADOR, EN LA PARROQUIA SAN RAFAEL DE LA  
LAGUNA DEL CANTÓN OTAVALO”**

**Autores:** Arias Chimarro Jazmín Araceli

Calderón Maldonado Alexandra del Pilar

**Tutor:** Msc. Santiago Falcón

Ibarra-Ecuador

2016



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación permitirá posicionar la gastronomía de la parroquia de San Rafael de la Laguna como patrimonio cultural e inmaterial del Ecuador; tiene como objetivo valorar la gastronomía de la misma, sentando bases conceptuales mediante un marco teórico para el desarrollo de un inventario gastronómico las cuales ayudaron a indagar la relación de la gastronomía con su contexto socio cultural y así trazar una ruta turística gastronómica. La población de estudio fue conformada por adultos mayores, con la finalidad de obtener una información más real completa y detallada, para lo cual se utilizó métodos de investigación como la entrevista y así poder cumplir con el objetivo de la investigación. Con la información obtenida se pretende realizar el inventario gastronómico y tener como resultado resaltar su gastronomía ancestral y expresiones de identidad cultural como pueblo indígena de la provincia.

## **SUMMARY**

This research will position the cuisine of the parish of San Rafael de la Laguna as a cultural and intangible heritage of Ecuador; It aims to assess the gastronomy of it, sitting conceptual basis through a theoretical framework for the development of a food inventory which helped investigate the relationship of gastronomy with its socio-cultural context and thus draw a gastronomic tourist route. The study population was made up of older adults, in order to obtain a more realistic full and detailed information, for which research methods as the interview was used and thus fulfill the purpose of the investigation. With the information obtained is to make the gastronomic inventory and result highlight their ancestral gastronomy and expressions of cultural identity as an indigenous people of the province.

**AUTORIA**

Nosotros, Arias Chimarro Jazmín Aracely portador de la cedula de ciudadanía Nro 1004092837, y Calderón Maldonado Alexandra del Pilar portador de la cedula de ciudadanía Nro. 1003337506 declaramos que la tesis que presentamos sobre el tema: **“Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural e inmaterial del Ecuador parroquia San Rafael de la Laguna cantón Otavalo.”** Previo a la obtención del Título de Licenciatura en Gastronomía, es auténtica, original y las ideas y comentarios de este trabajo de investigación, son de responsabilidad exclusiva de los autores.



Arias Chimarro Jazmín Aracely

CI: 1004092837



Calderón Maldonado Alexandra del Pilar

CI: 1003337506

MSC Yvonne Fajon

DIRECTOR DE TRABAJOS DE GRADO

**CERTIFICACIÓN DEL ASESOR**

En mi calidad de Director del informe final de trabajo de grado titulado: "GASTRONOMIA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA SAN RAFAEL DE LA LAGUNA CONTON OTAVALO", de autoría de las señorita Arias Chimarro Jazmín Aracely y de la señorita Calderón Maldonado Alexandra del Pilar, egresados de la Escuela de Gastronomía ; el trabajo es auténtico y original, cumple con los objetivos y cronogramas que constan en el proyecto, metodologías y normas planteadas por la Universidad Técnica del Norte, por lo que se autoriza su presentación considerando que la presente investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a evaluación del jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.



MSC .Santiago Falcón

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

**CESION DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE  
LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**

Nosotros, Arias Chimarro Jazmín Aracely portador de la cedula de ciudadanía Nro 1004092837, y Calderón Maldonado Alexandra del Pilar portador de la cedula de ciudadanía Nro. 1003337506 manifestamos nuestra voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4,5 y 6, en calidad del autor de Trabajo de Grado denominado: **“GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL E INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA SAN RAFAEL DE LA LAGUNA CANTÓN OTAVALO.”**

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

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

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



Arias Chimarro Jazmín Aracely

CI: 1004092837



Calderón Maldonado Alexandra del Pilar

CI: 1003337506

Ibarra, a los 12 días del mes de Septiembre del 2016



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

vii

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICIDAD A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

TÉCNICA DEL NORTE

### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del Proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

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

DATOS DE CONTACTO		
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1004092837	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Arias Chimarro Jazmín Aracely	
<b>DIRECCIÓN:</b>	Cayambe Rocafuerte y 9 de Octubre	
<b>EMAIL:</b>	aracely_mb10@yahoo.es	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0995961420
DATOS DE LA OBRA		
<b>TÍTULO:</b>	"GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL E INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA SAN RAFAEL DE LA LAGUNA CANTÓN OTAVALO."	
<b>AUTOR :</b>	Arias Chimarro Jazmin Aracely	
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	12/09/2016	

SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	PREGRADO POSGRADO
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	LICENCIATURA EN GASTRONOMIA
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Mcs.Santiago Falcón

<b>DATOS DE CONTACTO</b>	
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1003337506
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Calderón Maldonado Alexandra del Pilar
<b>DIRECCIÓN:</b>	Alpachaca
<b>EMAIL:</b>	camito123.ac@gmail.com
<b>TELÉFONO FIJO:</b> 063016600	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b> 0967486832
<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	<b>GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO PATRIMONIO CULTURAL E INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA SAN RAFAEL DE LA LAGUNA CANTÓN OTAVALO.””</b>
<b>AUTOR :</b>	Calderón Maldonado Alexandra del Pilar
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	xx/06/2016
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	PREGRADO POSGRADO
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	LICENCIATURA EN GASTRONOMIA
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Mcs. Santiago Falcón

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

Nosotros, Arias Chimarro Jazmín Aracely portador de la cedula de ciudadanía Nro. 1004092837, y Calderón Maldonado Alexandra del Pilar portador de la cedula de ciudadanía Nro. 1003337506, en calidad de autores y titulares de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hacemos la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorización a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el

formato digital y autorización a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del Archivo Digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión en concordancia con la ley de Educación Superior Artículo 144.

### 3. CONSTANCIAS

Los autores, manifestando que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrollo, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es del titular de los derechos patrimoniales, por lo que se asume la responsabilidad sobre el contenido de las misma y saldré en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 27 días del mes de mayo de 2014

Autores



Arias Chimarro Jazmín Aracely



Calderón Maldonado Alexandra del Pilar

CI: 1004092837

CI: 1003337506

Facultado por resolución de Consejo Universitario

## DEDICATORIA

A Dios porque ha estado conmigo  
a cada paso que doy, cuidándome  
y dándome fuerzas para continuar.

A mis padres, Luis Arias y Luisa Chinarro,  
que han sido instrumento de fortaleza y  
sabiduría para cultivar un corazón noble  
en cada una de mis etapas y por ser el pilar  
fundamental en mi vida, no solo para mí  
sino también para mis hermanas y mi familia  
en general.

**Jazmín A. Arias Chimarro**

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la oportunidad de llegar  
hasta este momento tan importante de  
mi formación profesional.

A mis padres Wilson Calderón y Lucrecia Maldonado,  
por ser el pilar más importante  
y por demostrarme siempre su cariño  
apoyo en todo momento.

A mi hija porque es la razón de  
mi vida, el motor para cada día  
ser mejor y salir adelante.

**Alexandra DP. Calderón Maldonado**

## AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios, por bendecirnos, para llegar a cumplir y hacer realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Técnica del Norte, por darnos la oportunidad de estudiar y ser profesionales.

A nuestro director de tesis, Msc. Santiago Falcón, por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, experiencia, paciencia, motivación, rectitud y consejos como docente y amigo, ha logrado que nosotras podamos formarnos como personas e investigadoras y así terminar nuestros estudios con éxito.

También agradecemos a nuestros profesores, ya que durante los estudios, han aportado con un granito de arena en nuestra formación, por sus enseñanzas, consejos y sobre todo por su amistad.

A la parroquia de San Rafael de la Laguna del Cantón Otavalo, por el apoyo brindado y por haber sido el pilar fundamental de nuestra investigación.

## ÍNDICE GENERAL

RESUMEN .....	i
SUMMARY .....	ii
AUTORIA.....	iii
CERTIFICACIÓN DEL ASESOR.....	iv
CESION DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE.....	v
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICIDAD A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE .....	vi
1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	vii.
2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	viii
3. CONCORDANCIAS .....	ix.
DEDICATORIA .....	ix
DEDICATORIA .....	x
AGRADECIMIENTO .....	xi
ÍNDICE GENERAL .....	xii
ÍNDICE TABLAS .....	xv
ÍNDICE DE GRÁFICAS .....	xviii
ÍNDICE DE ANEXOS .....	xix
INTRODUCCIÓN .....	xx
CAPÍTULO I .....	22
PLAN DE INVESTIGACIÓN.....	22
1. EL PROBLEMA .....	22
1.1. Tema .....	22
1.2. Contextualización del problema. ....	22
1.3. Planteamiento del problema.....	22
1.4. Objetivos .....	23
1.4.1. General.....	23
1.4.2. Específicos .....	23
1.5. Pregunta directriz .....	24
1.6. Justificación .....	24

CAPÍTULO II.....	25
2. MARCO TEÓRICO.....	25
2.1. Teoría existente.....	25
2.1.1. Gastronomía.....	25
2.1.2. Gastronomía Ecuatoriana.....	27
2.1.3. Gastronomía de Imbabura.....	27
2.1.4. Gastronomía de San Rafael de la Laguna.....	35
2.1.5. Gastronomía ancestral.....	35
2.1.6. Gastronomía típica.....	36
2.1.7. Gastronomía tradicional.....	36
2.1.8. Cultura y patrimonio.....	37
2.1.9. Patrimonio cultural.....	37
2.1.10. Patrimonio intangible.....	37
2.1.11. Patrimonio gastronómico.....	38
2.1.12. Ruta turística gastronómica.....	38
2.2. Marco Jurídico.....	39
2.3. Glosario de términos.....	40
CAPÍTULO III.....	44
3. METODOLOGÍA.....	44
3.1. Diseño.....	44
3.1.1. Temporalidad.....	45
3.1.2. Naturaleza.....	45
3.2. Población.....	45
3.2.1. Muestra.....	46
3.3. Métodos.....	47
3.3.1. Teóricos.....	47
3.3.2. Analítico – Sintético.....	48
3.3.3. Empíricos.....	48
3.3.4. Matemáticos.....	48
3.4. Técnicas.....	48
3.4.1. Observación.....	48
3.4.2. Entrevista.....	49

3.5. Instrumentos.....	49
3.5.1. Cuestionario .....	49
3.5.2. Fichas de inventario .....	49
3.5.3. Video – Grabadora.....	49
3.6. Estrategias .....	50
CAPÍTULO IV.....	51
4. ANÁLISIS DE DATOS.....	51
4.1. Plan de Procesamiento de Datos .....	51
4.2. Informe.....	80
4.3. Discusión.....	81
4.4. Recetas Estándar .....	85
CAPÍTULO V .....	101
5. PROPUESTA.....	101
5.1. Introducción .....	101
5.2.3. Ruta turística .....	101
5.3. Componentes Turísticos.....	102
5.4. Impactos.....	105
5.4.1. Impacto Turístico .....	107
5.4.2. Impacto socio cultural.....	108
5.4.3. Impacto económico.....	110
5.4.4. Impacto educativo .....	111
5.5. Informe de Impactos .....	112
CONCLUSIONES .....	114
RECOMENDACIONES.....	115
BIBLIOGRAFÍA .....	116
ANEXOS .....	119

## ÍNDICE TABLAS

1. Población.....	46
2. Receta Champùs.....	58
3. Receta Colada de maiz de dulce. ....	58
4. Receta Chicha. ....	58
5. Receta Morocho de dulce.....	59
6. Receta Sopa de quinua. ....	59
7. Receta Ocas de dulce. ....	59
8. Receta Papas con berro. ....	60
9. Receta chochos con tostado. ....	60
10. Receta panrra con tostado. ....	60
11. Receta Tortillas de tiesto.....	60
12. Receta Pan.....	61
13. Receta Cuy asado.....	61
14. Receta Colada de mote.....	61
15. Receta Mashua. ....	62
16. Receta Sopa de zanahoria blanca. ....	62
17. Técnicas Champús. ....	62
18. Técnicas colada de maíz de dulce. ....	63
19. Técnicas Chicha. ....	63
20. Técnicas Morocho.....	63
21. Técnicas Sopa de quinua.....	63
22. Técnica Ocas de dulce. ....	64
23. Técnicas Papas con berro.....	64
24. Técnicas Chochos con tostado. ....	64
25. Técnica Panrra con tostado .....	65
26. Técnicas Tortillas de tiesto. ....	65
27. Técnicas Pan. ....	65
28. Técnicas Colada de mote. ....	66
29. Técnicas Cuy asado.....	66
30. Técnicas Mashua.....	66

31. Técnicas Sopa de zanahoria blanca.....	67
32. Manifestaciones culturales Gallo.....	69
33. Manifestaciones culturales Pendón.....	70
34. Manifestaciones culturales Coraza.....	70
35. Masnifestaciones culturales San Juan.....	70
36. Manifestaciones culturales Matrimonios.....	71
37. Manifestaciones culturales San Miguel.....	71
38. Manifestaciones culturales Minga.....	71
39. Manifestaciones culturales Crucifixión.....	71
40. Receta estándar Champús.....	86
41. Receta estándar Colada de maíz de dulce.....	87
42. Receta estándar Bebida chicha.....	88
43. Receta estándar Morocho de dulce.....	89
44. Receta estándar Sopa de quinua.....	90
45. Recetas estándar Ocas de dulce.....	91
46. Recetas estándar Papas con berro.....	92
47. Recetas estándar Chochos con tostado.....	93
48. Recetas estándar Panrra con tostado.....	94
49. Receta estándar Tortillas de maíz en tiesto.....	95
50. Receta estándar Pan.....	96
51. Receta estándar Colada de mote.....	97
52. Receta estándar Cuy.....	98
53. Receta estándar Mashua.....	99
54. Recetas estándar Sopa de zanahoria blanca.....	100
55. Impacto turístico.....	107
56. Impacto turístico.....	107
57. Impacto sociocultural.....	108
58. Impacto sociocultural.....	109
59. Impacto económico.....	110
60. Impacto económico.....	110
61. Impacto educativo.....	111
62. Impacto educativo.....	112

63. Fichas de inventario de atractivos turísticos .....	140
64. Ficha de inventarios turísticos .....	145
65. Ficha de atractivos turísticos.....	150
66. Ficha para inventario de atractivos turísticos.....	157
67. Ficha para inventario de atractivos turísticos.....	164
68. Ficha para inventario de atractivos turísticos.....	171
69. Cronograma.....	179
70. Recursos humanos .....	180
71. Recursos materiales .....	180
72. Otros.....	181
73. Imprevistos.....	181

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

Alimentos ancestrales que existían en la zona.....	52
Alimentos que existen actualmente. ....	53
Métodos de conservación.....	54
Temporada de cosecha. ....	55
Espicias de la zona. ....	56
Comidas y bebidas de la zona. ....	57
Utensilios ancestrales.....	68
Manifestaciones culturales.....	69
Intervienen en las preparaciones.....	73
Transmiten información.....	74
Influencia de comportamiento.....	75
Tiempo de preparación.....	76
Utensilios actuales.....	77
Recuerdos asociados.....	78
Significado del plato.....	79
Recetas Estándar.....	85
Ruta turística.....	101
Coraza.....	103
Parque San Rafael.....	103
Fábrica Totorá Sisa.....	104
Iglesia de San Rafael.....	104
Lago San Pablo.....	104

**ÍNDICE DE ANEXOS**

ANEXO 1 ENTREVISTAS.....	120
ANEXO 2 ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL .....	127
ANEXO 3 ENTREVISTA LEVANTAMIENTO DEL INVENTARIO GATRONÓMICO	130
ANEXO 4 ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL .....	136
ANEXO 5 FICHAS DE INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS .....	140
ANEXO 6 CRONOGRAMA.....	179
ANEXO 7 RECURSOS .....	180
ANEXO 8 TRÍPTICO.....	182
ANEXO 9 FOTOS.....	183

## INTRODUCCIÓN

La provincia de Imbabura está ubicada al norte del territorio ecuatoriano en la olla occidental del chota, cuenta con siete cantones, limitada al norte con la provincia del Carchi, al sur con la provincia de Pichincha al este con la provincia de Sucumbíos y al oeste con la Provincia de Esmeraldas. Es un destino turístico que conserva una diversidad importante de paisajes y culturas.

La parroquia de San Rafael de la Laguna parroquia rural perteneciente al Cantón Otavalo de la Provincia de Imbabura, está ubicada a 7.5 km de la capital cantonal de Otavalo y a 34.3 km de la capital provincial de Ibarra.

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

En el primer capítulo se habla sobre el planteamiento del problema donde se describe el limitado conocimiento sobre los productos propios de la tierra por las generaciones actuales, el objetivo general que pretende valorar la gastronomía ancestral de la parroquia, los objetivos específicos, pregunta directriz y justificación.

El segundo capítulo contiene información sobre la historia de la gastronomía, conceptos de gastronomía ancestral, típica, tradicional como está conformado San Rafael de la Laguna, lugares turísticos, gastronomía, eventos anuales, como también se habla sobre lo que es cultura, patrimonio y su relación con la gastronomía; Un marco jurídico en donde se compara algunos de los objetivos que cuenta el Plan Nacional del Buen Vivir con la gastronomía y como se puede potenciar el desarrollo del país. También cuenta con un glosario de términos, los cuales sirven para entender mejor los significados de las palabras utilizadas en dicha investigación.

En el tercer capítulo se expone la metodología usada para el desarrollo de esta investigación la cual cuenta con métodos, técnicas e instrumentos que nos llevan a conseguir los objetivos específicos expuestos en dicha investigación;

En el capítulo cuarto se trata de la propuesta de la investigación en la cual se realizó el análisis y la recopilación de datos que nos brindaron los adultos mayores, los cuales fueron tabulados contribuyendo en la elaboración de un recetario de platos típicos y ancestrales de la parroquia.

En el quinto capítulo se expone la ruta gastronómica elaborada a base de toda la información encontrada a lo largo de esta investigación; lo que permitirá sentar bases para futuras investigaciones sobre la gastronomía del sector.

## **CAPÍTULO I**

### **PLAN DE INVESTIGACIÓN**

#### **1. EL PROBLEMA**

##### **1.1. Tema**

Gastronomía de la Provincia de Imbabura como Patrimonio Cultural e Inmaterial del Ecuador en la Parroquia San Rafael del Cantón Otavalo.

##### **1.2. Contextualización del problema.**

La parroquia de San Rafael del cantón Otavalo de la provincia de Imbabura cuenta con costumbres y cultura gastronómica que lamentablemente se han venido perdiendo por la influencia de nuevos grupos sociales con los que se establece contacto ocasionado el desconocimiento de los productos propios de la tierra y la riqueza de las preparaciones, es decir se ha desvalorizado la identidad gastronómica.

La fuerza de las costumbres y tradiciones no radica en la frecuencia con que la gente las practique, sino en que la gente comparta automáticamente las ideas y creencias que originaron la costumbre y la tradición.

##### **1.3. Planteamiento del problema**

La gastronomía es un patrimonio que lleva el nombre de una cultura llena de distintas preparaciones en donde están plasmados sabores y saberes ancestrales que se va llevando de generación en generación la cual ha sido aprendida de manera empírica.

En el Ecuador existe un gran patrimonio gastronómico el cual no es conocido a profundidad la sabiduría se queda en anteriores generaciones lo que provoca la pérdida gradual de esta gastronomía que es la que representa a la población.

En la parroquia de San Rafael se ha venido deteriorando con el pasar del tiempo gracias a diversos factores tales como la modernidad, tecnología, migración que han influido en la pérdida del valor de la identidad gastronómica impidiendo ser apreciada.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. General**

Valorar la Gastronomía de la Parroquia San Rafael del Cantón Otavalo de la provincia de Imbabura.

### **1.4.2. Específicos**

- Realizar el inventario gastronómico de la parroquia San Rafael y su contexto socio cultural.
- Sentar las bases técnicas conceptuales relacionadas a la gastronomía de la parroquia San Rafael mediante un marco teórico.
- Diseñar la ruta gastronómica de la parroquia San Rafael.
- Rescate de las preparaciones ancestrales y típicas de la zona en el trayecto de la Ruta gastronómica.
- Analizar técnica y prospectivamente los impactos que el proyecto genere en las áreas social, cultural, turística, gastronómica.

### **1.5. Pregunta directriz**

Un inventario de la gastronomía ancestral y típica de la zona con una ruta gastronómica permitirá valorar la gastronomía en la provincia de Imbabura, en la parroquia de San Rafael de la Laguna en el cantón Otavalo

### **1.6. Justificación**

La Parroquia de San Rafael está conformada por nueve comunidades, ubicada al sur del cantón Otavalo, cada segmento en toda su extensión posee lugares de gran atractivo natural y riqueza cultural. Entre sus atractivos están el lago San Pablo, el centro Cultural y Arqueológico Monolito de Pilchibuela, montañas, bosques, manifestaciones culturales, etnias, costumbres, artesanías, gastronomía típica.

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

El presente proyecto incentivara a continuar con los procesos de conservación ancestrales permitiendo la identificación de conocimientos gastronómicos mejorando el estilo de vida y rescatando su identidad, la cual se ha venido deteriorando gracias a la inserción de nuevas culturas.

La presente investigación servirá como base para promover nuevas tesis con el fin de dar a conocer los saberes gastronómicos de la parroquia

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Teoría existente

##### 2.1.1. Gastronomía

###### 1. Definición

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

###### 2. Historia

Hace 1600.000 A.C. años el hombre Homo Erectus ante pasado del Homo Sapiens ya conocía el fuego.

El hombre desde su aparición el principal inconveniente fue la obtención de alimentos para vivir El hombre primitivo había sobrevivido en un ambiente de armonía y equilibrio con la naturaleza.

Fueron cazadores y recolectores nómadas antes de la aparición de una agricultura aun primitiva que permitiría regular la alimentación.

Ya en la época paleolítica, el hombre conocía el fuego por lo que los alimentos ya fueron tomando una modificación para que sean más digeribles y gratos al paladar por lo que se le puede considerar “el primer cocinero de la humanidad”.

*“Junto con la domesticación de animales y la agricultura fueron rastros de revolucionarios se cree que el primer animal domesticado fue el perro auxiliar del cazador. Pero iniciada ya la domesticación de un animal seguirán otros como el buey caballo cabra oveja y cerdo convirtiendo al cazador paleolítico en pastor. (Grupo Editorial Océano, 2010)*

Con lo que el hombre se transforma en el productor de sus propios alimentos, iniciando el control de sus productos sobre la naturaleza.

Aparece el sedentarismo, empieza a surgir las primeras aldeas, el ciclo de los cultivos exige al hombre primitivo a permanecer en lugares próximos a los mismos ya que protegerá la futura cosecha.

El uso de la cerámica como un recipiente que soportó los altos grados del horno, ayudó para una variación en la dieta de los pueblos ganaderos y agrícolas.

La carne era ablandada con la cocción aparecen así guisos y potajes. El arte culinario fue ampliamente sembrado por las grandes civilizaciones rescatándole recetas de cocina escritas en jeroglíficos.

Con el descubrimiento de América los hábitos alimenticios para el continente europeo cambiaron dando un giro ya que se introdujo productos con alto valor nutritivo y energético como el maíz, las papas, considerando la comida como un “alimento bruto” con el estudio y análisis de diferentes sustancias químicas que entra en su composición y su relación con efectos que realizan en la función y estructura del cuerpo.

Los factores sociales culturales de la alimentación cobran cada día más importancia incidiendo en las formas y maneras de comer, por lo que el alimento a parte de satisfacer exigencias nutritivas es una fuente de placer cubriendo necesidades.

*América del Sur la incidencia de factores climáticos y restos materiales son testigos del desarrollo de la agricultura y la vida sedentaria. (Lujan, 1997)*

### **2.1.2. Gastronomía Ecuatoriana**

Ecuador se encuentra en la Zona Tórrida, gracias a la Cordillera de los Andes posee un clima único en el mundo.

*“El Ecuador posee una abundante y variada cultura gastronómica. Una comida rica y auténtica cocida en cazuelas de barro viejos y ahumados peroles. Una cocina con tradición de siglos. Los sabores de mi tierra Ecuador. (Alberto., 2009).*

Nuestros antepasados encontraron un medio generoso para su subsistencia, en las llanuras generosas de frutos, valles interandinos templados y apacibles para la agricultura y la cacería abundante.

*“El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica, una comida auténtica y mestiza ya sean estas cocidas en cazuelas de barro, envueltas en hojas o en peroles viejos castellanos, en sí, la cocina ecuatoriana se fundamenta en la tradición de siglos y en la que se han cocido y fundido sustancias, condimentos, ingredientes propios y de lejanos continentes”. (Maldonado, 2011)*

### **2.1.3. Gastronomía de Imbabura**

#### **1. Reseña Histórica De La Provincia**

Las investigaciones arqueológicas han demostrado la existencia grupos humanos de hace miles de años.

Según investigación hecha en cráneos encontrados se dice que el hombre de Lago Santa fue unos de los primeros que habitaron en esta región, un hombre nómada que se creen desapareció por el clima.

En la época prehispánica, el cultivo de maíz, papas, mashua, mellocos, ocas, berro, bledo, chochos, quinua y yuyos proveía de alimentos a los imbabureños. Con la llegada de los españoles, nuevos productos se insertaron en la dieta básica, cereales como el trigo, cebada y centeno cambiaron los hábitos alimenticios y con ello la producción en las tierras.

Con el tiempo se han perdido alimentos propios de la provincia como los bledos y yuyos, debido a los pisos climáticos y la alimentación en esta provincia, su forma de prepararlos es parte de una cultura popular.

Gracias a la riqueza de sus tierras en esta provincia, la producción era variada y muy abundante. La cocina ocupaba un lugar especial, los alimentos eran utilizados después de su cosecha.

Las tierras de cultivo cambiaron su finalidad en muchas zonas, la caña de azúcar con ello empezó una cierta cultura de ingenio que sobrevive hasta la actualidad en el valle del Chota, la misma que fue transmitida a otras zonas como lo es Intag. La caña y sus derivados son actualmente elementos fundamentales en la alimentación popular: el jugo de caña, el aguardiente, la panela o raspadura y los gajos caña.

Los granos siguieron siendo la fuente básica de la alimentación. La población imbabureña se alimentaba con maíz, papas, ocas, mashua, zapallo, zambo, quinua.

## **Cultivos**

La tierra es el elemento de la base de la economía y rituales en las comunidades andinas, el acceso al agua de las montañas, de los manantiales, vertientes, cascadas sirven para mantener los cultivos, constituyendo una práctica importante en la vida comunal, para mantener un equilibrio armónico se realiza rituales en honor a la Pachamama en agradecimiento de las

cosechas y los frutos dados en el año. Para las podas, la siembra y la cosecha y otras actividades agrícolas, se guían por la posición y el tamaño de la Luna

*Desde la perspectiva indígena la principal motivación no es la de producir y consumir más, sino es la de vivir mejor. El alcanzar una forma equilibrada de convivencia en el trabajo, la producción el consumo entre seres humanos y los elementos de la naturaleza. (De La Torre, Luz María & Sandoval Peralta, Carlos, 2004)*

## **Cereales**

### **Maíz**

En la Región Andina se conoce numerosas variedades de maíz criollo, mejorado o híbrido, los nombres cambian de una zona a otra. El grano se clasifica por su estructura, color, aceite, carbohidratos, proteínas. A finales del siglo XVIII el Padre Juan de Velasco hizo una clasificación: amarillo, blanco, canguil, carapali, chulpi, negro, tumbaque, morocho.

### **Quinua**

La quinua en Ecuador potencializa las características del producto, teniendo una excelente calidad debido a su ubicación geográfica (centro de la tierra y radiación solar), mínima presencia de plagas y enfermedades (bajo uso de agroquímicos), rotaciones lógicas de cultivos en el sistema de producción (sostenibilidad) y un color dorado distintivo del grano.

*La quinua ecuatoriana posee porcentajes excepcionales de vitaminas, minerales, antioxidantes y otros nutrientes (Peralta, E & Murillo, A & Mazón, N & Villacrés, E & Rivera, M, 2013, pág. 28)*

## **Tubérculos Andinos**

Consideradas como la base alimenticia en la población andina, heredadas por nuestros antepasados con un alto valor nutricional, los tubérculos andinos que se dan son la oca la mashua.

### **Oca**

Tubérculo muy valioso en el Ecuador, forma parte de la alimentación diaria de los habitantes andinos, posee una gran riqueza nutricional con un alto contenido de calcio fosforo hierro.

### **Mashua**

Es una planta herbácea, de tallos cilíndricos y hábitos rastreros como el mastuerzo. Tiene crecimiento erecto cuando es tierna y de tallos postrados con follaje compacto cuando madura.

Las hojas son delgadas de color verde oscuro brillante, la mashua es muy rústica, por ello puede cultivarse en suelos pobres.

### **Zambo**

El zambo se cultiva en laderas en los Andes del Ecuador, debido a su uso culinario se cosecha en dos periodos; el uno cuando esta tierno y el segundo cuando ha madurado, luego se procede a arrumar los zambos cosechados bajo la sombra hasta ir consumiendo.

### **Bebidas Tradicionales**

Se les considera bebidas alcohólicas a las derivadas principalmente de la fermentación no destilada del maíz otros cereales o frutos propios de la comunidad que se lo sirve en las fiestas.

## **Chicha**

La chicha es una bebida muy difundida en toda América desde épocas prehispánicas, es decir desde antes de la llegada de los españoles. Por lo general es una bebida suave, de no muchos grados alcohólicos, y elaborada con medios artesanales. La chicha en Ecuador, tiene sus orígenes en el Imperio Inca. Se consume principalmente en la serranía ecuatoriana.

“La chicha prácticamente es la cerveza de las comunidades indígenas, quienes se embriagan con ésta en sus principales fiestas y celebraciones como en el Inti Raymi.

## **Bebidas alcohólicas**

Considerada como una de las bebidas alcohólicas más sabrosas y populares, el licor es una bebida que contiene una importante graduación alcohólica y que está hecha en base a la presencia de distintas frutas, hierbas, especias u otros productos, contando cada licor por lo general con un sólo sabor. Para hacerlos aún más interesantes y atractivos al paladar, los licores incluyen una importante cantidad de azúcar que es agregada de manera artificial y que se suma a aquella que el sabor particular pueda contener, se sirve en las fiestas tradiciones de un pueblo.

## **Canelazo**

Bebida que caliente en una noche fría en las altas montañas de Ecuador, está elaborado a base de canela con clavo de olor y el brebaje de fuego conocida como agua ardiente.

## **Guayusa**

Bebida hecha a base de infusión de las hojas de guayusa planta nativa del Oriente con un alto contenido de cafeína, se la toma en las fiestas.

## **Mishqui**

Para nuestros antepasados fue considerada como una bebida sagrada, se le consideraba como un energizante para las largas horas de trabajo en el campo dejándolo fermentar su jugo por unos días para transformar en alcohol.

## **Animales**

### **Cuy**

Originario de la Cordillera de los Andes. En Ecuador se cría un tipo especial de este roedor para el consumo popular de su carne, la cual se encuentra en varias preparaciones culinarias, se le sirve en fiestas indígenas como en los matrimonios bautizos o en las fiestas tradicionales, también se lo da en los medianos para el pedido de los padrinos. se le considera como símbolo de respeto y prosperidad.

### **Cerdo**

Es una de las carnes más consumidas en el mundo La carne de cerdo tiene innumerables formas de preparación y las diferentes culturas del mundo lo preparan empleando diversos métodos de cocinado. Se lo prepara como fritada y hornado se le acompaña de mote pelado cocinado en dos partes: la primera con cenizas segundo se le refriega y se le vuelve a cocinar. .

*Se lo da en las fiestas tradicionales como el Inty Raymi el Pauca Raymi, también en los matrimonios, compadrazgos. (Sabores de la memoria , 2008)*

### **Res**

Una de las más apreciadas y consumidas es la carne de res, que incluye la de ternera, de vaca y del buey. Según la parte del cuerpo del animal que se vaya a consumir, el tipo de animal y su edad, es que las propiedades nutritivas varían.

### **Métodos de cocción**

#### **Asado**

El asado consistía en prender el carbón o la leña al rojo vivo, una vez prendido se cortaba los trozos de carne del tamaño para cada persona y se los ponía directamente en el carbón, los alimentos absorben y los sabores de este recurso natural.

#### **Horneado**

Consta en hacer un hoyo o cavidad dentro de un montículo en él se ponen brasas esto permite que el calor se quede dentro del hoyo que hemos formado para poder cocinar los alimentos a fuego bajo y por largo tiempo.

#### **Pachamanka**

Preparación de alimentos dentro de la tierra, este hecho guarda en sí una simbología de reproducción y crianza de la vida.

### **Métodos de conservación**

#### **Tampus**

Eran lugares destinados para almacenar y guardar los productos como el maíz para el tiempo de escases.

#### **Charqui**

La palabra Charqui, es de origen quichua, que quiere decir “seco y flaco”. Designada a una modalidad de conservación de tajadas de carne, secas al sol y al aire. El método de preparación usual comienza por cortar la carne en lonjas o tiras lo más fino posible, quitarles la grasa y, en todo lo posible, la sangre. Se procede colocando sal, en las tiras de carne así preparadas son

colgadas en sitios altos lejos de los animales, secos, ventilados y, sobre todo, muy 42 asoleados, se mantienen ahí por un periodo de 24 horas, acabando el secado se ponen en ahumado.

### **Tostado**

El tostar era un método de conservación artificial ya que consiste en la deshidratación de los cereales al fuego, en un tiesto de barro.

### **Utensilios**

La enorme cantidad de artefactos encontrados en el registro arqueológico dan a entender el amplio uso y la importancia de las cocinas así tenemos dentro de la batería de cocina:

Pondos de barro para preparar y guardar chicha

Ollas de barro o chambéelas para cocinar

Olla zapatiforme para cocinar

Olla trípode

Tecomate para cocer tortillas (más grande que el tiesto)

Tiestos de barro para tostar maíz (tostado y chulpi)

Piedra de moler ají o uchu-rumy

Manos de moler (piedras redondas para moler)

Pilches entre grandes y pequeños como contenedores de alimentos crudos y cocidos

## **2. Gastronomía**

La gastronomía imbabureña por muchos años ha sido considerada parte de la herencia cultural de nuestros antepasados, con productos como los cereales: trigo centeno, cebada, hortalizas y frutas fueron introducidas, difundidas y otros tantos se perdieron para siempre como: (bledos, yuyos, etc.), los españoles trajeron también animales domésticos como las ovejas y las vacas que se aprovecharon para la lana, la carne y la leche.

#### **2.1.4. Gastronomía de San Rafael de la Laguna**

Esta parroquia fue fundada en el año de 1906. La mayor parte de sus habitantes se dedica a la agricultura y al comercio. La mayoría de sus construcciones son de adobe, tapial, en sus parcelas se cultivan generalmente el maíz, el trigo y la cebada.

Se encuentra en las faldas de Mojanda al sureste de Otavalo. Desde su iglesia se aprecia el panorama de la laguna San Pablo. Tiene una gran riqueza paisajista sus festividades son autóctonas llenas de folklor y colorido como la del Coraza, Pendoneros, Inty Raymi. Se destaca las artesanías en totora, fuente de economía para la población.

#### **2.1.5. Gastronomía ancestral**

##### **1. Definición**

Es el arte cocinar que se transmite de generación en generación usando los cinco sentidos donde se vuelve una tradición sensorial transmitida a través de los tiempos.

Patrimonio intangible de las comunidades heredadas de generación en generación. Los sabores que se aprenden en la infancia, deja una honda huella siempre que se volverá al pueblo, buscando aquello que nos deleitó de niños desde la más sencilla tortilla de maíz hasta la más elaborada humita.

*“En un periodo de casi cien años los incas llevaron técnicas, costumbres aportando sabiduría. La supervivencia de los conocimientos culinarios a través de los siglos es una realidad indiscutible, ejemplo de ello es las humitas, los tamales, la pachamanca, la hutía y otras técnicas culinarias que dan nombre a las preparaciones (Weston, 1996)*

**Ancestrabilidad:** Testimonio de las personas de un pueblo, constancia del sentimiento de existencia como un legado

### **2.1.6. Gastronomía típica**

#### **1. Definición**

Gastronomía con características muy especiales y únicas que se tienden a prepararse con frecuencia en un lugar y es hecha a base de ingredientes producidos en la región.

### **2.1.7. Gastronomía tradicional**

#### **1. Definición**

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

Una cocina cuyas recetas en su mayoría son de larga y minuciosa elaboración, hechas a fuego lento cuyo sabor a humo y leña tienen un encanto especial.

#### **2. Origen**

El origen indígena de esta cocina es el resultado de una buena sazón. Se le añade a las cocinas de tierra firme, techos de paja, hornos de piedra con leña, cecinas, carnes oreadas, tripas al humo, totumas con granos y semillas, platos de barro, piedra, madera que por siglos han alimentado los pueblos donde su fiel acompañante es la brisa de su viento, sus montañas.

Una cocina es como el amor, es el arte de aderezar y de manejar el fuego.

### **2.1.8. Cultura y patrimonio**

#### **1. Definición Cultura**

Cultura es la expresión humana adaptada por así decirlo que evoluciona y al ser humana, se adopta al hombre y evoluciona junto con el hombre.

#### **2. Definición Patrimonio**

Legado que se recibe de los antepasados y se transmite de generación en generación.

Se transmite del pasado al futuro.

### **2.1.9. Patrimonio cultural**

El patrimonio cultural de un pueblo es el conjunto de elementos de la naturaleza material o inmaterial que una sociedad da como un acuerdo adoptado como propio y siendo la base de su identidad cultural.

El patrimonio cultural de un pueblo comprende las obras de sus artistas, así como las obras anónimas surgidas del alma popular y el conjunto de valores que dan sentido a la vida es decir todo lo que expresa la creatividad de un pueblo.

### **2.1.10. Patrimonio intangible**

Patrimonio intangible son todas las creencias, costumbres y música que los antepasados nos dejaron para enriquecer la cultura de un pueblo, es decir patrimonio intangible es toda la cultura que se puede tocar pero que se la lleva día con día porque forma parte del aprendizaje diario.

### **2.1.11. Patrimonio gastronómico**

El Patrimonio gastronómico es aquel que tiene la diversidad de manifestaciones que incluyen prácticas culturales vinculadas a la preparación consumo y conceptualización de los alimentos.

*“Se encarga de las producciones alimentarias y las cocinas, articula mediante las actividades de preparación y consumo de alimentos, se aplica una cultura de alimentación que incluye a los sistemas agroalimentarios, productos de la tierra, cocinas tradiciones, microambientes y sensibilidades sino un bien patrimonial consumible destinado a satisfacer las necesidades. (Barcelo, 2007, págs. 241-242)*

### **2.1.12. Ruta turística gastronómica**

Es un itinerario con un origen, dimensión territorial, y configuración estructural específica que enlaza destinos, atracciones, servicios y actividades fundamentales en la producción, creación transformación, evolución, preservación, salvaguarda, consumo, uso, gozo, disfrute de manera, gozo, disfrute de manera saludable y sostenible del Patrimonio Gastronómico Mundial Cultural, Natural, Inmaterial, Mixto y todo lo que respecta al sistema alimenticio de la humanidad.

La ruta gastronómica es parte de un itinerario que sirve a los turistas nacionales y extranjeros para su utilización con el fin de mostrar el Patrimonio Gastronómico ya sea cultural, inmaterial o mixto.

## **2.2. Marco Jurídico**

### **Capítulo segundo**

#### **Derechos del buen vivir**

##### **Sección primera**

##### **Agua y alimentación**

Art. 12.-

El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.-

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

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

### **SECCIÓN CUARTA**

#### **Cultura y ciencia**

Art. 21.-

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

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

Art. 22.-

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

Art. 23.-

Las personas tienen derecho a acceder y participar del espacio público como ámbito de deliberación, intercambio cultural, cohesión social y promoción de la igualdad en la diversidad. El derecho a difundir en el espacio público las propias expresiones culturales se ejercerá sin más limitaciones que las que establezca la ley, con sujeción a los principios constitucionales.

Art. 24.-

Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 25.-

Las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales.

### **2.3. Glosario de términos**

**Autóctono:** Originario del país en que vive.

**Ahumar:** Tomar guisos sabor a humo.

**Bledo:** Es una planta de la familia rodofícea.

**Caldera:** olla

**Creencia:** Firme asentimiento y conformidad con alguna cosa.

**Costumbre:** Hábito adquirido por la repetición de actos de la misma especie.

**Condimentar:** Sazonar los manjares

**Charqui:** de origen quichua, que quiere decir “seco y flaco.

**Destino:** Lugar que se dirige a una persona o cosa.

**Fermentar:** Producirse un proceso químico por la acción de un fermento.

**Folklore:** Conjunto de creencias artesanías costumbres etc. que forman parte de la tradición de un pueblo.

**Fusionar:** Producir una fusión unir intereses, encontrados o partidos separados.

**Frugalidad:** Templanza en la comida y bebida.

**Gastronomía:** Conjunto de conocimientos y actividades relacionadas con el buen comer.

**Gusto:** Sentido que permite distinguir el sabor de la cosas.

**Harnero:** Recipiente para cernir las harinas.

**Habito:** Modo especial de proceder o conducirse por repetición de actos iguales o semejantes u originarios por tendencias instintivas.

**Herencia:** Bienes derechos y obligaciones que se heredan.

**Identidad:** Conjunto de circunstancias que determinan quien y que es una persona.

**Indígena:** Natural del país en que vive autóctono.

**Legítimo:** Conforme a las leyes. Genuino y verdadero en cualquier línea.

**Leyenda:** Relación de sucesos que tienen más de maravillosos que de verdaderos.

**Machica:** Harina de maíz tostado.

**Mito:** Todo orden social conocido se mantiene unido por un sistema de mitos.

**Mondar:** Limpiar una cosa quitándole lo superfluo o extraño que está mezclado con ella.

**Nativo:** Innato propio y conforme a la naturaleza.

**Orgullo:** Sentimiento de satisfacción por algo que uno considera digno de mérito.

**Pachamanca:** Proviene de las voces quechua pacha “tierra” y manka olla comida de “tierra”.

**Pauperismo:** Existencia de gran número de pobres en un estado en particular cuando procede de causas permanentes.

**Pilche:** Recipiente hecho a base del coco.

**Producto:** Objeto resultante del trabajo ejercido sobre su primera materia.

**Pondo:** Vasija para preparar y guardar la chicha.

**Rustico:** Perteneciente o relativo al campo.

**Sabor:** Sensación que ciertos producen en el órgano del gusto.

**Tiesto:** Recipiente usado para cocer las tortillas.

**Tulpa:** Del quechua tulpa hogar fogón.

**Totuma:** Es una vasija se usa para contener líquidos y sólidos beber agua y otras aplicaciones.

**Tradición:** Transmisión de noticias composiciones literarias doctrinas costumbres hecha de generación en generación.

**Uchú – rummy:** piedra de moler

**Versátil:** Que se vuelve o se puede volver fácilmente adoptable a diversos usos y funciones.

## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1. Diseño

##### **Cuantitativo**

Se realizó una entrevista la cual fue aplicada a los adultos mayores de la parroquia lo que permitió de manera clara conocer los datos, cifras y números, acerca del conocimiento gastronómico y turístico de la población el cual se ha plasmado mediante gráficos circulares y estadísticos los cuales son el resultado de la tabulación de datos recopilados.

##### **Cualitativo**

La recolección de información como las experiencias cotidianas y culturales permitirá dar a conocer la valorización de la gastronomía de esta parroquia para lo cual se elaboró una ruta gastronómica con el fin de dar a conocer las diferentes preparaciones elaboradas con productos nativos y rescatar sus saberes.

##### **Descriptiva**

La presente investigación es de diseño descriptivo con ello se ha realizado entrevistas a personas mayores de 65 años de la parroquia de San Rafael de la Laguna que contribuyan al conocimiento y rescate de esta cultura que se está disipando.

### **3.1.1. Temporalidad**

#### **Transversal**

La presente investigación se realizó en la parroquia de San Rafael de la Laguna en la ciudad de Otavalo y tuvo una duración de aproximadamente 15 meses, empanzando en el mes de abril del 2014 hasta el mes de febrero del 2016, tiempo en el cual se realizó cada una de las actividades propuestas en el cronograma con el fin de recopilar la información requerida.

### **3.1.2. Naturaleza**

La investigación es no experimental con los datos obtenidos se recolecto y analizo de una forma directa a personas mayores de 65 años de la parroquia de San Rafael de la Laguna que contribuyo al conocimiento y rescate de esta cultura que se está deteriorando. La investigación es de diseño descriptivo mediante las entrevistas realizadas a los adultos mayores, la observación recopilando datos y hechos cotidianos.

### **3.2. Población**

La población de estudio estará conformada por 1800 adultos mayores de la parroquia en la provincia de Imbabura, (de acuerdo a la planificación estratégica 2009-2014 pág. 8 Habitantes)

**Tabla N° 1****Población**

<b>CANTON</b>	<b>PARROQUIA</b>	<b>POBLACION</b>	<b>ADULTOS MAYORES</b>
<b>OTAVALO</b>	Selva Alegre	1600	320
	Dr. Miguel Egas	4883	976.6
	San Rafael	9000	1800
	González Suárez	5630	1126
	Eugenio Espejo	7357	1471.4
	Quichinche	8476	1695.2
	San Juan de Ilumán	8584	1716.8
	San Pablo de Lago	9901	198.2

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

## FORMULA

$$Z^2 * P * Q * N$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$e^2 (N-1) + Z^2 * P * Q$$

**3.2.1. Muestra**

Dónde:

n= Es el tamaño de la muestra a determinarse

N = Universo o población

Z = Nivel de confianza 1.95

P y Q = Constante de la varianza, 50

e = Margen de error, 5

$$n = \frac{2^2 \times 50 \times 50 \times 1800}{5^2 \times (1800 - 1) + 2^2 \times 50 \times 50}$$

$$n = \frac{18000000}{54975}$$

n = 32.7 entrevistas

La muestra calculada redondeada es de 32.7 adultos mayores. Que serán distribuidos en cada una de sus comunidades. Con la finalidad de obtener una información más real se realizaron 20 entrevistas.

### 3.3. Métodos

#### 3.3.1. Teóricos

##### 1. Inductivo

Ayudo a enunciar las conclusiones generales a partir de indicios específicos dados en el marco teórico, que facilitará los fragmentos a investigar dentro del campo gastronómico patrimonial de la parroquia San Rafael.

## **2. Deductivo**

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

### **3.3.2. Analítico – Sintético**

Este método permitió sintetizar y analizar la información recopilada en la investigación, documental y de campo de la parroquia de Atuntaqui, para ser descrita y valorada. Además se utilizó cuadros, tablas y gráficos, para facilitar la interpretación de la información recopilada.

### **3.3.3. Empíricos**

Para la investigación utilizamos los métodos empíricos tales como la entrevista a los adultos mayores que van a permitir cumplir con los objetivos de la investigación, que es lograr obtener la mayor cantidad de información verídica y real posible para poder realizar una ruta gastronómica con datos reales.

### **3.3.4. Matemáticos**

Se utilizó cuadros, tablas y gráficos, como estrategia de interpretación de la información recopilada.

## **3.4. Técnicas**

### **3.4.1. Observación**

Para el levantamiento del inventario gastronómico, se visitó los principales lugares de la parroquia San Rafael con presencia de platos tradicionales, fiestas y folklore. Para identificar

su valor, histórico y cultural. La información se recogió mediante la observación y plasmándolas en fichas de inventario cultural.

### **3.4.2. Entrevista**

Se recogió toda la información posible mediante entrevistas estructuradas, las cuales se las realizó a una muestra de los adultos mayores de la parroquia San Rafael, para aplicarlas ordenadamente en la investigación.

## **3.5. Instrumentos**

### **3.5.1. Cuestionario**

Se realizó un cuestionario mediante un Grupo de preguntas debidamente estructuradas que fueron formuladas en la entrevista dirigida a personas adultas mayores que aportaron con información relevante para la elaboración del proyecto.

### **3.5.2. Fichas de inventario**

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

### **3.5.3. Video – Grabadora**

Se utilizara para recopilar los datos de la entrevista.

### **3.6. Estrategias**

Se recopiló los datos como: técnica la entrevista, experiencia personal e historias de vida que permitieron describir la gastronomía ancestral de la parroquia, basándose en comprender la rutina y las problemáticas gastronómicas de los saberes ancestrales además de un GPS STATUS el cual nos facilitó el posicionamiento de los puntos geográficos de los lugares turísticos y gastronómicos, utilizando una video grabadora y cámara

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

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS DE DATOS

#### 4.1. Plan de Procesamiento de Datos

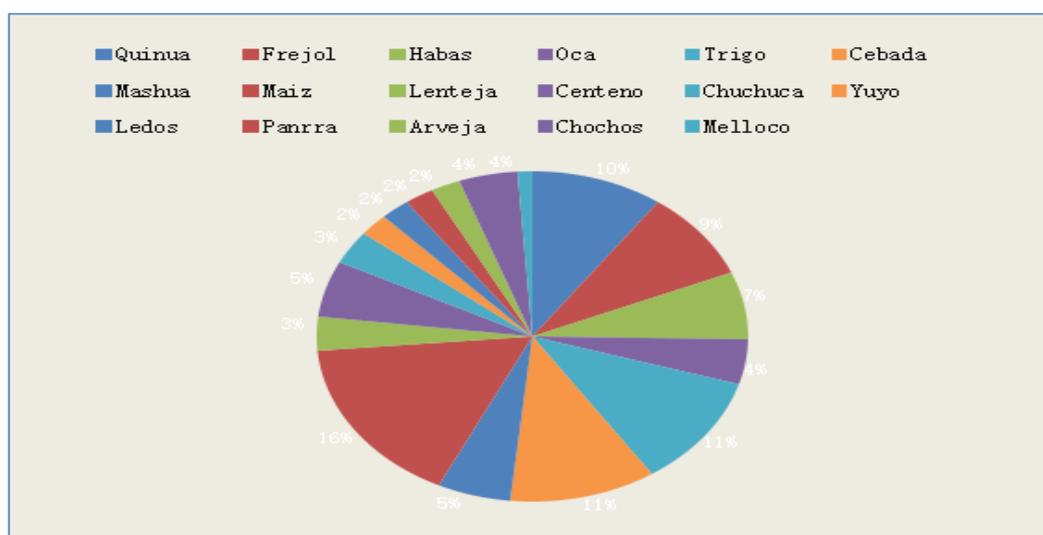
La siguiente entrevista fue realizada a la población mayor de 65 años de la parroquia de San Rafael de la Laguna del Cantón Otavalo con la finalidad de conocer su gastronomía ancestral y autóctona llena de riqueza nutricional los cuales se pretende volver a formar parte de esta parroquia ya que servirá como material didáctico para la enseñanza a futuras generaciones, por su característica única la cual permitirá realizar un inventario gastronómico ancestral y una ruta turística gastronómica y así fomentar e impulsar a la parroquia como destino turístico en la provincia de Imbabura. Los resultados del cuestionario se reflejan a continuación:

## ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE LA ENTREVISTA LEVANTAMIENTO DEL INVENTARIO GATRONÓMICO

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

#### Gráfico N° 1

#### *Alimentos ancestrales que existían en la zona*



**Fuente:** Población San Rafael de la Laguna

**Elaborado por:** Autoras

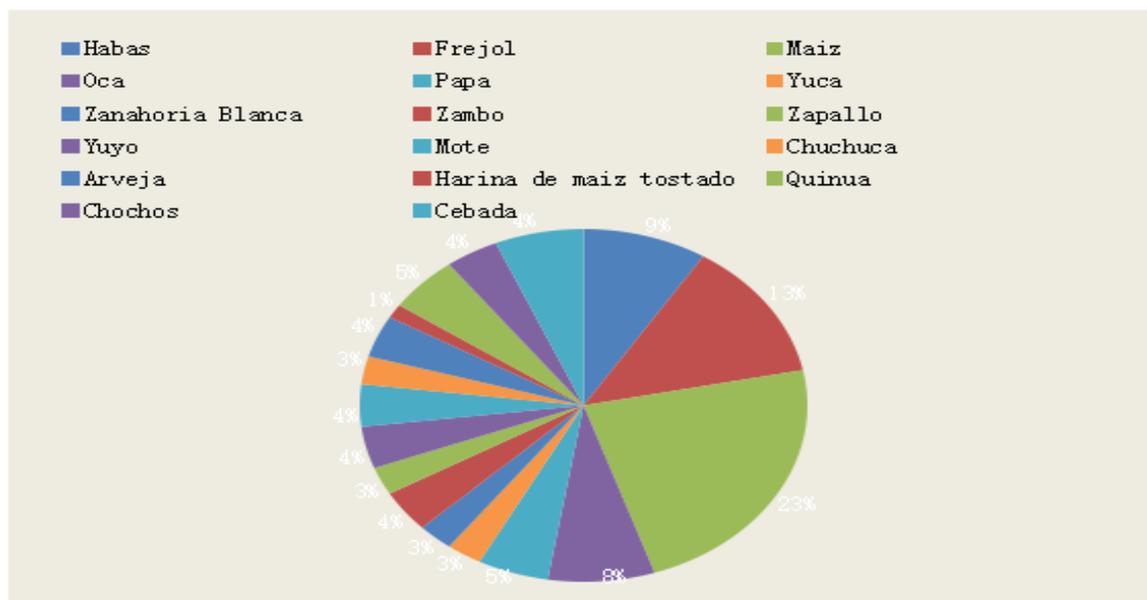
Productos netamente provenientes de la tierra formaban parte de una amplia gama de platos típicos de esta parroquia, gracias a su clima y a la adaptabilidad de la tierra la población de San Rafael de la Laguna pudo alimentarse con productos de su trabajo y como uno de los principales productos es el maíz, alimento con varias formas de preparación ya sea tierno o seco es protagonista de una infinidad de preparaciones, no obstante dueño de un exquisito sabor según su preparación.

Así también se puede evidenciar en la gráfica que productos como el frejol; habas, quinua; trigo; cebada, entre otros formaban parte de su amplia gama de productos que se consumían ancestralmente, alimentos provenientes de la tierra y producto del trabajo de cada una de las personas que habitaban esta parroquia.

## 2. Qué alimentos se producen actualmente

### Gráfico N° 2

#### Alimentos que existen actualmente.



Fuente: Población San Rafael de la Laguna  
Elaborado por: Autoras

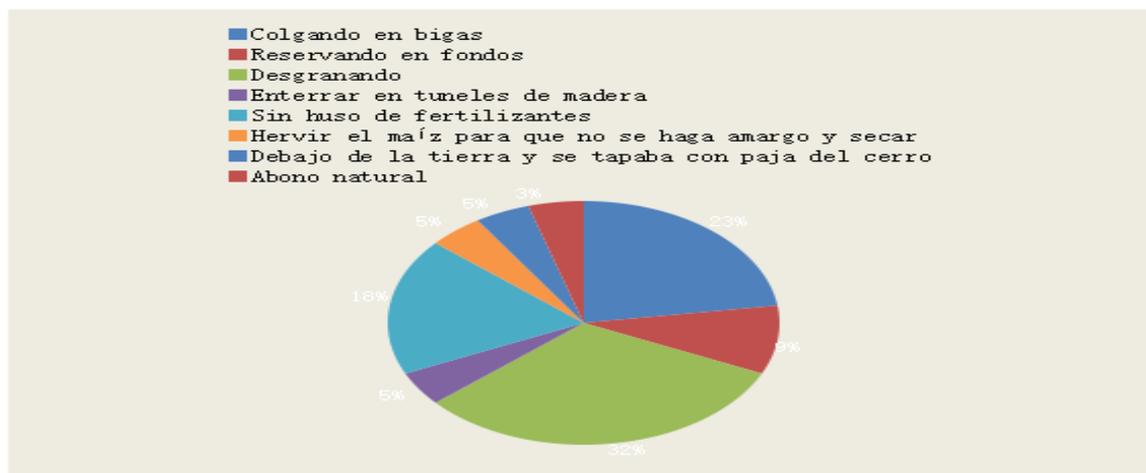
Si siguiendo con las costumbres y tradiciones que sus abuelos dejaron los pobladores de la parroquia de San Rafael, mantienen su alimentación y cultivo de productos netamente provenientes de la agricultura ya que en la mayor parte de la población está dedicada a la agricultura, al trabajo en la tierra la cual les da el sustento diario y forma parte de su alimentación productos como el maíz; arveja; fréjol; quinua; cebada, entre otros protagonizan las preparaciones más deliciosas y con un gran contenido de cultura y tradición que esta parroquia encierra en cada uno de sus platos típicos.

Lo que se puede decir es que en esta comunidad no se ha perdido su manera de alimentarse a base de alimentos netamente de la tierra y a base del cultivo.

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

#### Gráfico N° 3

#### Métodos de conservación.



Fuente: Población San Rafael de la Laguna

Elaborado por: Autoras

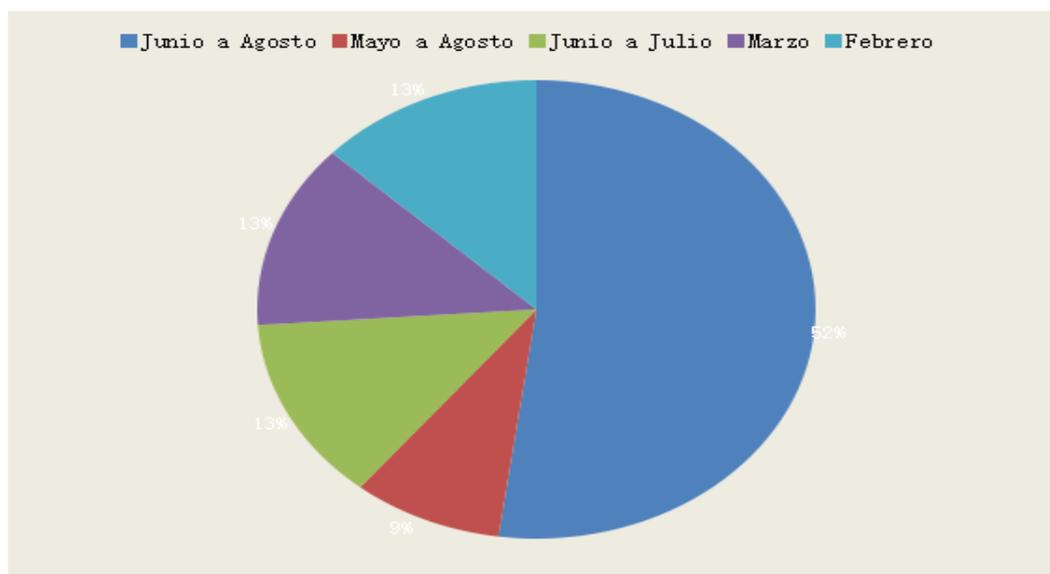
Al igual que sus antepasados las personas de esta parroquia, tenían diversas formas de conservar sus alimentos, por la necesidad de alargar la vida útil de sus productos y sin la ayuda de la tecnología del mundo globalizado idearon formas de conservar así sus alimentos con técnicas netamente ancestrales tales como la de no utilizar fertilizantes químicos y utilizar un abono natural para ayudar a que sus alimentos sean mejores cada vez, otra de las técnicas como ya es de conocimiento que el maíz es el producto que más se cultiva y se consume en esta parroquia, para alargar su tiempo de vida útil colgaban en las vigas de sus casas, costumbre que hasta el día de hoy se puede ver y palpar en los hogares de estas familias.

Y así un sin número de técnicas como hervir el maíz evitando que se haga amargo, enterrando en túneles hechos por sus manos para que el mal tiempo no dañe sus productos, son técnicas ancestrales que los pobladores tenían que adoptar para alargar la vida útil de sus productos.

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

##### Gráfico N° 4

##### Temporada de cosecha.



**Fuente:** Población San Rafael de la Laguna

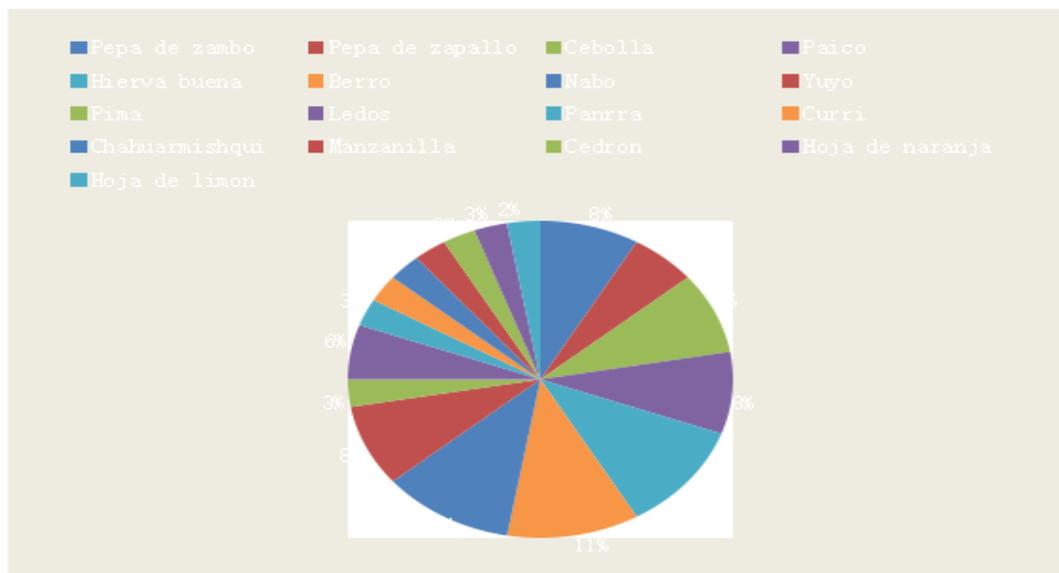
**Elaborado por:** Autoras

Las temporadas de cosecha oscilan desde el mes de febrero hasta el mes de agosto debido a que el clima en estos meses es favorable para la cosecha y los alimentos han alcanzado su madurez fisiológica, cada alimento que en esta parroquia tiene su proceso de cosechado y de secado ya sea para su consumo o para ser expandido en tiendas, mercados entre otros.

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

### Gráfico N° 5

#### Especias de la zona.



**Fuente:** Población San Rafael de la Laguna

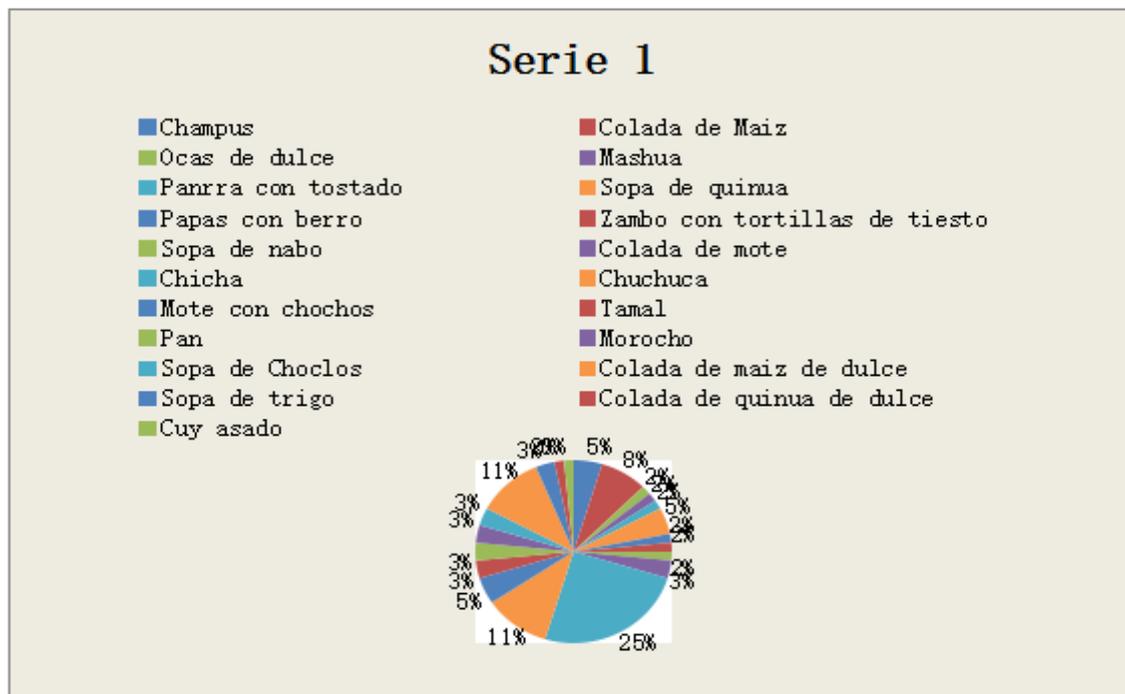
**Elaborado por:** Autoras

Cada preparación, cada plato típico de esta parroquia tiene su sabor característico y esto se debe a los aliños, condimentos o hierbas que las personas de San Rafael de la Laguna utilizan para que sus preparaciones sean más agradables al gusto. Plantas como: la hierba buena; Pima; Nabo; Berros entre otros forman parte de los condimentos que hacen que cada preparación sea única y apreciada por los habitantes de la parroquia.

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

*Gráfico N° 6*

*Comidas y bebidas de la zona.*



Fuente: Población San Rafael de la Laguna

Elaborado por: Autoras

Preparaciones como: Chicha; Colada de maíz de dulce, Colada de maíz, Champús, Sopa de quinua, Mote con chochos, Sopa de trigo, Sopa de choclos, Morocho, Pan, Tamal, Colada de mote, Cuy asado, Colada de quinua de dulce, Zambo con tortillas de tiesto, Papas con berro, Sopa de nabo, Ocas de dulce, Mashua, Panrra con tostado, son protagonistas y platos principales que conforman la gastronomía de la parroquia de San Rafael de la Laguna, poniendo a consideración la utilización de productos netamente provenientes de la tierra y la agricultura, actividad a la que se dedica la mayoría de personas para llevar el pan a sus hogares.

## 7. Ingredientes cantidad, unidad

*Tabla N° 2*

*Receta Champús.*

<b>TIPO DE BEBIDA CHAMPÚS</b>			
<b>PREPARACIÓN:</b>			
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Mote	tazón	kg	1
Panela	bloques	unid	8
Bababco	unid	unid	1
Arrayán	hojas	unid	10
Hoja de naranja	hojas	unid	10
Harina de maíz	tazón	kg	1

*Tabla N° 3*

*Receta Colada de maíz de dulce.*

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>BEBIDA COLADA DE MAÍZ DE DULCE</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Maíz	Tazones	kg	½
Leche	Litro	litro	1
Panela	bloques	unid	2

*Tabla N° 4*

*Receta Chicha.*

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>BEBIDA CHICHA</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Maíz	Tazones	Kg	1/2
Agua	Litro	Litro	12
Panela	Bloques	Unid	2

**Tabla N° 5****Receta Morocho de dulce.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>BEBIDA MOROCHO DE DULCE</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Morocho	tazones	kg	1/2
Leche	litro	litro	1
Panela	bloques	unid	2
Agua	tazón	litro	2

**Tabla N° 6****Receta Sopa de quinua.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>SOPA DE QUINUA</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Quinua	tazones	kg	1/2
Agua	litro	litro	1
Cebo De Chanco	bloques	unid	2
Panrra	manejo	unid	10
Sal	poco	gr	1
Papas		kg	2

**Tabla N° 7****Receta Ocas de dulce.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>ENTRADA OCAS DE DULCE</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Ocas	tazones	kg	1
Agua	litro	litro	2

**Tabla N° 8****Receta Papas con berro.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>ENTRADA PAPAS CON BERRO</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Berro	atados	kg	1
Papas		kg	2

**Tabla N° 9****Receta chochos con tostado.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>ENTRADA CHOCHOS CON TOSTADO</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Maíz	tazones	kg	2
Chochos	tazones	kg	4
Sal			

**Tabla N° 10****Receta panrra con tostado.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>ENTRADA PANRRA CON TOSTADO</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Panrra		atado	2
Tostado	tazones	kg	2

**Tabla N° 11****Receta Tortillas de tiesto.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>TORTILLAS DE MAÍZ EN TIESTO.</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Harina de maíz	tazones	kg	1
Agua	litro	litro	2
Manteca de chanco		cucharadas	2

Levadura	cucharada	1
----------	-----------	---

**Tabla N° 12****Receta Pan.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		PAN	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Harina de trigo	tazones	kg	1
Agua	taza	ml	50
Levadura		cucharada	1/2
Sal		cucharada	1/2
Azúcar		cucharada	2

**Tabla N° 13****Receta Cuy asado.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		PLATO FUERTE CUY ASADO	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Cuy	Uno	unidad	1
Manteca de chanco	Una taza	kg	¼
Sal	cucharada	cucharada	3

**Tabla N° 14****Receta Colada de mote.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		COLADA DE MOTE	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Mote	tazas	kg	1
Cebo de ganado	cuchara	gramos	1
Hierba buena	atado	gramos	50
Papas		gramos	500

**Tabla N° 15****Receta Mashua.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>ENTRADA MASHUA</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Mashua	tazones	kg	1
Agua	litro	litro	2

**Tabla N° 16****Receta Sopa de zanahoria blanca.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>SOPA DE ZANAHORIA BLANCA</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>UNIDAD</b>
Zanahoria blanca		kg	1
Ledo	taza	g	250
Manteca		cucharada	1
Sal			
Agua			

**8. Técnicas de elaboración****Tabla N° 17****Técnicas Champús.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	<b>BEBIDA CHAMPÙS</b>
<b>MISE EN PLACE</b>	
Cocinar	
Raspar	
Picar en gajos	
Lavar	
Lavar	
Moler	

**Tabla N° 18****Técnicas coladas de maíz de dulce.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	<b>BEBIDA COLADA DE MAÍZ DE DULCE</b>
Maíz	Moler
Leche	
Panela	rallar

**Tabla N° 19****Técnicas Chicha.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	<b>BEBIDA CHICHA</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Maíz	Moler
Agua	
Panela	Rallar

**Tabla N° 20****Técnicas Morocho.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	<b>BEBIDA MOROCHO DE DULCE</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Morocho	Moler
Leche	
Panela	rallar
Agua	

**Tabla N° 21****Técnicas Sopa de quinua.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	<b>SOPA DE QUINUA</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Quinua	moler
Agua	
Cebo De Chanco	rallar

Panrra	trocear
Sal	
Papas	cortar

**Tabla N° 22****Técnica Ocas de dulce.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA OCAS DE DULCE
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Ocas	Secar
Agua	

**Tabla N° 23****Técnicas Papas con berro.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA PAPAS CON BERRO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Berro	Hervir
Papas	Hervir

**Tabla N° 24****Técnicas Chochos con tostado.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA CHOCHOS CON TOSTADO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Maíz	Tostar
Chochos	Hervir
Sal	

**Tabla N° 25****Técnica Panrra con tostado**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	<b>ENTRADA PANRRA CON TOSTADO</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Panrra	Hervir
Tostado	Tostar

**Tabla N° 26****Técnicas Tortillas de tiesto.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	<b>TORTILLAS DE MAÍZ EN TIESTO.</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Harina de maíz	Cernir
Agua	Templar
Manteca de chanco	
Levadura	

**Tabla N° 27****Técnicas Pan.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	<b>PAN</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Harina de trigo	
Agua	Templar
Levadura	
Sal	
Azúcar	

**Tabla N° 28****Técnicas Colada de mote.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	COLADA DE MOTE
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Mote	pelado
Cebo de ganado	(Manteca)
Hierba buena	
Papas	

**Tabla N° 29****Técnicas Cuy asado.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	PLATO FUERTE CUY ASADO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Cuy	Faenar
Manteca de chanco	
Sal	

**Tabla N° 30****Técnicas Mashua.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA MASHUA
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Mashua	faenar
Agua	

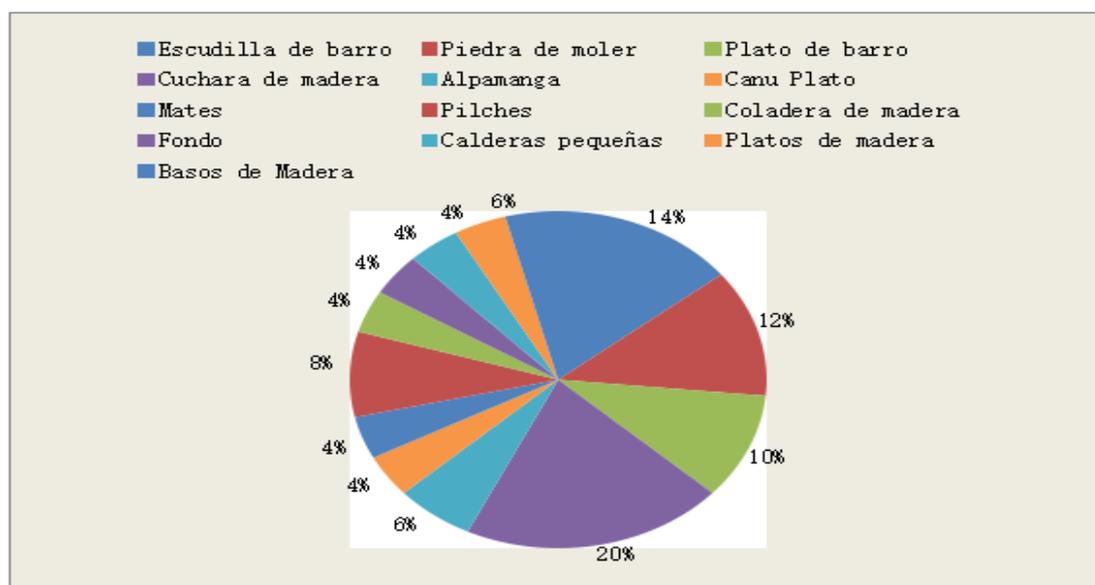
**Tabla N° 31****Técnicas Sopa de zanahoria blanca**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	<b>SOPA DE ZANAHORIA BLANCA</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Zanahoria blanca	cubos
Ledo	
Manteca	
Sal	
Agua	

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

Gráfico N° 7

### Utensilios ancestrales



Fuente: Población San Rafael de la Laguna

Elaborado por: Autoras

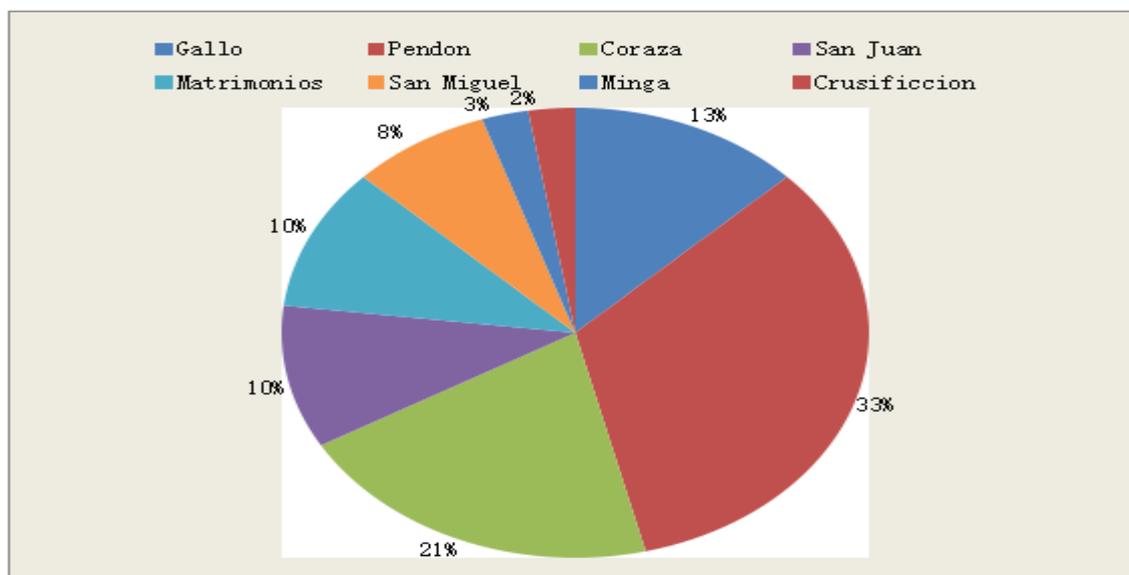
Utensilios elaborados a base de madera o barro son los principales artículos que se utilizan para la elaboración y consumo de preparaciones elaboradas por las personas de esta parroquia, utensilios como: chuchara de madera, escudilla de barro, piedra de moler, plato de barro, pilches, mates, canu plato, coladera de madera, fondo, calderas pequeñas, platos de madera, bazos de madera, con una gran humildad pero llenos de tradición que engloba la cultura ancestral de los pobladores de esta parroquia.

## ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

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

*Gráfico N° 8*

### *Manifestaciones culturales*



Fuente: Población San Rafael de la Laguna

Elaborado por: Autoras

*Tabla N° 32*

### *Manifestaciones culturales Gallo*

•Gallo

#### **PREPARACIONES**

Colada de maíz (api)

Mote chochos con carne (personas con dinero)

Mote (personas sin dinero)

**Tabla N° 33****Manifestaciones culturales Pendón**

- 
- Pendón

**PREPARACIONES**


---

Chicha de yamor  
 Tamales  
 Champús  
 Mote con chochos  
 Cuy asado o pollo con mote  
 Pan de maíz  
 Plátano

---

**Tabla N° 34****Manifestaciones culturales Coraza**

- 
- Coraza ( todo el año)

**PREPARACIONES**


---

Ponche con uvillas y címbalo puntas (Chicha)  
 Mote chochos con carne (personas con dinero)  
 Mote (personas sin dinero)  
 Tamales  
 Champús  
 Mote con chochos

---

**Tabla N° 35****Manifestaciones culturales San Juan**

- 
- San Juan ( 24 de junio)

**PREPARACIONES**


---

Tamales  
 Champús  
 Mote con chochos

---

**Tabla N° 36****Manifestaciones culturales Matrimonios**

---

- Matrimonios

**PREPARACIONES**

---

Honrado

Ganado (vaca)

Chicha de jora

---

**Tabla N° 37****Manifestaciones culturales San Miguel**

---

- San Miguel (agosto)

**PREPARACIONES**

---

Colada de maíz y cebada tostada y hacer una harina y hacer la colada.

Pan de trigo

Pan de maíz

Tamales

---

**Tabla N° 38****Manifestaciones culturales Minga**

---

- Minga

**PREPARACIONES**

---

Cucabi que consta de varios granos y se lo sirve después de realizar la minga

---

**Tabla N° 39****Manifestaciones culturales Crucifixión**

---

- Crucifixión

Dos personas iban dándose latigazos el uno hacia otro.

**PREPARACIONES**

---

---

## Coladas

---

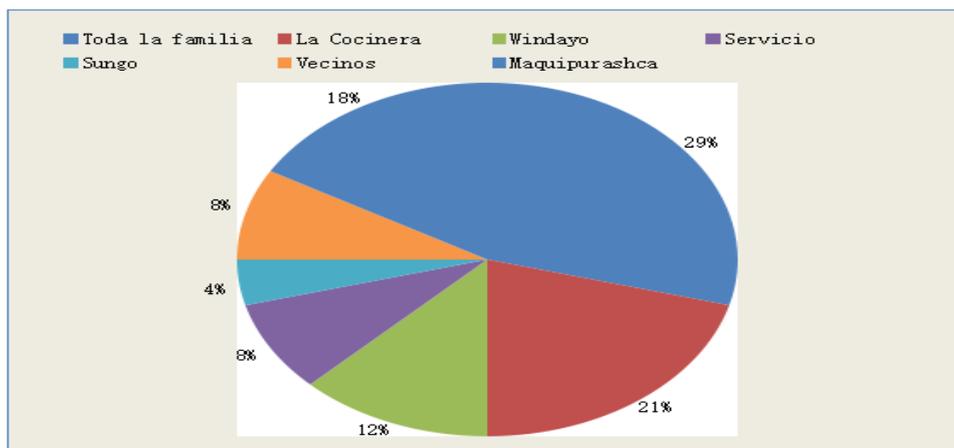
Las fiestas o festividades que la población de la parroquia de San Rafael de la Laguna son muy importantes porque reflejan su identidad, cultura y tradición; según los entrevistados tenemos las siguientes:

En primer lugar tenemos Pendón, seguidamente El Coraza, Gallo, Matrimonios, San Juan, San Miguel y por último tenemos la fiesta de la Crucifixión y Minga. Festividades llenas de tradición donde los participantes celebran su identidad cultural y dan a conocer al mundo sus manifestaciones culturales y tradicionales.

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

### Gráfico N° 9

#### *Intervienen en las preparaciones*



Fuente: Población San Rafael de la Laguna

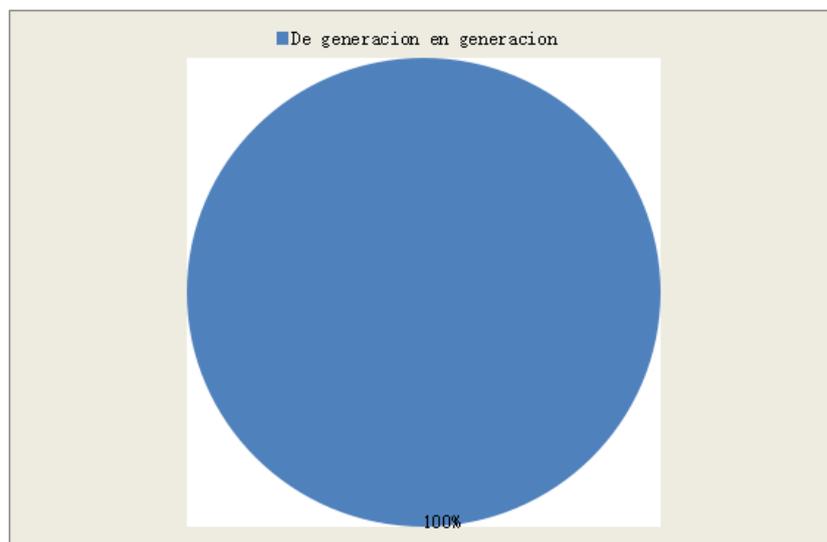
Elaborado por: Autoras

En cada festividad de esta parroquia existe la colaboración de diferentes personas ya sean de la casa o vecinos que en la comunidad existen personajes como: Maquipurashca; Sungo, Windayo; son quienes se encargan de atender a los participantes de las fiestas.

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

#### Gráfico N° 10

#### Transmiten información



Fuente: Población San Rafael de la Laguna

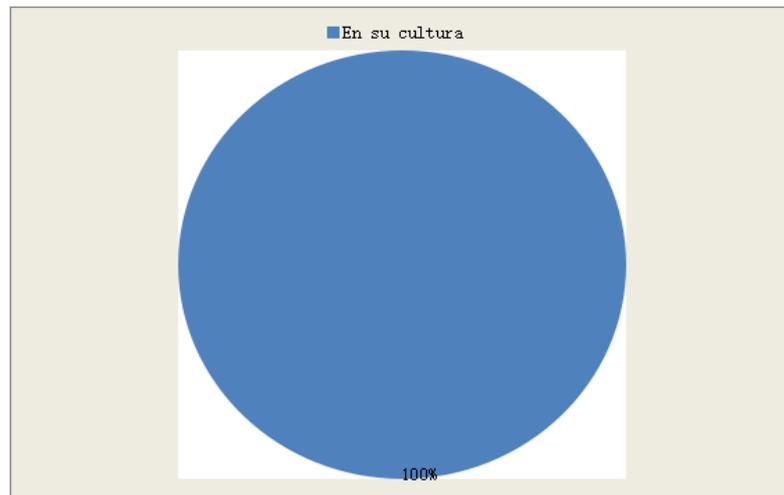
Elaborado por: Autoras

De generación en generación es como las familias y comunidades de esta parroquia han logrado mantener viva sus costumbres, sus tradiciones, su gastronomía, porque el padre enseña al hijo y este a su vez a sus propios hijos y así sigue de generación en generación en cada familia, en cada comunidad enseñando desde los más pequeños para que aprendan el valor que tiene sus tradiciones y por ende su ser mismo.

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

##### Gráfico N° 11

##### Influencia de comportamiento



Fuente: Población San Rafael de la Laguna

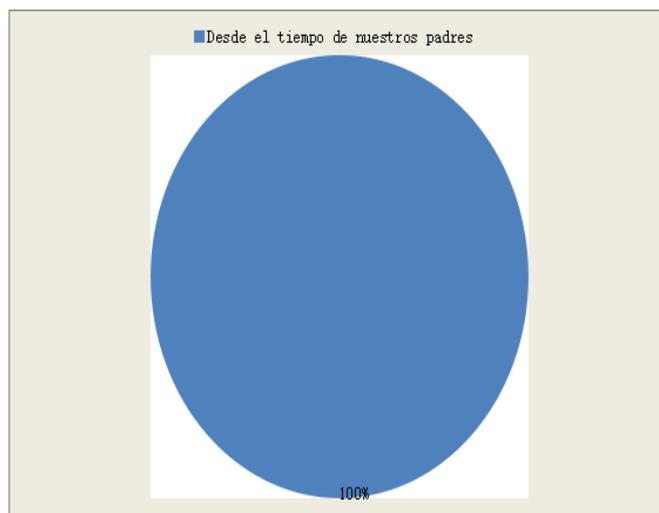
Elaborado por: Autoras

Cada persona, familia o comunidad de esta parroquia encierra una gran riqueza en tradición en cultura, por eso cada preparación influye en una sola forma, en su cultura porque es una parte fundamental en su identidad como personas, como familia y como comunidad, es lo que hace que sean lo que son y sus hijos puedan heredar esa rica y fundamental educación llena de valores culturales y tradicionales.

## 5. Desde cuándo se prepara

### Gráfico N° 12

#### Tiempo de preparación



**Fuente:** Población San Rafael de la Laguna

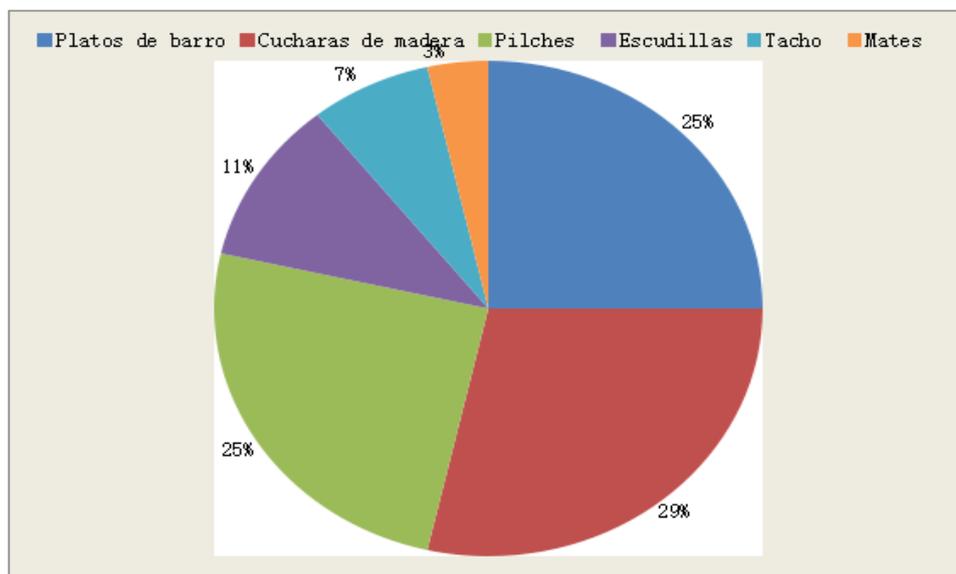
**Elaborado por:** Autoras

Desde el tiempo de nuestros padres nos da como resultado la única respuesta debido a que cada festividad, plato o alguna manifestación cultural es transmitida de generación en generación lo que engloba un alto contenido de cultura y tradición en cada cosa que las personas de esta parroquia realizan como comunidad, familia o por sí solos siempre respetando sus tradiciones y su cultura.

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

### Gráfico N° 13

#### Utensilios actuales



Fuente: Población San Rafael de la Laguna

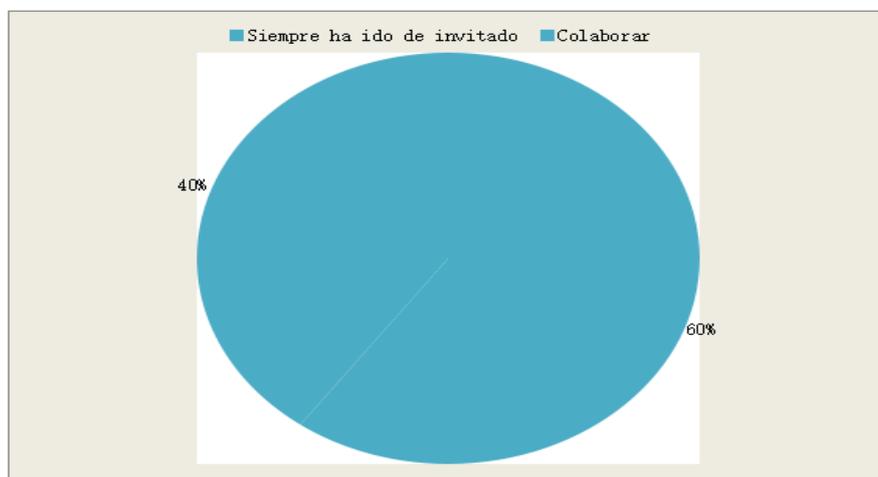
Elaborado por: Autoras

En respuesta a esta pregunta los entrevistados respondieron de la siguiente manera: cucharas de madera, platos de barro, pilches, escudillas, tacho, mates, utensilios utilizados para preparar o consumir los alimentos y preparaciones realizadas en esta parroquia.

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

### Gráfico N° 14

#### Recuerdos asociados



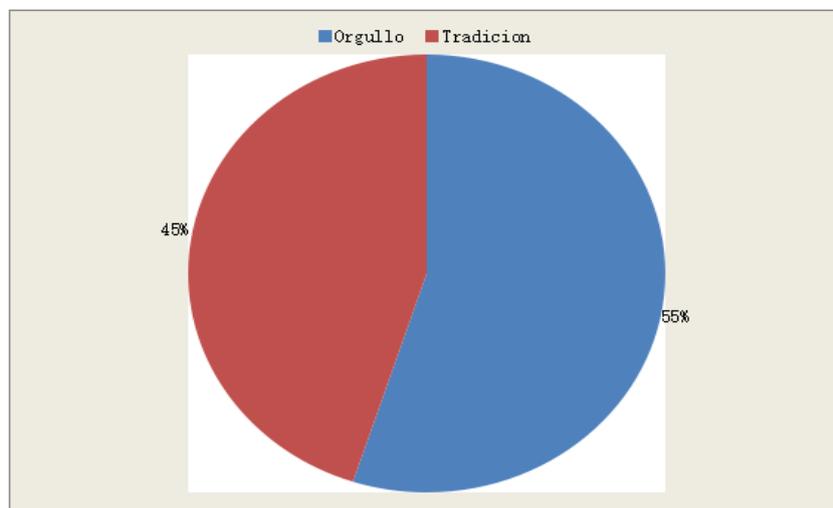
Fuente: Población San Rafael de la Laguna  
Elaborado por: Autoras

Se dice que en la antigüedad solo las personas que tenían más dinero realizaban las fiestas en esta parroquia, cada recuadro que tienen los pobladores de esta parroquia es que siempre asistían a estas festividades como invitados debido a que no contaban con el dinero ni la posición económica suficiente para realizar este tipo de festividades, otros de colaboradores por la misma razón.

## 8. Qué significado tiene el plato

### Gráfico N° 15

#### Significado del plato



**Fuente:** Población San Rafael de la Laguna

**Elaborado por:** Autoras

Tradición y orgullo son palabras que en las personas de esta parroquia significan mucho, porque su cultura está llena de tradiciones y estas tradiciones llenan de orgullo a sus habitantes.

## **9. Qué historia conoce del plato**

Se realiza esta celebración con el fin de que la persona que lleva los gallos este año al próximo año tiene la obligación de traer doce gallos.

Las fiestas solo celebraban las personas con posibilidades económicas. Su deuda era extremada que se paga con terrenos.

Se realiza cada fiesta en el transcurso del año las veces que cada familia pueda solventar podrían ser de dos a tres veces al año, ya que la persona con más posibilidad económica lo realiza.

La chicha se la realizaba o se la guardaba en túneles para su fermentación y así no usar licor.

En las fiestas cada familia acostumbraba a preparar pundos de chicha y colada de maíz con cuy para cuando la gente acababa de bailar se les repartía.

## **4.2. Informe**

Las entrevistas realizadas a adultos mayores de la parroquia de San Rafael de la Laguna ubicada en el Cantón Otavalo dieron los siguientes resultados, con sabiduría los entrevistados supieron darnos información oportuna las cuales permiten conocer los productos netamente provenientes de la tierra que formaban parte de una amplia gama de platos típicos de esta parroquia, saberes y tradiciones propias de la zona.

La población de esta parroquia pudo alimentarse con productos de su trabajo siendo uno de los principales el maíz, alimento con varias formas de preparación ya sea tierno o seco es exquisito. Así también se puede evidenciar que productos como el fréjol, habas, quinua; trigo; cebada, entre otros formaban parte de su amplia gama de consumo ancestral, alimentos

provenientes de la tierra y producto del trabajo de cada una de las personas que habitaban esta parroquia.

Para poder conservar estos alimentos los secaban en bigas, enterraban en túneles, para que nunca falte que comer el diariamente, lo que permitía mantener sus granos en grandes cantidades hasta cosechar nuevamente el siguiente año; porque sabían que en fechas específicas ellos cosechaban sus alimentos.

Las especias más usadas por las mujeres de San Rafael eran la panrra, el bledos, los cuales daban un realce al sabor propio de sus comidas; gastronomía variada con platos llenos de sabor y conocimiento, preparaciones con la chicha de jora, colada de maíz, cuy asado entre otras, forman parte de una amplia gama de platos tradicionales y ancestrales que esta parroquia las realiza para las diferentes festividades que forman parte de una inmensa cultura y tradición, fiestas como el Coraza, San Juan, San Pedro, en las cuales sus pobladores son los verdaderos protagonistas gracias a su gran devoción por sus tradiciones y costumbres ancestrales las cuales se van forjando y transmitiendo de generación en generación y así conservar durante años sus costumbres y tradiciones que fueron transmitidas por sus antepasados y hoy ellos tiene la dura tarea de seguirla y transmitirla a futuras generaciones.

#### **4.3. Discusión**

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

Los alimentos originarios de la parroquia de San Rafael de la Laguna y que hasta el día de hoy se puede encontrar como son el trigo, la quinua, cebada y el maíz el grano fundamental en todo tipo de preparación considerándolos nativos ya que hasta este tiempo se

los puede encontrar y elaborar preparaciones que simbolizan la tradición y la sabiduría de este pueblo lleno de historia.

Con el enunciado respectivo se puede decir que en gran parte estos alimentos se cultivaban en la parroquia de San Rafael de la Laguna por el tiempo correcto, recomendable para la siembra de los alimentos.

Para así presentar a los turistas las preparaciones tradicionales de la parroquia con productos nativos y orgánicos.

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

Los resultados oscilan que los meses de siembra y de cosecha son de junio, julio y agosto debido que el clima en estos meses es favorable para la cosecha y los alimentos han alcanzado su madurez fisiológica, cada alimento que en esta parroquia tiene su proceso de cosechado y de secado ya sea para su consumo.

El principal grano que se siembra y se cosecha en la parroquia es el maíz muy importante para cada rito en la misma. El mal almacenamiento del grano provoca pérdida de peso y calidad. Estas son las principales por la que es necesaria tener en cuenta su proceso, como el secado y almacenamiento, fundamentalmente cuando se trata de microempresarios que producen para el sostenimiento de sus familias.

*Según el autor Secretaría de Recursos. El almacenamiento por la forma en que se realiza, causa muchas pérdidas de maíz debido al ataque de gorgojos. (Secretaría de Recursos Naturales, 2008)*

Los métodos de conservación usados para los granos son el secado al sol en las vigas de cada uno de sus hogares o guardando en túneles las necesarias, para poder procesar durante el año, la población solo sembraba para su consumo diario, se menciona en la pregunta tres y cuatro.

*Según el autor Gurisatti Verónica Aromatizar, conservar, dar color o resaltar el sabor de los platos son algunas de las funciones que tienen las especias. Son ingredientes esenciales de cualquier cocina de calidad y cada país y cada región tiene su propia manera de utilizarlas. (Gurisatti, 2013)*

Las especias empleadas para condimentar las comidas fueron naturales y se las habían sembrado en huertos pequeños en sus hogares como son: la hierba buena, pima, nabo, berros, bledos y panrra todos degustados a diario en cada plato que se elaboraba; entre las hierbas aromáticas tenían la manzanilla hoja de naranja y paico.

*Según el autor (Granda, 2015)., A lo largo de la historia, los pueblos desde sus propias culturas y cosmovisiones han conservado, recreado, mejorado y usado la biodiversidad para satisfacer necesidades básicas como la alimentación, la vivienda, la medicina, la vida en comunidad y la ritualidad.*

*Dentro de esas cosmovisiones hay 'bienes' que se venden, otros que se donan y otros que no se dan ni se venden, sino que se guardan en la comunidad y se pasan de generación en generación. A esto se le conoce como saberes ancestrales. (Granda, 2015)*

Los saberes ancestrales más importantes son las técnicas que se usó para la preparación de platos típicos son la Pachamanka, horneado, hervido asado, cocina a leña el ahumado, ya

que permitirán que las tradiciones se mejore a lo largo del tiempo. También se manifiesta los utensilios tales como pundos de barro, ollas de barro, ollas trípodes, tecomate, tiestos de barro, horcón, piedra de moler y manos de moler, que utilizaban para que manifieste un sabor especial a cada elaboración, esto sobrelleva a examinar las preguntas seis, siete y ocho las cuales ayudaron a la elaboración del recetario teniendo en cuenta el poco de conocimiento en el marco teórico. Con la ayuda de las personas adultos mayores entrevistadas se obtuvo una información efectiva ya que hicieron una recordación de cada preparación antes elaborada y con las que se puede plasmar actualmente; por lo que se cuenta con 15 recetas muy exquisitas en nutrientes

El análisis del contexto socio cultural aprovecha para dar a conocer la tradición de cada una de las preparaciones exhibidas en el recetario y asentar a cada una de ellas en la gastronomía típica; así poner más importancia en el rescate del patrimonio de la parroquia para originar el interés al turista sobre el rescate de las riquezas de la misma. Por la falta de organización de un técnica sustentable entre empresas de turismo como hoteles, restaurantes , agencias de viajes , por lo que los turistas no cuentan con una ruta turística gastronómica, los efectos de la investigación se basa en la preservación tanto del patrimonio natural, cultural, intangible, para impulsar y promover las costumbres como también la diversificación de platos existentes en la gastronomía antigua que dieron a conocer las personas mayores de dicha parroquia y así realizar una guía de información, que permita rescatar el turismo y la gastronomía de la parroquia San Rafael de la Laguna.

#### 4.4. Recetas Estándar

*Gráfico N° 16*

*Recetas Estándar*



# Recetario

Tabla N° 40

*Receta estándar Champús*

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-14</b>		
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA		
<b>ELABORADO POR:</b>				
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		BEBIDA CHAMPÚS		
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		4 DIAS		<b>NO. DE FICHA:</b> 1
<b>NO. DE FICHA:</b> 1		<b>N° PAX:</b> 20		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Mote	2 Tazón	g	1000	cocinar
Panela	8 bloques	g	2000	raspar
Bababco	1 y medio unid	g	800	Picar en gajos
Arrayan	20 hojas	g	20	lavar
Hoja de naranja	20 hojas	g	20	lavar
Harina de maíz	4 tazón	g	1000	Moler
<b>Procedimiento:</b>				
Moler el maíz en la piedra o en el molino.				
Cocine el maíz en el agua a fuego medio durante 1 hora aproximadamente, retirar a un recipiente.				
En el recipiente dejar fermentar durante tres días, después que ha pasado este tiempo se procede a cernir el líquido con la ayuda de un cedazo.				
Vierta el líquido de maíz que ha quedado en una olla. Cocinar por tres horas a fuego lento sin olvidarse de mecer hasta que haya espesado.				
Añadir las especias como la hoja de naranja y el arrayan, incorporar la panela poco a poco sin dejar de mecer.				
Revuelva bien, deje enfriar la preparación y retire las especias.				
<b>Observación</b>				
Bebida muy tradicional de la parroquia, se sirve en las fiesta de los Pendoneros es muy apetecible por su sabor considerada como una bebida de los Dioses.				

Tabla N° 41

## Receta estándar Colada de maíz de dulce

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-2014</b>		
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA		
<b>ELABORADO POR:</b>				
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		BEBIDA COLADA DE MAÍZ DE DULCE		
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		1 hora 30 minutos	<b>NO. DE FICHA:</b>	<b>N° PAX: 10</b>
			2	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Maíz	2 tazones	g	500	moler
Leche	1 litro	g	1000	
Panela	4 bloques	g	1000	rallar
<b>Procedimiento:</b>				
Cernir con la ayuda de un cedazo el maíz molido previamente. Una vez limpio el maíz se vierte en un recipiente				
En una olla añadir el agua y verter el maíz del recipiente, cocinar a fuego medio, ir espumando hasta que esté listo.				
Incorporar la panela dejar que se reduzca en la preparación, e ir añadiendo poco a poco la leche.				
Ir meciendo al contrario de las manecillas del reloj para que la preparación no se asiente en la olla. Al primer hervor retirar del fuego.				
<b>Observación</b>				
Esta bebida se sirve a los invitados en San Miguel una manifestación cultural que se da en agosto, como símbolo de gratitud hacia ellos.				

Tabla N° 42

**Receta estándar Bebida chicha**

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-2014</b>			
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA			
<b>ELABORADO POR:</b>					
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		BEBIDA CHICHA			
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		21 DIAS	<b>NO. DE FICHA:</b>	<b>N° PAX:</b>	
			3	20	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>	
Maíz	2 Tazones	g	500	Moler	
Agua	1.2 Litro	g	1200		
Panela	4 Bloques	g	1000	Rallar	
<b>Procedimiento:</b>					
Moler el maíz jora con la ayuda de un molino hasta que este se haya convertido en harina, una vez listo con un cedazo limpiar el maíz molido.					
Verter el maíz molido en un recipiente con agua y dejar reposar toda la noche.					
Al siguiente día: añadimos la preparación en una olla y llevamos a fuego medio. Anadir la panela. Dejar hervir todo a fuego lento					
Reposar en recipiente hondo tapado por tres días para que esta fermente.					
<b>Observación</b>					
La chicha, una bebida ancestral, heredada de los antepasados aborígenes, que serví en las manifestaciones culturales como el Inty Raymi Los Pendoneros El Coraza, también en fiestas como los matrimonios bautizos					

Tabla N° 43

*Receta estándar Morocho de dulce*

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-14</b>		
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA		
<b>ELABORADO POR:</b>				
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		BEBIDA MOROCHO DE DULCE		
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		1 hora 30 minutos		<b>NO. DE FICHA:</b> 4
				<b>N° PAX:</b> 20
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Morocho	2 Tazones	g	500	moler
Leche	1 Litro	g	1000	
Panela	4 Bloques	g	1000	rallar
Agua	8 tazón	g	2000	
<b>Procedimiento:</b>				
<p>Remoje el morocho en abundante agua fría la noche anterior a la preparación.</p> <p>Al día siguiente escurra y ponga en una olla con agua y deje cocer por 1 hora hasta que esté muy blando.</p> <p>Agregar la leche, y la panela cocine hasta que esté suave.</p>				
<b>Observación:</b>				
Bebida tradicional en esta comunidad muy apetecible en las tardes al acabar las mingas.				

Tabla N° 44

## Receta estándar Sopa de quinua

<b>FECHA:</b>		15-07-2014		
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA		
<b>ELABORADO POR:</b>				
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		SOPA DE QUINUA		
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>				NO. DE FICHA: 5
				N° PAX: 40
INGREDIENTES	UNIDAD ANCESTRAL	UNIDAD SI	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Quinoa	2 Tazones	g	500	moler
Agua	1 Litro	g	1000	
Cebo De Chanco	4 bloques	g	1000	rallar
Panrra	1 manojó	g	10	trocear
Sal	1 pisca	g	25	
Papas		g	2000	cortar
<b>Procedimiento:</b>				
Lavar la quinua, verter en una olla con agua y dejar a fuego medio por treinta minutos				
Se añade las papas cuando la quinua esté cocinada.				
<b>Observación:</b>				
La quinua es un plato de consumo diario por los pobladores de la comunidad.				
El cebo es la grasa del cerdo, usada por ellos como carne.				

Tabla N° 45

## Recetas estándar Ocas de dulce

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-2014</b>			
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA			
<b>ELABORADO POR:</b>					
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		ENTRADA OCAS DE DULCE			
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		6 DÍAS		<b>NO. DE FICHA:</b>	<b>N° PAX: 10</b>
				6	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>	
Ocas	4 Tazones	g	1000		
Agua	2 Litro	g	2000		
<b>Procedimiento:</b>					
<p>La exposición del tubérculo al sol durante un período de hasta una semana es útil para la producción de azúcares</p> <p>Después que ha transcurrido la una semana, se procede a lavar</p> <p>Verter las ocas en una olla con agua hasta que se cubran, dejar hervir hasta que estén blandas.</p>					

Tabla N° 46

## Recetas estándar Papas con berro

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-2014</b>			
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA			
<b>ELABORADO POR:</b>					
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		ENTRADA PAPAS CON BERRO			
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		1 hora	<b>NO. DE FICHA:</b> 7	<b>N° PAX:</b> 10	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANTES TRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>	
Berro	5 Atados	g	1000	berro	
Papas	2 Bultos	g	2000	papas	
<b>Procedimiento:</b>					
Cocinar el berro en agua durante 10 minutos.					
Exprimir hasta eliminar el agua.					
Cocinar las papas.					
Mezclar las preparaciones en una olla.					
Servir.					

Tabla N° 47

## Recetas estándar Chochos con tostado

<b>FECHA:</b>		15-07-2014			
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA			
<b>ELABORADO POR:</b>					
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		ENTRADA CHOCHOS CON TOSTADO			
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		5 días	<b>NO. DE FICHA:</b> 8	<b>N° PAX: 20</b>	
<b>INGREDIENTE</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>	
Maíz	4 Tazones	g	1000		
Chochos	8 Tazones	g	2000		
Sal	Al gusto o pizca	g	100		
<b>Procedimiento:</b>					
Tostar el maíz en el tiesto.					
Desaguar los chochos con la ayuda de un costal con abundante agua para quitar el agrio por cinco días continuos.					
Lavar los chochos.					
Cocinar los chochos durante cuatro horas. Dejar enfriar los chochos.					
Una vez listos mezclar los dos ingredientes y servir con sal al gusto.					

Tabla N° 48

## Recetas estándar Panrra con tostado

FECHA:		15-07-2014		
FUENTE:		ENTREVISTA		
ELABORADO POR:				
TIPO DE PREPARACIÓN:		ENTRADA PANRRA CON TOSTADO		
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		2 horas		NO. DE FICHA: 9
				N° PAX: 4
INGREDIENTES	UNIDAD ANCESTRAL	UNIDAD SI	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Panrra	1 Atado	g	200	
Tostado	1 Tazones	g	200	
<p><b>Procedimiento:</b>  Cocinar la panrra y exprimirlas.  Tostar el maíz en tiesto.  Mezclar los dos ingredientes  Servir.</p>				

Tabla N° 49

## Receta estándar Tortillas de maíz en tiesto

<b>FECHA:</b>		15-07-2014		
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA		
<b>ELABORADO POR:</b>				
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		TORTILLAS DE MAÍZ EN TIESTO.		
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		2 horas		<b>NO. DE FICHA:</b> 10
<b>N° PAX:</b>		10		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Harina de maíz	4 Tazones	g	1000	cernir
Agua	2 litro	g	2000	entibiar
Manteca de chanco	1 cucharas	g	20	
Levadura	½ cucharas	g	10	
Huevos	4 unidades	g	42	
<b>Procedimiento:</b>				
Cernir la harina de maíz en un cedazo.				
En una batea añadir agua tibia sal.				
Añadir la levadura lista con los huevos y la manteca.				
Remover todos los ingredientes hasta obtener una masa espesa.				
Haga las tortillas a mano.				
Calentar el tiesto y colocar una por una.				

Tabla N° 50

## Receta estándar Pan

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-2014</b>		
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA		
<b>ELABORADO POR:</b>				
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		PAN		
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		2 horas		<b>NO. DE FICHA:</b> 11
				<b>N° PAX:</b> 10
<b>INGREDIENTE S</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Harina de trigo	4 Tazones	g	1000	
Agua	1 Taza	g	50	
Levadura	1 cucharada	g	12	
Sal	2 cucharada	g	20	
Azúcar	2 cucharada	g	20	
<b>Procedimiento:</b>				
<p>En una taza de agua tibia preparar la levadura con sal y azúcar.</p> <p>Mezclar con la harina de trigo.</p> <p>Luego amase los ingredientes.</p> <p>Deje en reposo durante una hora.</p> <p>Coloque en el horno previamente calentado durante 20 minutos.</p>				

Tabla N° 51

## Receta estándar Colada de mote

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-2014</b>		
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA		
<b>ELABORADO POR:</b>				
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		COLADA DE MOTE		
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		2 horas		<b>NO. DE FICHA:</b> 12
				<b>N° PAX:</b> 10
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Mote	5 Tazas	g	1000	pelado
Cebo de ganado	2 cuchara	g	20	(Manteca)
Hierba buena	1 Atado	g	100	
Papas		g	500	pelado
<b>Procedimiento:</b>				
Moler el mote hasta tener una harina.				
Poner a hervir agua				
Hacer un refrito con el cebo de ganado hierba buena.				
Anadir a la olla de agua hirviendo, el refrito y las papas.				
Dejar hervir				
Servir.				

Tabla N° 52

## Receta estándar Cuy

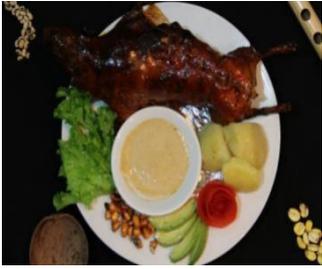
<b>FECHA:</b>		<b>15-07-2014</b>			
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA			
<b>ELABORADO POR:</b>					
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		PLATO FUERTE CUY ASADO			
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		2 horas		<b>NO. DE FICHA:</b> 13	<b>N° PAX:</b> <b>10</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANCESTAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDA D</b>	<b>MISE EN PLACE</b>	
Cuy	1 Unidad	g	4500	faenar	
Manteca de chancho	2 Tazón	g	500		
Sal	2 cucharada	g	25		

Tabla N° 53

## Receta estándar Mashua

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-2014</b>			
<b>FUENTE:</b>		ENTREVISTA			
<b>ELABORADO POR:</b>					
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		ENTRADA MASHUA			
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		6 días	<b>NO. DE FICHA:</b> 14	<b>N° PAX: 10</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD ANCESTRAL</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>	
Mashua	4 Tazones	g	1000		
Agua	2 Litro	g	2000		
<b>Procedimiento:</b>					
<p>Poner al sol las mashua de cinco a seis días para que se endulce.</p> <p>Lavar las mashuas después de los seis días.</p> <p>Cocinar con agua hasta que cubra.</p> <p>Sacar una vez cocinadas completamente.</p>					

Tabla N° 54

## Recetas estándar Sopa de zanahoria blanca

<b>FECHA:</b>		<b>15-07-2014</b>			
<b>FUENTE:</b>		ENTREVIST A			
<b>ELABORADO POR:</b>					
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		SOPA DE ZANAHORIA BLANCA			
<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>		2 horas		<b>NO. DE FICHA:</b> 15	<b>N° PAX:</b> 10
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE PLACE</b>	<b>EN</b>
Zanahoria blanca	4 tazas	g	1000	cubos	
Ledo	1 Taza	g	250		
Manteca	2 Cucharada	g	25		
Sal	2 Cucharada	g	25		
Agua	1 Taza	g	250		
<b>Procedimiento:</b>					
<p>Ponga a una olla con agua a hervir.</p> <p>Pele pique las zanahorias blancas en trocitos,</p> <p>Añadir al caldo coloque el bleo picado añade la manteca.</p> <p>Coloque sal al gusto</p> <p>Sirve.</p>					

## CAPÍTULO V

### 5. PROPUESTA

#### 5.1. Introducción

La Parroquia de San Rafael del Lago está situada en el Cantón Otavalo en la provincia de Imbabura, un lugar donde su cultura y tradiciones hacen de esta un verdadero paraíso.

Se encuentra ubicado en las faldas del Cerro Imbabura a orillas del Lago San Pablo, cuenta con una extensa diversidad de fauna y flora.

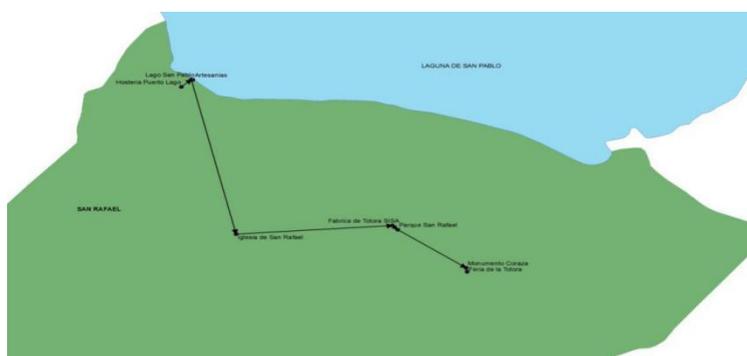
Se caracteriza por sus artesanías elaboradas a base de totora por sus comuneros, su gastronomía es única llena de mucho valor nutricional.

La propuesta de este proyecto está elaborada a base de conocimientos ancestrales provenientes de la misma población, con una ruta turística gastronómica, banner y tríptico (ver anexos 5 y 6).

#### 5.23. Ruta turística

##### *Gráfico N° 17*

##### *Ruta turística*



#### ITINERARIO

**Programa 2 días y 1 noche**

**Día 1** 8:00am llegada a san Rafael. Transporte desde Otavalo hacia la parroquia.

8:30 am desayuno en la comunidad

9:00 am visita a la Fabrica Totora Sisa, para observar el proceso de extracción y fabricación de objetos en totora.

11:00 am recolección de productos en huertos orgánicos para preparación del almuerzo.

12:00 am preparación y almuerzo en la Comunidad Tocagon.

14:00 pm recorrido en caballo por el paramo demostración de baños de purificación.

18:00 pm merienda y fogata con leyendas de San Rafael.

20:00 pm hospedaje en cada casa anfitriona.

**Día 2** 6:00 am ordeño en la comunidad Cachimuel, desayuno.

8:00 am caminata por senderos a la cascada estacionaria en la comunidad de San Miguel juegos tradicionales con los niños de la comunidad.

10:00 am festival tradicional San Rafael, demostración de fiestas autóctonas del Coraza Pendoneros Inti Raymi.

13:00 pm almuerzo al aire libre, banquete con las preparaciones ancestrales de la comunidad.

14:00 pm elaboración y degustación del Pan en horno de leña.

### 5.3. Componentes Turísticos

#### MONUMENTO DEL CORAZA

##### *Gráfico N° 18*

##### *Coraza*



Personaje milenario esta persona viste un traje blanco donde predominan los bordados de oro. Coraza significa lealtad, es un hombre que va por las tierras bendiciendo las cosechas del nuevo año celebrando el inicio de la siembra y el final de la cosecha.

Ubicado como punto de ingreso a la Parroquia de San Rafael. Diseñado en representación de la cultura de esta parroquia fue develada el 8 de junio de 2006 por las autoridades de ese año después de una sesión solemne en honor a sus 122 años de fundación. Fue elaborada por los artesanos de San Antonio. En las fiestas en honor al Coraza la gastronomía tradicional que se sirve a la población es la chicha, mote chochos con carne, tamales, champús, entre otros.

#### PARQUE SAN RAFAEL

##### *Gráfico N° 19*

##### *Parque San Rafael*



Ubicado en la parte urbana de la parroquia. Dueño de áreas verdes y lugares donde los turistas pueden descansar luego de un largo paseo, atractivo por sus juegos infantiles y por una vista inesperada y majestuosa del lago san pablo. Las mujeres de esta parroquia salen por las tardes a vender los tamales y mote preparaciones tradicionales.

## FÀBRICA DE TOTOTORA SISA

### *Gráfico N° 20*

#### *Fábrica Totorá Sisa*



Fue creada por los pobladores de la parroquia para la elaboración distribución y venta de artículos en totora.

A través de esta empresa, numerosos indígenas artesanos del sector que se dedican a elaborar productos con la totora, un junco que crece en algunos lagos de la región, como el San Pablo, tienen la oportunidad de conseguir ingresos para sus sustentos sin tener que abandonar sus hogares.

## IGLESIA DE SAN RAFEL

### *Gráfico N° 21*

#### *Iglesia de San Rafael*



Se caracteriza por su arquitectura muy valiosa, un lugar donde acuden los pobladores para rendir su muestra de fe y devoción. Y a la cual a la salida de misa se venden gastronomía tradicional como son el champús, tortillas de tiesto entre otras.

## LAGO SAN PABLO

### *Gráfico N° 22*

#### *Lago San Pablo*



Ubicado en las faldas del cerro Imbabura. Es el lago más grande de la provincia. Los indígenas salen a pescar temprano por la mañana en sus canoas de totora y también toman un baño y lavan su ropa a orillas del Lago durante el día.

## 5.4. Impactos

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

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

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

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

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

Para cada ámbito o área determinados, se determina los indicadores de impacto en la respectiva matriz. Es necesario realizar una sumatoria de los niveles de impacto en cada matriz y dividir éste valor para el número de indicadores, obteniéndose de este modo el impacto

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

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

### 5.4.1. Impacto Turístico

**Tabla N° 55**

**Impacto turístico**

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Afluencia de turismo nacional y receptivo					x		
- Diversificación de destinos turísticos						x	
- Incremento de la actividad turística						x	
- Difusión y promoción del sector						x	
<b>TOTAL</b>					1	6	7
$\Sigma = 7$ Nivel de Impacto Turístico = Nivel de Impacto Turístico = Nivel de Impacto Turístico = 1.75 Impacto medio positivo							

**Tabla N° 56**

**Impacto turístico**

Indicador	Análisis
- Afluencia de turismo nacional y receptivo	Permitirá que la cantidad de turistas que llegan a esta parroquia incremente y así impulsar el turismo por ende la infraestructura turística de la parroquia. Dando a conocer los entornos históricos.
- Diversificación de destinos turísticos	El proyecto pretende proponer nuevas alternativas de turismo, básicamente relacionado al turismo gastronómico. La diversificación de destinos turísticos alineados a las políticas estatales permitirán que ésta actividad sea un eje primordial en la economía del país.

- Propuestas complementarias e innovadoras	Se pretende que los turistas que visiten la parroquia tengan varias formas de conocer los atractivos turísticos, no de la forma tradicional sino implementando nuevas formas de hacer turismo.
- Difusión y promoción del sector	Permitirá que más personas conozcan de las maravillas naturales y turísticas que hay en la parroquia y así dar a conocer a más turistas sobre la parroquia.

#### 5.4.2. Impacto socio cultural

*Tabla N° 57*

*Impacto sociocultural*

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO							
	-3	-2	-1	0	1	2	3	
- Identidad cultural.							x	
- Costumbres							x	
- Familia						x		
- Nutrición					x			
- Participación comunitaria							x	
<b>TOTAL</b>					2	2	9	13
$\Sigma = 9$								
Nivel de Impacto Socio-Cultural=								
Nivel de Impacto Socio-Cultural=								
Nivel de Impacto Socio-Cultural = 2,6 Impacto Alto Positivo								

**Tabla N° 58**

**Impacto sociocultural**

Indicador	Análisis
- Identidad cultural.	Se propone que los valores ancestrales tal como es la identidad cultural se fortalezcan por ende prevalezcan de generación en generación y que no se olvide rasgos como son: el idioma y la vestimenta típica de la parroquia.
- Costumbres	Se le asigna un valor alto positivo porque las costumbres y tradiciones son el pilar fundamental en la formación de cada individuo.
- Familia	Se le asigna un valor medio alto ya que se considera que la alimentación y la familia deben estar relacionadas directamente en el desarrollo y convivencia de sus miembros.
- Nutrición	Lo que el proyecto quiere es demostrar que la nutrición tiene que ver con la calidad de vida de los habitantes
- Participación comunitaria	El indicador es bajo positivo porque la presencia y la participación de la comunidad ayudarán a mejorar las relaciones, de forma poco notoria.

### 5.4.3. Impacto económico

**Tabla N° 59**

**Impacto económico**

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Generación de micro empresa						x	
- Reactivación de la producción agrícola						x	
- Mayores ingresos para empresarios del sector							X
- Estabilidad económica						x	
<b>TOTAL</b>						<b>6</b>	<b>3 9</b>
$\Sigma = 9$							
Nivel de Impacto Económico=							
Nivel de Impacto Económico=							
Nivel de Impacto Económico= 2.25 Impacto Medio Positivo							

**Tabla N° 60**

**Impacto económico**

Indicador	Análisis
- Generación de micro empresa	Con la ejecución del proyecto se pretende que las personas de esta parroquia sean generadores de fuentes alternativas de empleo ya sea en la elaboración de artesanías entre otros.
- Reactivación de la producción agrícola	Se podrá mejorar el estado socioeconómico en el que se encuentra la población que se dedica actualmente al trabajo de la agricultura impulsando la producción de los alimentos y generando mejores condiciones de vida.
- Mayores ingresos para empresarios del sector	Lo que el proyecto pretende es mejorar tanto la oferta turística gastronómica, así como

	mejorar los ingresos para los empresarios del sector; pero que a la vez el proyecto permita fomentar la responsabilidad empresarial del sector.
- Aumento de precios	Es un poco negativo ya que si bien aumentan los precios por la demanda de turistas, los empresarios se van a ver en la obligación de gastar más para poder atender mejor a sus huéspedes.
- Estabilidad económica	El proyecto va a permitir que la familias de la parroquia mejoren sus ingresos y por ende alcancen la estabilidad económica para cubrir sus necesidades básicas.

#### 5.4.4. Impacto educativo

*Tabla N° 61*

*Impacto educativo*

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
- Mayores conocimientos							x
- Investigación							x
- Capacitación							x
<b>TOTAL</b>							6 6
$\Sigma = 6$							
Nivel de Impacto Educativo=							
Nivel de Impacto Educativo=							
Nivel de Impacto Educativo= 2 Impacto Medio Positivo							

**Tabla N° 62****Impacto educativo**

<b>Indicador</b>	<b>Análisis</b>
- Mayores conocimientos	Las personas podrán mejorar sus conocimientos y recopilar información valiosa que permitirá aumentar una gran variedad de empleos.
- Investigación	La investigación permitirá la aplicación de conocimientos percibidos por la población de esta parroquia y así mejorar la calidad de vida.
- Capacitación	Con la capacitación las personas de esta parroquia podrán mejorar su calidad de vida y la calidad de atención al turista.

**5.5. Informe de Impactos**

Podemos concluir que el proyecto permitirá que la cantidad de turistas que llegan a esta parroquia incremente y así impulsar el turismo, por ende la infraestructura turística, dando a conocer los entornos históricos.

El proyecto pretende proponer nuevas alternativas de turismo, básicamente relacionado al turismo gastronómico. La diversificación de destinos turísticos alineados a las políticas estatales permitirá que esta actividad sea un eje primordial en la economía del país. Se pretende que los turistas que visiten la parroquia tengan varias formas de conocer los atractivos turísticos, no de la forma tradicional; sino implementando nuevas formas de hacer turismo y así difundir a nivel nacional e internacional.

Se propone con este proyecto que los valores ancestrales tal como es la identidad cultural se fortalezcan y por ende prevalezcan de generación en generación para que no se olvide rasgos como son: el idioma, la vestimenta típica, costumbres y tradiciones que son el pilar fundamental en la formación de cada individuo; ya que se considera que la alimentación y la familia deben estar relacionadas directamente en el desarrollo y convivencia de sus miembros.

Lo que el proyecto quiere es demostrar que la nutrición tiene que ver con la calidad de vida de los habitantes, la presencia y la participación de la comunidad ayudarán a mejorar las relaciones, de forma poco notoria.

Las personas podrán mejorar sus conocimientos y recopilar información valiosa que permitirá aumentar una gran variedad de empleos. La investigación permitirá la aplicación de conocimientos percibidos por la población de esta parroquia.

Con la capacitación las personas de esta parroquia podrán mejorar su calidad de vida y la calidad de atención al turista.

## CONCLUSIONES

El proyecto de investigación se ejecutó para dar a conocer la puesta en valor de la Gastronomía de la Parroquia de San Rafael del Cantón Otavalo.

- Se acentuó las bases técnicas conceptuales y científicas relacionadas a la Gastronomía de San Rafael, mediante la recolección de información y así plasmar un marco teórico que permitirá sentar bases para futuras investigaciones.
- Se realizó un Inventario Gastronómico, ya que esta parroquia posee una abundante gastronomía, con su comida auténtica e indígena, cocidas en ollas de barro, tiesto y en leña, preparados con productos propios como el berro, asna yuyo, bledo, maíz, zambo, paico y panrra dando un sabor único convirtiéndose en un manjar de dioses.
- Se diseñó la ruta turística gastronómica permitiendo dar a conocer los diferentes atractivos de la parroquia, permitiendo ser parte de un itinerario que servirá a los turistas con el fin de mostrar el Patrimonio Gastronómico y turístico que posee.
- Las recetas fueron recopiladas durante el criterio de consumo diario de productos nativos, levantadas durante la presentación de ferias de comidas ancestrales organizadas por la Junta Parroquial en su Fiesta Cantonal.

## RECOMENDACIONES

- Es recomendable fomentar que las nuevas generaciones, en sus preparaciones vuelvan a condimentar o aderezar con ingredientes nativos usados en la antigüedad, por los comuneros de San Rafael para lograr un sabor auténtico y exquisito en cada preparación.
- Es importante dar a conocer mediante talleres en establecimientos del sector y la provincia, que cada alimento nativo posee un gran valor nutricional por lo que la necesidad del hombre no solo es la de alimentarse y saciar el hambre sino de nutrirse equilibradamente y así mantener una óptima condición de salud.
- Dar a conocer el proyecto al Ministerio de Turismo, para que fomente el desarrollo del turismo gastronómico en la provincia de Imbabura y reactive la economía de la población, permitiendo que los beneficiarios directos e indirectos empiecen a mejorar sus condiciones de vida.

**BIBLIOGRAFÍA**

- ARTES, C. N. (2008). PATRIMONIO CULTURAL INMATERILA Y TURÍSTICO SALVAGUARDIA Y OPORTUNIDADES. COORDINACIÓN DE PATRIMONIO CULTURAL Y TURISMO.
- BARCELÓ, Q. (2007). PATRIMONIO GASTRONÓMICO. EN Q. BARCELÓ, TURISMO Y PATRIMONIO ALIMENTARIO (PÁGS. 241-242) MÉXICO.
- BARRERA, J. P. (2010). COCINAS REGIONALES ANDINAS. QUITO ECUADOR: CORPORACIÓN EDITORA NACIONAL.
- CARLOS, G. P. (2011). FIESTAS Y SABORES DEL ECUADOR. QUITO - ECUADOR: BUERNEO - MONRROY.
- CHRISTIAN, U. (2012). TESIS DE ANÁLISIS DEL NIVEL DE SATISFACCIÓN DE TURISTAS EN LOS RESTAURANTES DE COMIDA TÍPICA EL MAÍZ Y GUAYIBAMBA DE LA CIUDAD DE CUENCA. CUENCA.
- CRISTINA, B. (2005). EL MAIZ FUNDAMENTO CULTURA POPULAR MEXICANA. MÉXICO: CONACULTA.
- GARUFA, L. J. (2005). IMPORTANCIA DEL CONTEXTO SOCIOCULTURAL. EN L. J. GARUFA, VALORIZACIÓN DEL PATRIMONIO CULINARIO REGIONAL EN EL TURISMO RURAL. ARGENTINA.
- GRUPO EDITORIAL OCÉANO. (2010). ENCICLOPEDIA AUTODIDÀCTICA OCÉANO. España: Océano S.A.
- GUZMÀN, A. (2008). LOS SABORES DE MI TIERRA. QUITO - ECUADOR: CULTURAL ECUATORIANA S.A.
- HISTORIA, M. D. (2007). PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL. BOGOTÁ, COLOMBIA.
- INEC. (2010).

- ISABEL, A. (2010). COCINA TRADICIONAL. POLÍTICAS ESTATALES Y EL DESARROLLO DE LA COCINA TRADICIONAL (págs. 241 - 251). QUITO - ECUADOR: COORPORACIÓN EDITORA NACIONAL.
- JESÙS, P. L. (2005). PUEBLO DE MAÍZ ENTRE MEMORIAS Y MODERNIDAD. MÈXICO.
- JULIÀN, E. O. (2010). COCINA TRADICIONAL. IDEAS ERRÒNEAS ATRIBUIDAS A LA COCINA TRADICIONAL (págs. 233 - 240). QUITO - ECUADOR: COORPORACIÓN EDITORA ANDINA.
- LECTORES, C. D. (2009). EL GRAN LIBRO DE LA COCINA ECUATORIANA. QUITO - ECUADOR: EDICIONES LERNER LTDA.
- MALDONADO, P. A. (2011). ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DE IMBABURA. QUITO , PICHINCHA, ECUADOR.
- MARIO, R. (2005). EL MAÍZ PADRE DE LA RAZA MEXICANA. MÈXICO: CONACULTA.
- MEJIA, M. H. (S.F.). CAMPUSERUR AMERICANO. RECUPERADO EL 18 DE ABRIL DE 2014, DE [info@campuseruramericano.org](mailto:info@campuseruramericano.org)
- MYHROLD NATHAN, Y. C. (2011). MODERNIST CUISINE. EL ARTE Y LA CIENCIA DE LA COCINA. ITALIA: TASCHEN.
- OTAVALO, G. M. (2011).
- OTON, M. (2006). GASTRONÒMICA TÍPICA MARGARITEÑA COMO ATRACTIVO TURÍSTICO DEL MUNICIPIO MARIÑO ESPAÑA. ESPAÑA.
- PATRICIA, M. M. (2003). SABORES DEL MAÍZ. ECUADOR.
- POSSO, Y. M. (2013). PROYECTOS, TESIS, Y MARCO LÓGICO. QUITO ECUADOR: NOCIÓN IMPRENTA.
- PROGRAMA UNIVERSAL DE ESTUDIOS . (2002). HISTORIA DEL MUNDO Y LAS ARTES. MADRID - ESPAÑA: CULTURAL S.A.

PROPERTY, I. C. (2006).

RODRIGO, V. D. (1988). MONOGRAFÍA DE IBARRA. IBARRA, IMBABURA, ECUADOR: EDICIONES CULTURALES IMBABURA.

ROSARIO, O. W. (2010). COCINANDO NUESTRAS CULTURAS. QUITO - ECUADOR: CORPORACIÓN EDITORA NACIONAL.

TORRES, A. (2012). PLANIFICACIÓN DEL TURISMO GASTRONÓMICO SOSTENIBLE. MÉXICO: CEGAHO.

TORRES, A. M. (2012). PLANIFICACIÓN DEL TURISMO GASTRONÓMICO SOSTENIBLE. MÉXICO: CEGAHO.

TURISMO, M. D. (2009). PLANETA 2020. QUITO: BANCO INTERAMERICANO DE DESARROLLO.

UNESCO. (2003).

# ANEXOS

## ANEXO 1 ENTREVISTAS

### ENTREVISTA LEVANTAMIENTO DEL INVENTARIO GATRONÓMICO

**Fuente:** Entrevistas

**Fecha:** 14 de Julio del 2014

**Lugar:** Parroquia San Rafael de la Laguna

**Elaborado por:** Jazmín Arias y Alexandra Calderón

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

Quinua, Fréjol, Habas, Oca, Trigo, Cebada, Mashua, Maíz, Lenteja,  
Centeno, Chuchuca, Yuyo, Ledos, Panrra, Arveja, Chochos,  
Melloco.

#### 2. Qué alimentos se producen actualmente

Habas, Fréjol, Maíz, Oca, Papa, Yuca, Zanahoria Blanca, Zambo,  
Zapallo, Yuyo, Mote, Chuchuca, Arveja.

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

Colgando en bigas, Reservando en fondos, Desgranando, Enterrar en túneles  
de madera.

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

Junio a Julio      Marzo Febrero

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

Pepa de zambo, Pepa de zapallo, Cebolla, Paico,

Hierbabuena, Berro, Nabo, Yuyo, Pima, Bledos, Panrra, Curri,  
Chahuarmishqui.

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

Champús, Colada de Maíz, Ocas de dulce, Mashua, Panrra con tostado,

Sopa de quinua, Papas con berro, Zambo con tortillas de tiesto, Sopa de nabo.

**7. Ingredientes cantidad, unidad**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN</b>	<b>BEBIDA CHAMPÙS</b>		
:			
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Mote	tazón	Kg	1
Panela	bloques	Unid	8
Bababco	unid	Unid	1
Arrayán	hojas	Unid	10
Hoja de naranja	hojas	Unid	10
Harina de maíz	tazón	Kg	1

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		BEBIDA COLADA DE MAÍZ DE DULCE	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Maíz	tazones	Kg	½
Leche	litro	Litro	1
Panela	bloques	Unid	2

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		SOPA DE QUINUA	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Quinoa	tazones	Kg	1/2
Agua	litro	Litro	1
Cebo De Chanco	bloques	Unid	2
Panrra	manejo	Unid	10
Sal	poco	cucharadita	1
Papas		Kg	2

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		ENTRADA OCAS DE DULCE	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Ocas	tazones	Kg	1
Agua	litro	Litro	2

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		ENTRADA PAPAS CON BERRO	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Berro	atados	Kg	1
Papas		Kg	2

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		ENTRADA PANRRA CON TOSTADO	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Panrra		atado	2
Tostado	tazones	Kg	2

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		ENTRADA MASHUA	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Mashua	tazones	Kg	1
Agua	litro	litro	2

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		SOPA DE ZANAHORIA BLANCA	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Zanahoria blanca		Kg	1
Ledo	taza	G	250
Manteca		cucharada	1
Sal			
Agua			

## 8. Técnicas de elaboración

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	BEBIDA CHAMPÙS
<b>MISE EN PLACE</b>	
Cocinar	
Raspar	
Picar en gajos	
Lavar	
Lavar	
Moler	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	BEBIDA COLADA DE MAÍZ DE DULCE
Maíz	Moler
Leche	
Panela	Rallar

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	BEBIDA CHICHA
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Maíz	Moler
Agua	
Panela	Rallar

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	BEBIDA MOROCHO DE DULCE
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Morocho	Moler
Leche	
Panela	Rallar

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	SOPA DE QUINUA
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Quinoa	Moler
Agua	
Cebo De Chanco	Rallar
Panrra	Trocear
Sal	
Papas	cortar

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA OCAS DE DULCE
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Ocas	Secar
Agua	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA PAPAS CON BERRO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Berro	Hervir
Papas	Hervir

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA CHOCHOS CON TOSTADO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Maíz	Tostar
Chochos	Hervir
Sal	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA PANRRA CON TOSTADO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Panrra	Hervir
Tostado	Tostar

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	TORTILLAS DE MAÍZ EN TIESTO.
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Harina de maíz	Cernir
Agua	Templar
Manteca de chanco	
Levadura	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	PAN
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Harina de trigo	
Agua	Templar
Levadura	
Sal	
Azúcar	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	COLADA DE MOTE
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Mote	Pelado

Cebo de ganado	(Manteca)
Hierva buena	
Papas	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	PLATO FUERTE CUY ASADO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Cuy	Faenar
Manteca de chanco	
Sal	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA MASHUA
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Mashua	Faenar
Agua	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	SOPA DE ZANAHORIA BLANCA
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Zanahoria blanca	Cubos
Ledo	
Manteca	
Sal	
Agua	

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

Escudilla de barro    Piedra de moler    Plato de barro    Cuchara de madera    Alpamanga  
 Canu Plato    Mates    Pilches    Coladera de madera    Fondo    Calderas pequeñas

## ANEXO 2 ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

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

•Gallo
<b>PREPARACIONES</b>
Colada de maíz (api)
Mote chochos con carne (personas con dinero)
Mote (personas sin dinero)

• Pendón
<b>PREPARACIONES</b>
Chicha de yamor
Tamales
Champús
Mote con chochos
Cuy asado o pollo con mote
Pan de maíz
Plátano

• Coraza ( todo el año)
<b>PREPARACIONES</b>
Ponche con uvillas y címbalo puntas (Chicha)
Mote chochos con carne (personas con dinero)
Mote (personas sin dinero)
Tamales
Champús
Mote con chochos

• San Juan ( 24 de junio)
<b>PREPARACIONES</b>
Tamales
Champús
Mote con chochos

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

Toda la familia      La Cocinera    Windayo      Servicio      Sungo Vecinos

Maquipurashca

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

De generación en generación

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

En su cultura

## 5. Desde cuándo se prepara

Desde el tiempo de nuestros padres

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

Platos de barro      Cucharas de madera    Pilches      Escudillas      Tacho Mates

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

Siempre ha ido de invitado

## 8. Qué significado tiene el plato

Orgullo

**9. Qué historia conoce del plato**

Las fiestas solo celebraban las personas con posibilidades económicas. Su deuda era extremada que se paga con terrenos.

## ANEXO 3 ENTREVISTA LEVANTAMIENTO DEL INVENTARIO GATRONÓMICO

**Fuente:** Entrevistas

**Fecha:** 14 de Julio del 2014

**Lugar:** Parroquia San Rafael de la Laguna

**Elaborado por:** Jazmín Arias y Alexandra Calderón

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

Quinoa Fréjol Habas Oca Trigo Cebada Mashua Maíz Lenteja  
Centeno

### 2. Qué alimentos se producen actualmente

Habas Fréjol Maíz Oca Papa Yuca Zanahoria Blanca Zambo Zapallo  
Yuyo Mote Chuchuca

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

Sin uso de fertilizantes Hervir el maíz para que no se haga amargo y secar debajo de la tierra y se tapaba con paja del cerro. Abono natural

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

Junio a agosto mayo a agosto junio a julio

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

Nabo Yuyo Pima Ledos Panrra Curri Chahuarmishqui Manzanilla  
Cedrón Hoja de naranja Hoja de limón

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

Tamal, Pan, Morocho, Sopa de Choclos, Colada de maíz de dulce

Sopa de trigo, Colada de quinua de dulce, Cuy asado

**7. Ingredientes cantidad, unidad.**

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>BEBIDA COLADA DE MAÍZ DE DULCE</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Maíz	tazones	Kg	½
Leche	litro	litro	1
panela	bloques	unid	2

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>BEBIDA MOROCHO DE DULCE</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Morocho	tazones	kg	1/2
Leche	litro	litro	1
Panela	bloques	unid	2
Agua	tazón	litro	2

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		<b>SOPA DE QUINUA</b>	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Quinua	tazones	kg	1/2
Agua	litro	litro	1
Cebo De Chancho	bloques	unid	2
Panrra	manojos	unid	10
Sal	poco	cucharadita	1

Papas		kg	2
-------	--	----	---

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		ENTRADA PANRRA CON TOSTADO	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Panrra		atado	2
Tostado	tazones	kg	2

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		PAN	
<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>		PLATO FUERTE CUY ASADO	
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>UNIDAD DEL SI</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>
Harina de trigo	tazones	kg	1
Cuy	uno	unidad	1
Agua	taza	ml	50
Manteca de	Una taza	kg	1/4
Levadura chancho		cucharada	1/2
Sal		cucharada	1/2
Sal	cucharada	cucharada	3
Azúcar		cucharada	2

## 8. Técnicas de elaboración

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	BEBIDA COLADA DE MAIZ DE DULCE
Maíz	moler
Leche	
Panela	rallar

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	BEBIDA MOROCHO DE DULCE
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Morocho	moler
Leche	
Panela	rallar
Agua	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	SOPA DE QUINUA
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Quinoa	moler
Agua	
Cebo De Chanco	rallar
Panrra	trocear
Sal	
Papas	cortar

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA OCAS DE DULCE
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Ocas	Secar
Agua	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA PAPAS CON BERRO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Berro	Hervir
Papas	Hervir

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA CHOCHOS CON TOSTADO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Maíz	Tostar
Chochos	hervir
Sal	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA PANRRA CON TOSTADO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Panrra	Hervir
Tostado	Tostar

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	TORTILLAS DE MAÍZ EN TIESTO.
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Harina de maíz	cernir
Agua	templar
Manteca de chancho	
Levadura	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	PAN
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Harina de trigo	
Agua	Templar
Levadura	
Sal	
Azúcar	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	COLADA DE MOTE
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Mote	pelado
Cebo de ganado	(Manteca)
Hierva buena	
Papas	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	PLATO FUERTE CUY ASADO
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Cuy	faenar
Manteca de chancho	
Sal	

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	ENTRADA MASHUA
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Mashua	faenar

Agua	
------	--

<b>TIPO DE PREPARACIÓN:</b>	SOPA DE ZANAHORIA BLANCA
<b>UNIDAD</b>	<b>MISE EN PLACE</b>
Zanahoria blanca	cubos
Ledo	
Manteca	
Sal	
Agua	

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

Canu Plato    Mates    Pilches            Coladera de madera    Fondo Calderas    pequeñas  
 Platos de madera    Vasos de Madera    Escudilla de barro

## ANEXO 4 ENTREVISTA CONTEXTO SOCIO CULTURAL

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

•Gallo
<b>PREPARACIONES</b>
Colada de maíz (api)
Mote chochos con carne (personas con dinero)
Mote (personas sin dinero)

• Pendón
<b>PREPARACIONES</b>
Chicha de yamor
Tamales
Champús
Mote con chochos
Cuy asado o pollo con mote
Pan de maíz
Plátano

• Coraza ( todo el año)
<b>PREPARACIONES</b>
Ponche con uvillas y címbalo puntas (Chicha)
Mote chochos con carne (personas con dinero)
Mote (personas sin dinero)
Tamales
Champús
Mote con chochos

• San Juan ( 24 de junio)
<b>PREPARACIONES</b>
Tamales
Champús
Mote con chochos

• Matrimonios
<b>PREPARACIONES</b>
Honrado
Ganado (vaca)
Chicha de jora

• San Miguel (agosto)	3
<b>PREPARACIONES</b>	
Colada de maíz y cebada tostada y hacer una harina y hacer la colada.	
Pan de trigo	
Pan de maíz	
Tamales	

• Minga	1
<b>PREPARACIONES</b>	
Cucabi que consta de varios granos y se lo sirve después de realizar la minga	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crucifixión</li> </ul> <p>Dos personas iban dándose latigazos el uno hacia otro.</p>	1
<b>PREPARACIONES</b>	
Coladas	

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

Toda la familia      La Cocinera    Windayo      Servicio      Sungo Vecinos

Maquipurashca

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

De generación en generación

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

En su cultura

## 5. Desde cuándo se prepara

Desde el tiempo de nuestros padres

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

Platos de barro      Cucharas de madera    Pilches      Escudillas      Tacho Mates

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

Colaborar

## 8. Qué significado tiene el plato

Orgullo

### **9. Qué historia conoce del plato**

Se realiza cada fiesta en el transcurso del año las veces que cada familia pueda solventar podrían ser de dos a tres veces al año, ya que la persona con más posibilidad económica lo realiza.

## ANEXO 5 FICHAS DE INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS

**Tabla N° 63**

**Fichas de inventario de atractivos turísticos**

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS						
<b>1. DATOS GENERALES</b>						
Encuestador:	ARIAS JAZMÍN, CALDERON ALEXANDRA				Fecha:	14/07/20 14
Supervisor evaluador:	ING. GARIELA PUENTE				No. Ficha	2
Nombre del atractivo:	FABRICA DE TOTORA SISA					
Propietario:	PARROQUIA SAN RAFAEL					
Categoría:	MANIFESTACIÓN CULTURAL	Tipo:		Subtipo:		
2. UBICACIÓN:	KM 25	LONGI TUD:	078° 07' 0"	LATIT UD:	00° 21' N	
Provincia:	IMBABURA		Cantón: OTAVALO	Localida d:	SAN RAFAEL DE LA LAGUNA	
Calle:	BOLÍVAR	Núme ro:		Transversal :	GRAN COLOMBIA	
<b>3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO</b>						
Nombre del poblado:	OTAVALO				distancia(k m):	25 KM/H
<b>4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO</b>						

Altura (m.s.n.m.):			Temperatura (°C):	13 °C a 20 °C
1	Tamaño:			
2	Calidad del Agua:	POTABL		
3	Flora y Fauna:			
4	Descripción del paisaje:	GOZADE UN CLIMA		
5	Descripción de sus riberas:	TEMPLADO		
6	Islas existentes			
7	Actividades varias:	AGRICULTURA TRABAJO EN ARTESANÍAS		
8	Puentes y puertos:			
9	Navegabilidad:			
10	Rápidos:			
11	Cañones:			
12	Vados:			
5. USOS (simbolismo)				
ESTADO DE CONSERVACIÓN				
1	Alterado	X		
2	No alterado			
3	Conservado			
4	En proceso de deterioro	X		
5	Causas del deterioro	Humedad Falta de Mantenimiento		

6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fecha
	No X	Categoría

## 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO

Tipo	Subtipo	Estado de las vías		TRANSPORTE	FRECUENCIAS					
		bueno	Regular		Malo	Día	Semanal	Mensual	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado	x			4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana	Imbaburak	Interprovinciales	Lagos							
Desde 7:00 am	Hasta 19:00		Frecuencia	5 min	Distancia					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	

Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			x	150						
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio por hotel \$										
Promedio días Tarifa promedio en alimentación estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua										
Energía										
Alcantarillado										
8.TURISMO										
Tipo de turistas que recibe el turista			Tiempo promedio que permanece el turista en la zona			Formas de viajar del turista				
Local	x			0		Automóvil				
Provincial	x			0		Automóvil		Buses		
Nacional	x			0		Automóvil		Buses		
Internacional	x			0		Automóvil		Buses		
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes		Almacenes de artesanía			Correo		Fax, fono, internet			
		x								
Señale si el atractivo turístico se difunde										
Local										

Provincial

Nacional

Internacional

Observaciones

Dibujar ruta

Croquis

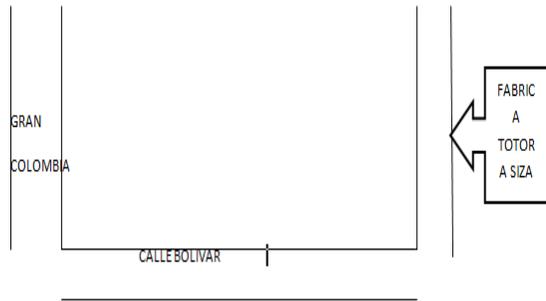


Tabla N° 64

## Ficha de inventarios turísticos

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS						
1. DATOS GENERALES						
Encuestador:	ARIAS JAZMIN , CALDERON ALEXANDRA				Fecha:	14/07/2014
Supervisor evaluador:	ING. GARIELA PUENTE				No. Ficha	3
Nombre del atractivo:	PARQUE DE SAN RAFAEL					
Propietario:	PARROQUIA SAN RAFAEL					
Categoría:	MANIFESTACIÓN CULTURAL		Tipo:	Subtipo:		
2. UBICACIÓN:	KM 25	LONGITUD:	078° 07' 0" O"	LATITUD:	00° 21' N	
Provincia:	IMBABURA		Cantón:	OTAVALO	Localidad:	SAN RAFAEL DE LA LAGUNA
Calle:	BOLIVAR		Número:	Transversal:		GRAN COLOMBIA
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO						
Nombre del poblado:	OTAVALO				distancia(km):	25 KM/H
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO						
Altura (m.s.n.m.):			Temperatura (°C):	13 °C a 20 °C		
1	Tamaño:					

2	Calidad del Agua:	POTABLE
3	Flora y Fauna:	
4	Descripción del paisaje:	GOZADE UN CLIMA TEMPLADO
5	Descripción de sus riberas:	
6	Islas existentes	
7	Actividades varias:	AGRICULTURA TRABAJO EN ARTESANÍAS
8	Puentes y puertos:	
9	Navegabilidad:	
10	Rápidos:	
11	Cañones:	
12	Vados:	
5. USOS (simbolismo)		
ESTADO DE CONSERVACIÓN		
1	Alterado	X
2	No alterado	
3	Conservado	
4	En proceso de deterioro	X
5	Causas del deterioro	Humedad Falta de Mantenimiento
6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fecha
		a

		No	X	Categoría						
6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO										
Tipo	Subtipo	Estado de las vías			TRANSPORTE	FRECUENCIAS				
		bueno	Regular	Malo		Diar ia	Sema nal	Mens ual	Eventual	Ningun a
Terrestre	Asfalto	x			Bus	x				
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado	x			4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										
Ruta de buses desde la población más cercana	Imbabura pak	Interprovincia les		Lagos						
Desde e 7:00 am	Hasta 19:00		Frecuencia		5 min	Distancia				
	Lujo		Primera		Segunda		Terce ra		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plaz as	No. Estab.	Plaza s	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			x	150						

Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio por hotel \$										
Promedio días Tarifa promedio en alimentación estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua										
Energía										
Alcantarillado										
8.TURISMO										
Tipo de turistas que recibe el turista				Tiempo promedio que permanece el turista en la zona				Formas de viajar del turista		
Local	x			0			Automóvil			
Provincial	x			0			Automóvil	Buses		
Nacional	x			0			Automóvil	Buses		
Internacional				0			Automóvil	Buses		
Indique si cuenta con										
Agencia de viajes			Almacenes de artesanía			Correo		Fax, fono, internet		
			x							
Señale si el atractivo turístico se difunde										
Local										
Provincial										
Nacional										
Internacional										
Observaciones										

Dibujar ruta

Croquis

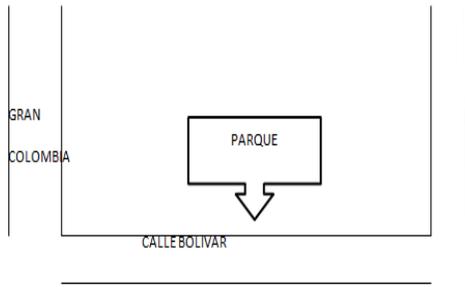


Tabla N° 65

## Ficha de atractivos turísticos

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS						
1. DATOS GENERALES						
Encuestador:	ARIAS JAZMIN, CALDERON ALEXANDRA				Fecha:	14/07/2014
Supervisor evaluador:	ING. GARIELA PUENTE				No. Ficha	4
Nombre del atractivo:	MONUMENTO DE CORAZA					
Propietario:	PARROQUIA SAN RAFAEL					
Categoría:	MANIFESTACIÓN CULTURAL	Tipo:		Subtipo:		
2. UBICACIÓN:	KM 25	LONGITUD:	078° 07' 00"	LATITUD:	00° 21' N	
Provincia:	IMBABURA	Cantón:	OTAVALO	Localidad:	SAN RAFAEL DE LA LAGUNA	
Calle:	BOLÍVAR	Número:		Transversal:	PANAMERICNA NORTE	
3. CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO						

Nombre del poblado:	OTAVALO				distancia(k m):	25 KM/H
4. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO						
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):	13 °C a 20 °C	
1	Tamaño:					
2	Calidad del Agua: POTABLE					
3	Flora y Fauna:					
4	Descripción del paisaje: GOZA DE UN CLIMA TEMPLADO					
5	Descripción de sus riberas:					
6	Islas existentes					
7	Actividades varias: AGRICULTURA TRABAJO EN ARTESANÍAS					
8	Puentes y puertos:					
9	Navegabilidad:					
10	Rápidos:					

11	Cañones:	
12	Vados:	
5. USOS (simbolismo)		
ESTADO DE CONSERVACIÓN		
1	Alterado	X
2	No alterado	
3	Conservado	
4	En proceso de deterioro	X
5	Causas del deterioro	Humeda Falta de Mantenimiento
6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fecha
	No	X Categoría

## 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO



Ruta de buses desde la población más cercana	Imbaburapa		Interprovinciales	Lagos						
Desde 7:00 am	Hasta 19:00		Frecuencia		5 min	Distancia				
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			x	150						
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua										

Energía			
Alcantarillado			
8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el turista	Tiempo promedio que permanece el turista en la zona	Formas de viajar del turista	
Local x	0	Automóvil	
Provincial x	0	Automóvil Buses	
Nacional x	0	Automóvil Buses	
Internacional x	0	Automóvil Buses	
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	x		
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local			
Provincial			

Nacional

Internacional

Observaciones

Dibujar ruta

Croquis

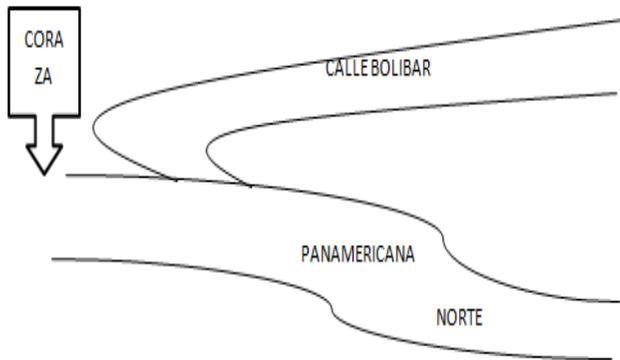


Tabla N° 66

## Ficha para inventario de atractivos turísticos

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS						
1. DATOS GENERALES						
Encuestador:	ARIAS JAZMIN , CALDERON ALEXANDRA				Fecha:	14/07/20 14
Supervisor evaluador:	ING. GARIELA PUENTE				No. Ficha	5
Nombre atractivo:	del LAGO SAN PABLO					
Propietario:	PARROQUIA SAN RAFAEL					
Categoría:	MANIFESTACION CULTURAL	Tipo:		Subtipo:		
2. UBICACION:	KM 25	LONGITUD:	078° 07' 00" D:	LATITUD:	00° 21' N	
Provincia:	IMBABURA	Cantón:	OTAVALO	Localidad:	SAN RAFAEL DE LA LAGUNA	
Calle:	PANAMERICNA NORTE	Número:		Transversal:		

3.CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO						
Nombre del poblado:	OTAVALO				distancia(k m):	25 KM/H
4. CACARTERÍSICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO						
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):	13 °C a 20 °C	
1	Tamaño:					
2	Calidad del Agua: POTABL E					
3	Flora y TOTORA, Fauna: PESES					
4	Descripción del paisaje: GOZA DE UN CLIMA TEMPLADO					
5	Descripción de sus riberas:					
6	Islas existentes					
7	Actividades AGRICULTURA TRABAJO EN varias: ARTESANÍAS					
8	Puentes y puertos:					
9	Navegabilidad: X					

10	Rápidos:	
11	Cañones:	
12	Vados:	
5. USOS (simbolismo)		
ESTADO DE CONSERVACIÓN		
1	Alterado	X
2	No alterado	
3	Conservado	X
4	En proceso de deterioro	X
5	Causas del deterioro	Humedad Falta de Mantenimiento
6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fecha
	No X	Categoría

## 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO

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

7. FACILIDADES TURÍSTICAS											
Ruta de buses desde la población más cercana	Imbaburapa k	Interprovinciales			Lagos						
Desde 7:00 am	Hasta 19:00		Frecuencia		5 min	Distancia					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta		
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	
Alojamiento			x	150							
Alimentación											
Esparcimiento											
Tarifa promedio por hotel \$											
Promedio días											
Tarifa promedio en alimentación											
estadía hotel											
Infraestructura básica											

Agua			
Energía			
Alcantarillado			
8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el turista		Tiempo promedio que permanece el turista en la zona	Formas de viajar del turista
Local	x	0	Automóvil
Provincial	x	0	Automóvil Buses
Nacional	x	0	Automóvil Buses
Internacional	x	0	Automóvil Buses
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	x		
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local			
Provincial			

Nacional

Internacional

Observaciones

Dibujar ruta

Croquis

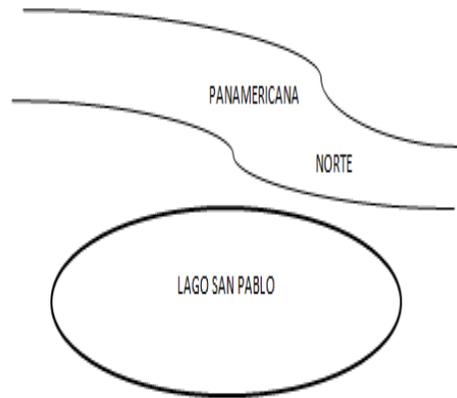


Tabla N° 67

*Ficha para inventario de atractivos turísticos*

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS						
1. DATOS GENERALES						
Encuestador:	ARIAS JAZMIN ,CALDERON ALEXANDRA				Fecha:	14/07/2014
Supervisor evaluador:	ING. GARIELA PUENTE				No. Ficha	6
Nombre del atractivo:	FERIA DE TOTORA					
Propietario:	PARROQUIA SAN RAFAEL					
Categoría:	MANIFESTACIÓN CULTURAL	Tipo:	CONTEMPOR ANEA	Subtipo:	COMERCI AL	
2. UBICACIÓN:	KM 25	LONGIT UD:	LATITU D:	00° 21' N		
Provincia:	IMBABURA		Cantón: OTAVALO	Localidad :	SAN RAFAEL DE LA LAGUNA	
Calle:	BOLÍVAR	Númer o:		Transversal:	PANAMERICNA NORTE	
3.CENTROS URBANOS MAS CERCANOS AL ATRACTIVO						

Nombre del poblado:	OTAVALO				distancia(km):	25 KM/H
4. CACARTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO						
Altura (m.s.n.m.):				Temperatura (°C):	13 °C a 20 °C	
1	Tamaño:					
2	Calidad del Agua: POTABLE					
3	Flora y Fauna:					
4	Descripción del paisaje: GOZA DE UN CLIMA TEMPLADO					
5	Descripción de sus riberas:					
6	Islas existentes					
7	Actividades varias: AGRICULTURA TRABAJO EN ARTESANÍAS					
8	Puentes y puertos:					
9	Navegabilidad:					
10	Rápidos:					

11	Cañones:	
12	Vados:	
5. USOS (simbolismo)		
ESTADO DE CONSERVACIÓN		
1	Alterado	X
2	No alterado	
3	Conservado	
4	En proceso de deterioro	X
5	Causas del deterioro	Humeda d Falta de Mantenimiento
6.	Ha sido declarado patrimonio	Nombre
	Si	Fecha
	No	X Categoría

## 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO

Tipo	Subtipo	Estado de las vías	Regular	Malo	TRANSPORTE	FRECUENCIAS				
						Diaria	Semana l	Mensu al	Eventual	Ninguna
Terrestre	Asfalto	X			Bus	x				
	Lastrado				Automóvil	x				
	Empedrado	x			4x4					
	Sendero				Tren					
Acuático	Marítimo				Barco					
	Fluvial				Bote					
					Canoa					
					Otros					
					Avión					
					Avioneta					
					Helicóptero					
7. FACILIDADES TURÍSTICAS										

Ruta de buses desde la población más cercana	Imbaburapak	Interprovinciales	Lagos							
Desde 7:00 am	Hasta 19:00		Frecuencia 5 min		Distancia					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			x	150						
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio										
en alimentación										
estadía hotel										
Infraestructura básica										
Agua										

Energía			
Alcantarillado			
8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el turista		Tiempo promedio que permanece el turista en la zona	Formas de viajar del turista
Local	x	0	Automóvil
Provincial	x	0	Automóvil Buses
Nacional	x	0	Automóvil Buses
Internacional	x	0	Automóvil Buses
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	x		
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local			
Provincial			
Nacional			

Internacional

Observaciones

Dibujar ruta

Croquis

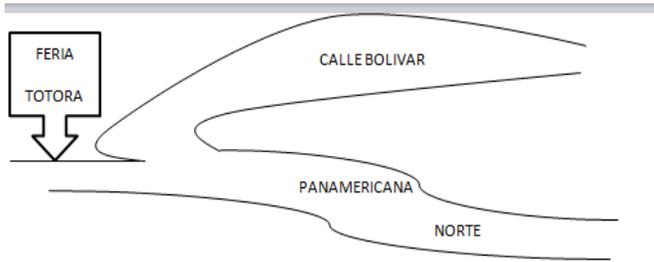


Tabla N° 68

*Ficha para inventario de atractivos turísticos*

FICHA PARA INVENTARIO DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS					
1. DATOS GENERALES					
Encuestador:	ARIAS JAZMIN, CALDERON ALEXANDRA			Fecha:	14/07/2014
Supervisor evaluador:	ING. GARIELA PUENTE			No. Ficha	7
Nombre del atractivo:	HOSTERÍA PUERTO LAGO				
Propietario:	PARROQUIA SAN RAFAEL				
Categoría: MANIFESTACIÓN CULTURAL	Tipo:	CONTEMPO RANEA	Subtipo:	COMER CIAL	
2. UBICACIÓN:	KM 25	LONGITUD :	078° 07' 0" LATITUD:	00° 21' N	
Provincia:	IMBABURA		Cantón: OTAVALO	Localidad:	SAN RAFAEL DE LA LAGUNA

Calle:	BOLÌVA R	Número:	Transversal:	PANAMERICN A NORTE
3.CENTROS URBANOS MÀS CERCANOS AL ATRACTIVO				
Nombre del poblado:	OTAVALO			distancia (km): 25 KM/H
4. CACARTERÍSICAS FÍSICAS DEL ATRACTIVO				
Altura (m.s.n.m.):			Temperatura (°C):	13 °C a 20 °C
1	Tamaño:			
2	Calidad del Agua: POTABLE			
3	Flora y Fauna:			
4	Descripción del paisaje: GOZADE UN CLIMA TEMPLADO			
5	Descripción de sus riberas:			
6	Islas existentes			
7	Actividades varias: AGRICULTURA TRABAJO EN ARTESANÌAS			
8	Puentes y puertos:			

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

## 6. INFRAESTRUCTURA VIAL Y DE ACCESO



Ruta de buses desde la población más cercana	Imbaburapak	Interprovinciales	Lagos							
Des de 7:00 am	Hasta 19:00		Frecuencia	5 min	Distancia					
	Lujo		Primera		Segunda		Tercera		Cuarta	
Servicios	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas	No. Estab.	Plazas
Alojamiento			x	150						
Alimentación										
Esparcimiento										
Tarifa promedio										
por hotel \$										
Promedio días										
Tarifa promedio										
en alimentación										
Estadía hotel										
Infraestructura básica										

Agua			
Energía			
Alcantarillado			
8.TURISMO			
Tipo de turistas que recibe el turista		Tiempo promedio que permanece el turista en la zona	Formas de viajar del turista
Local x		0	Automóvil
Provincial x		0	Automóvil Buses
Nacional x		0	Automóvil Buses
Internacional x		0	Automóvil Buses
Indique si cuenta con			
Agencia de viajes	Almacenes de artesanía	Correo	Fax, fono, internet
	x		
Señale si el atractivo turístico se difunde			
Local			

Provincial

Nacional

Internacional

Observaciones

Dibujar ruta

Croquis



Google Mapas

|

|

## ANEXO 6 CRONOGRAMA

Tabla N° 69

## Cronograma

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES MACROPROYECTO "PUESTA EN VALOR DE LA GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA SAN RAFAEL"														
ACTIVIDADES	SEMANAS													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Socialización proyecto														
Informe de investigación:														
Capítulo I														
Capítulo II														
Capítulo III														
Capítulo IV														
Difusión de la ruta en festival gastronómica														
Presentación defensa y trabajo de grado														

## ANEXO 7 RECURSOS

Para el desarrollo de este proyecto de investigación en la parroquia San Rafael se emplearán los siguientes recursos:

### RECURSOS HUMANOS

*Tabla N° 70*

*Recursos humanos*

<b>RECURSOS</b>	<b>COSTO</b>
Docentes varios de la carrera de Gastronomía	274,29
<b>Sub Total</b>	<b>274.29</b>

### RECURSOS MATERIALES

*Tabla N° 71*

*Recursos materiales*

<b>RECURSOS</b>	<b>COSTO</b>
Papelería y suministros	71.42
Viajes in situ	204.08
Libros	16.32
Publicación difusión	102.04
Servicios de fotografía profesional	40.81
<b>Sub total</b>	<b>434.67</b>

**OTROS***Tabla N° 72**Otros*

<b>RECURSOS</b>	<b>COSTO</b>
Gastos de alimentación	200
Gastos de revisión ortográfica	306.12
.	
<b>Sub Total</b>	<b>506.12</b>

**IMPREVISTOS***Tabla N° 73**Imprevistos*

<b>IMPREVISTOS</b>	<b>COSTO</b>
Recursos Humanos	41.14
Materiales	65.20
Otros	75.91
<b>Sub Total</b>	<b>182.25</b>

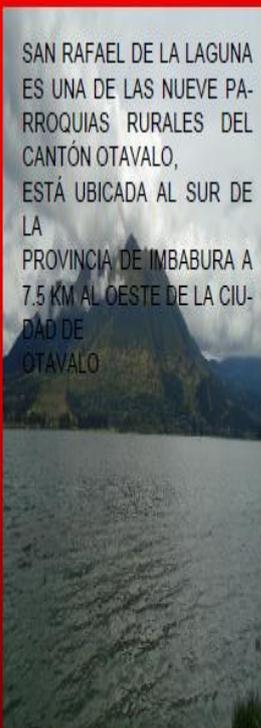
**TOTAL = 1.397,33**

## ANEXO 8 TRÍPTICO

### PARROQUIA SAN RAFAEL DEL LAGO

OTAVALO—ECUADOR

SAN RAFAEL DE LA LAGUNA ES UNA DE LAS NUEVE PARROQUIAS RURALES DEL CANTÓN OTAVALO, ESTÁ UBICADA AL SUR DE LA PROVINCIA DE IMBABURA A 7.5 KM AL OESTE DE LA CIUDAD DE OTAVALO



### GASTRONOMIA

Su gastronomía conservada desde tiempos ancestrales fundamenta su preparación en el uso de granos como el tostado, el mote, y el chulpi.

Se caracteriza por sus técnicas ancestrales como piedras de moler barro o tiesto.



#### ATRATIVOS TURÍSTICOS COMO

HOSTERÍA PUERTO LAGO

FABRICA DE TOTORA SECA

ARTESANIAS

LAGUNA DE SAN PABLO

PARRQUE DE SAN RAFAEL

IGLESIA DE SAN RAFAEL

### RUTA TURÍSTICA GASTRONOMICA

El recorrido turístico gastronómico empieza por la hostería puerto lago donde se podrá gozar de un excelente hospedaje a orillas de la laguna san pablo, un lugar donde se puede practicar deportes acuáticos, el recorrido continúa por la iglesia de la parroquia un lugar que guarda una riqueza arquitectónica, sigue por la fábrica de totora donde puede observar la elaboración y compra de artesanías en totora, el parque san Rafael un lugar de esparcimiento en familia, seguimos el cerro un monumento en honor a los fiestas.



Activar Windows

Ir a Configuración de Windows para activar

Windows.

# FOTOS











