



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA ANCESTRAL DE LA  
PARROQUIA GUAYLLABAMBA, CANTÓN QUITO, 2019”.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**TIPO:** Etnografías

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**AUTORA:** XIMENA THALÍA ALCÍVAR NAVARRETE

**DIRECTOR:** Lcdo. Juan Carlos Salazar

Riobamba – Ecuador

2019

© 2019, Ximena Thalía Alcívar Navarrete

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor

Yo, XIMENA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Ximena Thalía Alcívar Navarrete

El Tribunal del trabajo de titulación certifica que: El trabajo de investigación: Tipo Etnografías “ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA ANCESTRAL DE LA PARROQUIA GUAYLLABAMBA, CANTÓN QUITO 2019”, de responsabilidad de la señorita XIMENA THALÍA ALCÍVAR NAVARRETE, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del trabajo de titulación, quedando autorizada su presentación.

TRIBUNAL	FIRMA	FECHA
Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo DOCUMENTALISTA		<u>06-06-2019</u>
Lcdo. Juan Carlos Salazar Yacelga DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		<u>06-06-2019</u>
Lcda. Andrea Estefanía Fierro Ricaurte MIEMBRO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		<u>06-06-2019</u>

Yo, XIMENA THALÍA ALCIVAR NAVARRETE soy responsable de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en esta Tesis y el patrimonio intelectual de la Tesis de Grado pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Ximena Thalía Alcívar Navarrete

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo a mi familia, como resultado del esfuerzo en el ejercicio de una carrera profesional que se ha encaminado a lo largo de todos estos años, su apoyo es base motivacional que se refleja en la culminación de esta etapa.

No existe palabra que transmita el sentimiento de alegría y orgullo que crece en sus corazones.

Ximena

## AGRADECIMIENTO

A mi madre,

Por su entrega completa y amor absoluto en cada batalla y momento memorable. Siendo mi luz y guía en el recorrido de la vida, por sus enseñanzas y valores que moldean un ser humano capaz de luchar por sus sueños hasta realizarlos. Por ser ejemplo de humildad y empeño.

A la Escuela de Gastronomía de la ESPOCH,

Por fortalecer aptitudes acentuadas en el campo laboral a través de enseñanzas que han sido impartidas por docentes en las respectivas instalaciones que, en conjunto, forman el elemento de eficiencia de institucional.

A mis profesores,

Por todas las enseñanzas, pasión y dedicación entregadas en cada clase. Por aquellas dudas aclaradas con paciencia y respeto, por despertar curiosidad e incentivar el espíritu de investigador.

Ximena

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	5
1.1 Antropología.....	6
1.1.1 Tipos de antropología .....	8
1.1.2 Arte culinario.....	12
1.1.3 Métodos de cocción.....	12
1.1.4 Técnicas culinarias.....	13
1.2 Patrimonio.....	13
1.2.1 Clasificación de patrimonio.....	14
1.2.2 Cultura gastronómica.....	15
1.2.3 Calendario agro festivo.....	17
1.3 Conceptualización de tradicional, típico, autentico y ancestral.....	19
1.3.1 Tradicional.....	20
1.3.2 Típico.....	20
1.3.3 Auténtico.....	20
1.3.4 Ancestral.....	20
1.4 Cantón Quito.....	20
1.4.1 Generalidades.....	21
1.4.2 Parroquias rurales de Quito.....	23
1.4.3 Cultura y tradiciones.....	25
1.4.4 Gastronomía.....	25
1.5 Parroquia Guayllabamba.....	28

1.5.1	<i>Generalidades</i> .....	30
1.5.2	<i>Fauna y flora</i> .....	31
1.5.3	<i>Historia</i> .....	32
1.5.4	<i>Actividades sociales y rituales; generadoras de costumbres y tradiciones locales</i> .....	35
1.5.5	<i>Tradiciones</i> .....	37
1.5.6	<i>Fiestas</i> .....	38
1.5.7	<i>Costumbres</i> .....	42
1.5.8	<i>Turismo y gastronomía</i> .....	43
2.1	<b>Localización</b> .....	47
2.2	<b>Variables</b> .....	47
2.2.1	<i>Identificación:</i> .....	47
2.3	<b>Descripción de variables:</b> .....	47
2.4	<b>Operacionalización de variables</b> .....	48
2.5	<b>Diseño de la investigación</b> .....	49
2.5.1	<i>Tipo de investigación</i> .....	49
2.5.2	<i>Métodos de investigación</i> .....	50
2.6	<b>Técnicas e instrumentos de investigación</b> .....	50
2.6.1	<i>Entrevista</i> .....	50
2.6.2	<i>Guion de entrevista</i> .....	51
2.7	<b>Diseño y selección de la muestra</b> .....	51
2.7.1	<i>Población</i> .....	51
2.7.2	<i>Muestra</i> .....	51
2.7.3	<i>Grupo de estudio</i> .....	51
2.8	<b>Fórmula estadística</b> .....	52
3.1	<b>Análisis del cuestionario</b> .....	54
3.2	<b>Cuadro de resultados de investigación cualitativa, instrumento: entrevista</b> .....	58
3.2.1	<i>Opiniones y críticas obtenidas</i> .....	60
3.3	<b>Clasificación de las preparaciones</b> .....	61



3.3.1	<i>Comida ancestral</i> .....	62
3.4.1	<i>Preparaciones tradicionales</i> .....	81
3.5.1	<i>Preparaciones típicas</i> .....	91
3.3.4	<i>Preparaciones auténticas</i> .....	93
3.4	Principales productos y preparaciones de la parroquia Guayllabamba.....	97
3.5	Técnicas, métodos y utensilios.....	103
3.6	Métodos de cocción.....	103
3.7	Equipos y Utensilios.....	104
4.1	Guía gastronómica ancestral.....	110
4.1.1	<i>Objetivo de la propuesta</i> .....	110
4.1.2	<i>Desarrollo de la guía gastronómica</i> .....	111
<b>CONCLUSIONES</b>		
<b>RECOMENDACIONES</b>		
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>		
<b>ANEXOS</b>		

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1-1:</b> Productos que se introdujeron del Nuevo Mundo a Europa .....	16
<b>Tabla 2-1:</b> Productos de España en la Sierra Ecuatoriana.....	17
<b>Tabla 3 1:</b> Resumen de calendario Agrofestivo .....	18
<b>Tabla 4-1:</b> Resumen de calendario agrofestivo .....	18
<b>Tabla 5-1:</b> Calendario agrícola de la sierra .....	19
<b>Tabla 6-1:</b> Datos generales del Cantón Quito .....	21
<b>Tabla 7-1:</b> Cuadro de festividades y gastronomía quiteña .....	28
<b>Tabla 8-1:</b> Datos generales de la parroquia Guayllabamba.....	31
<b>Tabla 9-1:</b> Descripción de fiestas patronales y gastronomía .....	38
<b>Tabla 10-1:</b> Descripción de fiestas parroquiales y gastronomía.....	41
<b>Tabla 1-2:</b> Operacionalización de variables .....	48
<b>Tabla 2-2:</b> Población de la Parroquia Guayllabamba por grupos de edad .....	52
<b>Tabla 1-3:</b> Cuadro de análisis y resultados .....	59
<b>Tabla 2-3:</b> Opiniones obtenidas durante la entrevista .....	60
<b>Tabla 3-3:</b> Clasificación de preparaciones .....	61
<b>Tabla 4-3:</b> Técnicas y métodos de cocción .....	103

## TABLA DE FIGURAS

<b>Figura 1-1:</b> Localización de parroquias rurales .....	22
<b>Figura 2-1:</b> Mapa de la parroquia Guayllabamba .....	29
<b>Figura 3-1:</b> Vía de acceso a la parroquia Guayllabamba (ruta de bus público) .....	30
<b>Figura 4-1:</b> Derrocamiento de templo y ante proyecto arquitectónico .....	35
<b>Figura 5-1:</b> Piedras seleccionadas para moldeado .....	44
<b>Figura 1-3:</b> Sopa de bolas de harina de maíz .....	63
<b>Figura 2-3:</b> Arroz de cebada .....	64
<b>Figura 3-3:</b> Chuchuca .....	65
<b>Figura 4-3:</b> Colada de cau .....	66
<b>Figura 5-3:</b> Locro de cuy .....	67
<b>Figura 6-3:</b> Locro de col .....	68
<b>Figura 7-3:</b> Locro de habas con tostado seco .....	69
<b>Figura 8-3:</b> Caldo de gallina criolla .....	70
<b>Figura 9-3:</b> Colada de churos .....	71
<b>Figura 10-3:</b> Morocho de sal .....	72
<b>Figura 11-3:</b> Zapallo de sal .....	73
<b>Figura 12-3:</b> Zambo de sal .....	74
<b>Figura 13-3:</b> Cuy asado .....	75
<b>Figura 14-3:</b> Carne seca .....	76
<b>Figura 15-3:</b> Morocho dulce .....	77
<b>Figura 16-3:</b> Tortillas de zanahoria blanca .....	78
<b>Figura 17-3:</b> Zapallo dulce .....	79
<b>Figura 18-3:</b> Colada de máchica .....	80
<b>Figura 19-3:</b> Zambo dulce .....	81
<b>Figura 20-3:</b> Paico .....	102
<b>Figura 21-3:</b> Leña obtenida de troncos secos de aguacate .....	105
<b>Figura 22-3:</b> Tulpa tradicional .....	105
<b>Figura 23-3:</b> Olla de aluminio en tulpa .....	106
<b>Figura 24-3:</b> Tiesto utilizado por la población .....	106
<b>Figura 25-3:</b> Tiesto de la época paleo india .....	107
<b>Figura 26-3:</b> Batea de madera .....	107
<b>Figura 27-3:</b> Piedra de moler morocho, Eduardo Kingman .....	108
<b>Figura 28-3:</b> Piedra de moler condimentos .....	108
<b>Figura 29-3:</b> Molino de acero inoxidable .....	109
<b>Figura 30-3:</b> Pondo o vasija de barro .....	109

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1-3:</b> Alimentos locales .....	54
<b>Gráfico 2-3:</b> Antigüedad de los alimentos.....	55
<b>Gráfico 3-3:</b> Preparaciones más antiguas .....	55
<b>Gráfico 4-3:</b> Representación patrimonial .....	56
<b>Gráfico 5-3</b> Origen de las preparaciones .....	56
<b>Gráfico 6-3</b> Proceso de preparación .....	57
<b>Gráfico 7-3</b> Frecuencia de consumo.....	57
<b>Gráfico 8-3</b> Rescate de platos ancestrales .....	58

## ÍNDICE RECETAS ESTÁNDAR

### Recetas estándar ancestrales

<b>Receta estándar 1</b> Sopa de bolas de Harina de maíz (lluspas) .....	63
<b>Receta estándar 2</b> Arroz de cebada .....	64
<b>Receta estándar 3</b> Chuchuca .....	65
<b>Receta estándar 4</b> Colada de cau.....	66
<b>Receta estándar 5</b> Locro de cuy .....	67
<b>Receta estándar 6</b> Locro de col .....	68
<b>Receta estándar 7</b> Locro de haba con tostado seco .....	69
<b>Receta estándar 8</b> Caldo de gallina .....	70
<b>Receta estándar 9</b> Colada de churos.....	71
<b>Receta estándar 10</b> Morocho de sal.....	72
<b>Receta estándar 11</b> Zapallo de sal.....	73
<b>Receta estándar 12</b> Zambo de sal.....	74
<b>Receta estándar 13</b> Cuy asado.....	75
<b>Receta estándar 14</b> Carne seca.....	76
<b>Receta estándar 15</b> Morocho de dulce .....	77
<b>Receta estándar 16</b> Tortillas de zanahoria.....	78
<b>Receta estándar 17</b> Zapallo dulce.....	79
<b>Receta estándar 18</b> Colada de máchica .....	80
<b>Receta estándar 19</b> Zambo de dulce.....	81

### Recetas estándar tradicionales

<b>Receta estándar tradicional 1</b> Chicha de jora.....	82
<b>Receta estándar tradicional 2</b> Fanesca .....	83
<b>Receta estándar tradicional 3</b> Colada morada.....	85
<b>Receta estándar tradicional 4</b> Tortillas con caucara .....	86
<b>Receta estándar tradicional 5</b> Choclo con mapahuirá.....	87
<b>Receta estándar tradicional 6</b> Molo .....	88
<b>Receta estándar tradicional 7</b> Canelazo hervido.....	89
<b>Receta estándar tradicional 8</b> Chancho hornado.....	90

## **Recetas estándar típicas**

<b>Receta estándar típica 1</b> Fritada.....	91
<b>Receta estándar típica 2</b> Mote con chicharrón.....	92
<b>Receta estándar típica 5</b> Chochos con tostado.....	93

## **Recetas estándar auténticas**

<b>Receta estándar auténtica 1</b> Papa con cuero .....	94
<b>Receta estándar auténtica 2</b> Locro guayllabambeño.....	95
<b>Receta estándar auténtica 3</b> Yahuarlocro.....	96

## ÍNDICE DE ANEXOS

- Anexo A:** Solicitud de socialización de resultados dirigido al GAD Guayllabamba
- Anexo B:** Aceptación y autorización de actividades por parte del GAD Guayllabamba
- Anexo C:** Invitación a nuevo Presidente del GAD Guayllabamba y solicitud del Fórum Parroquial para ejecución de actividades
- Anexo D:** Invitación abierta a la población
- Anexo E:** Autoridades del GAD Guayllabamba
- Anexo F:** Presencia de autoridades de la parroquia
- Anexo G:** Mesa de exhibición. Demostración menú ancestral
- Anexo H:** Asistencia población Guayllabamba
- Anexo I:** Asistencia de miembros de la Asociación de Restaurantes "Guayllabamba Turístico"
- Anexo J:** Invitación Radio tv Fundación Vista para Todos. Programa Viajando en Kombi

## RESUMEN

### RESUMEN

La presente etnografía estuvo dirigida al área de titulación, es una compilación bibliográfica y práctica siendo esta la estandarización de los platos, de un estudio gastronómico orientado a la valoración de la identidad cultural de una determinada parroquia del Cantón Quito. Se investiga la historia y describe los hechos relevantes en el área cultural y como resultado, en su alimentación presentando la oportunidad de elaborar una guía donde se resalte el patrimonio inmaterial culinario, sumando la importancia de los platos vigentes como lo es el caldo de gallina, el cuy asado con papas, el tradicional arroz de cebada; a la par, se determinan preparaciones extintas como lo es la carne seca o ahumada con camote, entre estas se destaca la autenticidad en el manejo de técnicas, métodos y materia prima; como mayor exponente el loco guayllabambeño, las características que estructuran una investigación basada en la experiencia y vivencia local, demostrándose la legitimidad en el desarrollo histórico de la localidad. Formar parte de un entorno de biodiversidad motiva a relacionarse con quienes conocen la realidad y por ello la aplicación de entrevistas, cuya finalidad no solo es la extracción de información, también enriquece la personalidad del investigador formando un criterio que se transmite en cada análisis expuesto, la responsabilidad en la aplicación de este instrumento de investigación encamina la relación entre lo investigado de manera textual con la investigación de campo demostrando la esencia del contenido a través del rescate de la comida ancestral que posee la parroquia Guayllabamba. Se estructura un enunciado con cualidades de entendimiento hacia un objetivo que forma parte de la realización del trabajo.

**Palabras clave:** <TECNOLOGÍA Y CIENCIAS MÉDICAS>, <GASTRONOMÍA>, <ETNOGRAFÍA>, <COCINA ANCESTRAL>, <PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL>, <IDENTIDAD CULTURAL>, <ESTUDIO ANTROPOLÓGICO>, <GUAYLLABAMBA (PARROQUIA)>.





## ABSTRACT

### THESIS ABSTRACT

The present ethnography was directed to the titling area, it is a bibliographic compilation and practice being this the standardization of the plates, of a gastronomical study oriented to the valuation of the cultural identity of a certain parish of the Quito Canton. It investigates history and describes the relevant facts in the cultural area and as a result, in its diet presenting the opportunity to develop a guide to highlight the intangible culinary heritage, adding the importance of current dishes such as chicken broth, roasted guinea pig with potatoes, traditional barley rice; at the same time, extinct preparations are determined as is the dry or smoked meat with sweet potato, among these stands out the authenticity in the handling of techniques, methods and raw material; as the greatest exponent of the Guayllabambeño locro, the characteristics that structure a research based on experience and local experience, demonstrating the legitimacy in the historical development of the locality. Being part of an environment of biodiversity motivates to relate to those who know reality and therefore the application of interviews, whose purpose is not only the extraction of information, it also enriches the personality of the researcher by forming a criterion that is transmitted in each exposed analysis, the responsibility in the application of this field research instrument demonstrating the essence of the content through the rescue of the ancestral food that the Guayllabamba parish possesses. A statement is structured with qualities of understanding towards an objective that is part of the realization of the work.

**KEYWORDS:** <TECHNOLOGY AND MEDICAL SCIENCES>, <GASTRONOMY>, <ETHNOGRAPHY>, <ANCESTRAL COOKING>, <INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE>, <CULTURAL IDENTITY>, <ANTHROPOLOGICAL STUDY>, <GUAYLLABAMBA (PARISH)>.



## INTRODUCCIÓN

Parte de la historia de una determinada comunidad, se relaciona con la gastronomía, dado que, es una rama multidisciplinaria y ejerce directamente en el desarrollo de costumbres y tradiciones de dicha localidad. La parroquia Guayllabamba del Cantón Quito, es un exponente de déficit de identidad cultural puesto que, su gastronomía ancestral se encuentra desvalorizada por la falta de conocimiento de la población actual.

El estudio a realizar tiene como finalidad la descripción antropológica culinaria de un pueblo cuya identidad ha ido perdiendo su particularidad, para ello, la explicación del origen gastronómico como parte de su patrimonio inmaterial es de suma importancia.

La aparición del hombre y junto con él, nuevas necesidades. La alimentación se vuelve una forma de expresión cultural siendo el resultado de varios factores combinados para el desarrollo de una población en determinados lugares. Para este estudio interviene el término antropología, que permite el entendimiento del origen y cambios producidos a lo largo del desarrollo psicológico y somático del ser humano.

La gastronomía de un pueblo es pieza fundamental de su historia, más que un sabor, es la descripción cultural que permite transmitir el conocimiento de identidad para defensa de su origen. En la época contemporánea de absolutismo en la que hoy en día no hay mayor veracidad étnica debido al consumismo y apropiación cultural de otras naciones; han generado una idea moderna y poco conservadora, este tipo de conservadurismo trata mantener fecunda la semilla de origen ancestral.

Tal y como lo manifiesta (Elorza, 2003) en su libro “el chef en casa, cocina ecuatoriana e internacional”:

*“los hábitos alimenticios cambian, la cocina como otras expresiones culturales no puede mantenerse al margen de la sociedad, ni aísla a sus modas y tendencias. Porque la cocina es viva y, es vida”.* (Elorza, 2003)

El arte culinario no es una expresión estática, por el contrario, esta mantiene una evolución constante por el ritmo que hoy en día las personas experimentan, por ello, el hecho de conservar una memoria gastronómica se vuelve un tema de lucha. Existen pueblos con gran riqueza, pero

no son conocidos por ello, debido a que sus habitantes poco a poco evaden la herencia que se es otorgada.

Tanto la conquista como el mestizaje, opacan de cierta manera el florecimiento de la gastronomía cultural en ciertos pueblos o etnias que habitaron en Ecuador, hoy en día se aprovecha el término “comida típica” para idealizar un consumo generando ingresos económicos, siendo pocas las personas que mantienen el sabor tradicional y las técnicas ancestrales para dicha preparación.

La metodología aplicada en la investigación permite la socialización con las personas residentes, como resultado de la aplicación de guías de entrevista, lo que determina desenlaces preocupantes en cuanto a la poca consideración por los productos que han perdido interés en la agricultura y por consecuencia; su consumo.

En resultado de la investigación, se concilia dar paso a la elaboración de una guía gastronómica ancestral la cual tiene como objetivo; engrandecer la identidad cultural local buscando el rescate de las preparaciones ancestrales y demostrando el valor histórico poblacional. Para ello, se estiman las preparaciones con mayor remembranza histórica y atávica en la parroquia.

## JUSTIFICACIÓN

El estudio gastronómico de un pueblo permite el conocimiento cultural a través de la descripción de hechos representativos y se opta por concebir no solo un aporte formativo sino también una explicación de la variedad culinaria existente en la parroquia por diferentes factores que pueden aportar a su impulso, generando no solo un ingreso económico dado que se perfila una colectividad con diferentes características demográficas. El conocimiento del origen gastronómico de la parroquia brinda identidad cultural a través de los sabores lo que garantiza también el desarrollo turístico del lugar. La aplicación de técnicas culinarias usadas de manera tradicional en conjunto con las actuales permitirá presentar una comparación en relación al resultado de los alimentos.

La variedad productiva es el resultado del trabajo agrícola de los habitantes, esta es la consecuencia de la evolución, de la conquista, del mestizaje factores muy interesantes para un estudio de orientación gastronómica. Dado que, la razón de un pueblo es la historia de su gente, investigar la esencia de su creación y demostrar el valor cultural que posee, es la riqueza que se debe expandir en la actual sociedad, esto enmarcado en un cuadro de estudio cultural gastronómico.

La descripción que genera durante el avance del estudio antropológico, se demuestra el valor de una cultura que tiene gran importancia para el desarrollo de muchas otras colectividades no siendo ni más ni menos; se concluye como una verdad que se debe conocer dentro de la población que en la actualidad se encuentra habitando el sitio. Es decir, brindar ese aporte cultural que para la población joven no tiene mucho valor, sin embargo, se rescata e incentiva a generar un espíritu de reconocimiento étnico cultural a través de la gastronomía que poco a poco va perdiendo su esencia ancestral convirtiéndose en un factor más de desarrollo comunitario en el ámbito económico.

Mucha de la población se conforma con preparar alimentos que generen ingresos económicos, mas no conocen el valor cultural que cada plato tiene, ya que cada uno de ellos cuenta una historia con cada ingrediente que lo conforma; es por ello que, la prestación de interés por temas culturales

que se den a conocer en una colectividad es de gran importancia para el conocimiento y la práctica de tradiciones que los identifican.

La población de hoy en día, especialmente la población joven, desconocen su origen y pretender adoptar características de diferentes instrucciones, contando con la falta de interés que esta población presenta, abre un camino a la investigación de un tema gastronómico que, pretende investigar cada paso en el proceso de producción de un plato típico de la parroquia.

## **OBJETIVOS**

### ***General:***

Estudiar la gastronomía ancestral de la parroquia Guayllabamba, cantón Quito, 2019.

### ***Específicos:***

- Describir de manera general la gastronomía y tradiciones del Cantón Quito, como inicio y aporte a la parroquia.
- Investigar la historia de la cultura gastronómica de la parroquia Guayllabamba.
- Conocer las costumbres y tradiciones culinarias extintas y vigentes de la localidad.
- Demostrar la autenticidad del valor gastronómico y cultural que posee la parroquia Guayllabamba.
- Diseñar una guía gastronómica cuyo contenido es basado en preparaciones con técnicas culinarias ancestrales.
- Socializar la guía gastronómica ancestral como resultado de investigación, a través de la página web del Gobierno Autónomo Descentralizado de Guayllabamba y difusión en la Asociación de Gastronomía y Turismo “Guayllabamba Turístico”.

# CAPÍTULO I

## 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

### 1.1 Antropología

La palabra abarca un amplio estudio que podría mencionarse de manera general, como una rama de las ciencias sociales que explica las características tanto biológicas, sociales y culturales en base a la evolución del ser humano, mencionándose que “El estudio del hombre en sus aspectos somáticos y biológicos” (Augé & Colleyn, 2014, pág. 8) en este artículo, la antropología abarca tres departamentos de esta ciencia siendo estos; antropología física, arqueológica y cultural, se divide de esta manera para agrupar los semblantes más importantes en los que el humano ha evolucionado; esto quiere decir que es la base de existencia del humano en una colectividad. Como individuo y como miembro de un conjunto, éste desempeña un rol como un ser social y dentro del concepto de antropología; como un universo.

Las variables de estudio de esta ciencia, se remarcan en analizar el origen y evolución a través de comportamientos tanto sociales como individuales en un tiempo y espacio determinados (UNIBA, 2017). Que, a diferencia de la historia, tiene una descripción de objetos creados por el hombre.

En primera instancia, la antropología se dedica al estudio y evolución del hombre de manera general; se analizan pueblos antiguos cuyo desenvolvimiento es particular para la prosperidad de dichas poblaciones, la descripción de estas actividades, hoy en día son muy valiosas recopilaciones que garantizan la base de identidad cultural de un lugar.

Las primeras agrupaciones denominadas tribus, crean sus propias características que los diferencian de otras agrupaciones puesto que, estas nada tienen que ver con las que se heredan biológicamente, sus conocimientos y hábitos se transmiten de generación a generación y estos, se moldearon y adaptaron a las necesidades y creencias de aquella agrupación (Barrio, 1996, pág. 24).

Considerando la teoría evolucionista del ser humano, como un punto de partida para la antropología, se busca determinar una explicación a su existencia de manera que, lo estructura

como un todo absoluto. Se fragmentan partes importantes de estudio para generar una síntesis que abre paso a diversas ramas especializadas en encontrar los detalles verídicos, para en un conjunto tratar una verdad total.

Notando que el ser humano es un todo, cuya objetividad define un misterio, el cual, para entenderse y explicarse, recurre a una división, siendo ésta; su evolución física y su conducta. La división fundamental del ser humano en estos dos segmentos de su totalidad, concede el conocimiento a través de la recopilación de datos que cada rama puede generar.

La división de estos, es un punto de partida, el cual se subdivide en ramas que detallan y una teoría. Con el pasar del tiempo, surgieron necesidades para el nuevo habitante. La importancia de su estudio radica en los procedimientos que se ha ideado para cubrir el medio natural y social que ha ido enfrentando, siendo esta la forma de aprendizaje, conservación y cómo transmite dicho cuerpo de costumbres (Alfonso, 1983, pág. 23).

El objeto de investigación de la antropología no solo radica en ramas vacías, ya que su estudio va más allá de teorías dialécticas o unidades vagas de existencia del hombre, su forma de pensar y comportarse, abre una puerta al conocimiento y explicación que se valora como origen a un nuevo mundo (Diccionario filosófico © filosofía.org, 2018, pág. 275).

Ana María Lorandi expone que "la diferencia principal entre Antropología Social e Historia reside en que una interroga a sujetos contemporáneos al investigador y la otra a los que solo dejaron huellas de actividades pasadas" (Míguez, 2012). Aquí, como lo manifiesta la autora en comparación con la historia, se estudia a un sujeto, y entender las razones de sus actos, y en base a esto, los objetos que utilizó para su subsistencia.

De manera general, la antropología es una de las disciplinas que ayuda a tratar con todos los aspectos de la diversidad de culturas existentes ya sean estas ancestrales o contemporáneas, dado que cada una con el pasar de los años van adaptándose a los cambios (Augé & Colleyn, 2014, pág. 14). Se manifiesta que el hombre en sí, es un todo, el cual a través de su estudio sintetiza algunas ramas de su estudio.



### ***1.1.1 Tipos de antropología***

#### **Antropología física**

Es la rama de antropología encargada del estudio somático del ser humano, las cuales se transmiten de una generación a otra, en esto existe un análisis de su relación con la naturaleza en relación al crecimiento, desarrollo, decrepitud del organismo humano; las influencias del ambiente natural sobre el hombre (Alfonso, 1983, pág. 18). En esto consiste el estudio de las características anatómicas del ser humano durante su evolución y desarrollo en la actualidad, su vínculo con la naturaleza abre paso a la formación de conocimiento que explica a la población actual; su origen y función que desempeñan en su ambiente.

El ser humano se contempla, en un inicio como un organismo que posee varias cualidades cuya facultad encamina al esclarecimiento de su origen de su raíz y la historia de su adaptación a su entorno. La definición de Juan Comas, dice que esta ciencia se dedica al estudio de variaciones humanas, estudio comparativo del cuerpo humano y de sus funciones inesperables; como el tratado de las causas y caminos de la evolución humana, transmisión y clasificación, efectos y tendencias en las diferencias funcionales y orgánicas; dedicándose como ciencia solo a medir, clasificar y especular, sino también a crear los métodos y las técnicas para ver si las teorías sostenidas son correctas o no (Alfonso, 1983, pág. 18).

La anatomía del hombre es un fragmento complejo que ha ido cambiando con el pasar de los años, este cambio es una figurada expresión de evolución dentro del concepto de antropología física. Desde el los Australopithecus hasta la actualidad con el homo sapiens que, en la actualidad sus aspectos físicos y abstractos han ido consecuentemente adaptándose para preservar y continuar con la especie (Profeenhistoria, 2018).

#### **Etapas de la antropología física**

Primatología: De acuerdo a la exposición de Alfonso (Introducción a la Antropología, 1983, pág. 18) y Raso (Prehistoria y Primatología: estudio de la conducta, 2012, pág. 10). esta etapa corresponde a los primates siendo la ciencia encargada del estudio de estos sujetos y la comparación con el ser humano siendo sus ancestros más directos

Este estudio abarca temas de psicología, la cual va de la mano con el estudio de evolución del homínido.

Ante el peligro latente y poca seguridad en la época, los individuos comenzaron a agruparse para crear un ambiente de protección y posibles muertes, sin embargo, se presenciaba una progresiva competitividad por los recursos alimenticios siendo la base de subsistencia. En esta rama de estudio, se identifican principales factores de conocimiento, expresión sea verbal o simbólica, anatomía, sistemas funcionales, conservación y gestación (Barfield, 1997, pág. 26).

Para el estudio antropológico, se toma al primer individuo que permitirá originar una apertura; el homínido es un ser perteneciente a la familia de primates de tipo catarrinos el cual, tiene características físicas muy naturalizadas semejantes a las de un humano, su evolución es muy lenta y surge a raíz de los pre homínidos, la diferencia entre aquellos antepasados, su evolución física y cognitiva, dado que se nombra como Cro magnon, este se dedica a la recolección de plantas por ende, su alimentación es de tipo herbívora, en cuanto a su comportamiento se caracteriza por agruparse en manadas, y ante la necesidad de trabajo fabrican herramientas con piedras y ramas (Guerrero, 1995, pág. 2).

En esta parte, existen muchos detalles que son examinados, pero, de manera general, se relacionan aspectos exógenos que corresponden con el procedimiento del ser humano y la incidencia en su comportamiento (Alfonso, 1983, pág. 20). El conjunto de hábitos que desempeñan dentro de la comarca o manada da paso al origen de cultura las cuales se manejan en un tiempo y espacio determinado, además describe el crecimiento y desarrollo del ser humano dentro del entorno medioambiental.

Antropometría: examina las medidas, dimensiones y evolución del cuerpo humano (Alfonso, 1983, pág. 21). Las cuales van cambiando con el pasar de los años, y adoptan características de acuerdo al medio en que se desenvuelva, en esto se estudian rasgos hereditarios.

El conocer las proporciones que una persona tiene mucho que ver con su desarrollo, es por ello que esta ciencia se encarga del aspecto físico del ser humano y sus cambios con el tiempo, considerando de manera general la posición en la que caminaba y la posición que en la actualidad se presenta. Esta ciencia nace en el siglo XVII, por dos médicos forenses que indagan sobre las proporciones de la estructura corporal y posibles trastornos que podían dañar a dicha estructura que, a su vez, surge como auxiliar de la nutrición para valorar estados de salud en el ser humano.

Paleoantropología: se dedica al estudio de los restos o fósiles humanos (Alfonso, 1983, pág. 25). Esta forma parte de la antropología física, la cual basa sus registros en los fósiles encontrados, estos forman piezas las cuales componen teorías que expresan el día a día de los antiguos habitantes.

Para determinar una teoría como cierta, se analizan todos y cada uno de los detalles que conforman un escenario, siendo los objetos, plantas, clima, etc. Es por ello que se dividen algunas categorías para estudiar cada uno de los factores mencionados o medio de desarrollo poblacional. Tanto su forma de pensar y su reacción a medios externos, presentan un desarrollo de investigación en el que se caracterizan los cambios que se van generando a través del tiempo, se analizan y relacionan factores de especiación y extinción, además, los cambios de conducta que tienen gran importancia en la apreciación de su inteligencia para explicar el interés con valor fundamental dirigido a los detalles descriptivos de la historia (Barfield, 1997, págs. 27-28).

### **Antropología cultural**

Se dedica al estudio de los procedimientos ideados por el hombre para enfrentarse a su medio natural y ambiente social; y cómo se aprende, conserva y transmite, un cuerpo de costumbres (Alfonso, 1983, pág. 18). Todas las actividades realizadas pueden convertirse en hábitos, estos a su vez pueden ser colectivos de tal manera que, en la actualidad son considerados como costumbres que desempeñan tradiciones o manifestaciones de carácter étnico.

Se busca establecer no solo el curso y la dirección ulterior de la evolución, pero, además, busca las interrelaciones de distintos factores, la dinámica interna de cada una de las sociedades y culturas bajo estudio, sean primitivas o modernas (Alfonso, 1983, pág. 34).

Otro termino que se refiere al concepto, es la culturología, este término es creado por Leslie White en los años 50, ya que se enfoca al estudio del fenómeno socio cultural en el campo científico de determinados sitios. Esta rama como se ha manifestado anteriormente, explica el origen de hábitos que son tomados por un grupo, de manera que crea relaciones basadas en normas, símbolos y valores que, para los grupos humanos son una forma de comunicación y expresión propia (Mercado, 2012).

### **Antropología culinaria**

La antropología culinaria, es una expresión que fomenta la parte cultural de una colectividad que ha desempeñado sus actividades de desarrollo a lo largo del tiempo. De acuerdo a los datos históricos, se señala que la alimentación de la población va adoptando necesidades alimenticias y cuyos requerimientos se basan en los alimentos que van cultivando según la fertilidad de la tierra en la que se asientan dichas culturas.

Como definición culinaria se puede manifestar que es la acumulación de alimentos que una colectividad seleccionan o adaptan su hábito alimenticio, apropiando a su identidad en relación a la ingesta diaria (Guidonet, 2007, pág. 16). Más tarde al tratarse de una apropiación, se tomarían en cuenta los métodos de cocción ya que para aquel entonces puntualizaría una única forma en la que el pueblo prepara cierto alimento. Entonces, los rasgos que resulten agradables al paladar, son tomadas en cuenta para resaltar características organolépticas de los alimentos siendo entre ellas; textura, color, temperatura y sabor.

La cultura culinaria tiene un carácter de vinculación con la población de un determinado sitio es por ello que el valor que se debe brindar a las prácticas de cocina se deben conservar con un valor peculiar en cada asentamiento poblacional, ya que este es un registro de conservación de su historia (Rodríguez & Gallego, 1999, pág. 17).

En este aspecto se toma en cuenta que, para la caza de animales y cultivo de productos, van creando herramientas que son de gran ayuda. Y estas también son tomadas de materiales que la naturaleza brinda como obsequio. Considerando que en un inicio el hombre como nómada, tiene una alimentación carroñera, es decir, animales muertos y vegetación en estado putrefacto. Una vez que se vuelve un ser social y juntarse en manada la alimentación cambia su orientación (Cabrera, 2004, págs. 69-73).

En relación a los principales artefactos, cuyo material es la obsidiana, proporciona facilidad en el trabajo de manera general para los primeros cazadores que llegaron al país, el material que del cual se crearon dichos instrumentos, se hallaba en Mullumica, siendo uno de los primeros lugares a los que llegaron (Barrera, 2008, pág. 21).

La relación con la antropología social, permite un desarrollo más amplio del tema dado que es una disciplina que se interesa por el estudio de los procesos operacionales de la comida tales como; la producción, distribución y consumo alimentario, cuyo resultado se presenta como su consecuencia en la dinámica social, económica y política de las culturas tradicionales tomando en cuenta los fundamentos materiales y simbólicos de la sociedad, explica las razones de creencias y mitos de la alimentación que desde su inicio a la actualidad presentan nuevas alternativas de capacitación (Contreras, Hernández, & Arnaiz, 2005, págs. 15-17).

### ***1.1.2 Arte culinario***

Se define como arte culinario a la expresión creativa aplicada en base a conocimientos gastronómicos, los cuales se representan en una actividad laboriosa cuyo resultado es resaltar la identidad cultural de un pueblo a través de la preparación y presentación de un producto.

Una parte de la cultura, es la cocina, la cual reúne simbolismos que construyen similitudes entre los habitantes de un mismo sitio, fomentando creencias que se manifiestan como esencia de celebración, considerándose bases de relación y conexión entre sus pobladores (Mejía, Hernández, & Mejía, 2013).

### ***1.1.3 Métodos de cocción***

Recalcando que el instinto del ser humano es una de las características que lo lleva a la evolución, se toma en cuenta que dicha característica le permite desarrollar prácticas que hoy en día pocas son practicadas, pero su incidencia ha sido considerada de manera importante.

Según el autor Elorza (2003) en su libro “El chef en casa, cocina ecuatoriana e internacional”, menciona la importancia de la conservación de alimentos, los que a su vez se consideran con técnicas y métodos de cocción, siendo las primeras manifestaciones culinarias:

Métodos de cocción:

Se define como método al conjunto de procesos que se dirigen a la obtención de un resultado, de manera mecánica y habitual.

Cocción de alimentos: con la invención del fuego y el uso de la cerámica y barro, permiten exponer los alimentos al fuego los cuales sufren transformaciones en su textura, sabor y color que se presentan de manera agradable al gusto.

Ahumado: instintivamente se coloca la carne de manera directa al fuego, pero, esta tiene color y textura desagradable. Seguido se aleja un poco del fuego, recibiendo únicamente el calor y humo que de este resulta. La carne puede conservarse por mayor tiempo. A esto se añade que, el uso de la madera tiene que ver con el ahumado, lo cual se va tecnificando con la distinción de este elemento.

Secado: esta técnica se atribuye a franceses y españoles, quienes dejan un trozo de carne sobre una piedra, que se expone directamente al sol, estas modificaciones conservan por cierto tiempo su alimento. También tiene gran incidencia del deshuesado de frutos realizado por los árabes, quienes exponían al sol, la pulpa de la fruta sobre una bandeja.

Penmican: las pieles rojas americanos optan por el troceado de la carne y las dejaban secar al sol, luego las guardaban en bolsas elaboradas con la piel de sus cazas, lo interesante se encuentra en que ellos añaden bayas ácidas de arándanos lo que mejora el sabor y conservación. Este método es conocido en Brasil como “XARQUI”, los africanos lo conocen como “BITONG”.

Akutok: proceso en el que la carne se expone al viento helado haciendo que se forme una capa protectora en la superficie la cual será desechada al momento del consumo.

#### **1.1.4 Técnicas culinarias**

Se considera como técnica culinaria a la actividad que mejora o suma esfuerzo para la presentación de un resultado final.

Deshuesado: se conoce que los árabes fueron los primeros en dar paso al deshuesado de alimentos, siendo los dátiles los primeros en ser sometidos a esta técnica.

Fileteado: la carne para ser consumida, debía ser troceada, cada uno de estos pedazos fueron enterrados bajo tierra y en lo profundo de las cavernas donde habitaban familias, conocido también como cecinar la carne.

## **1.2 Patrimonio**

Pilar García, manifiesta que “es el conjunto de bienes heredados de los antepasados” (Cuetos, 2011, pág. 6). Existen muchos términos que en la actualidad que, conceptualizan el término patrimonio dado que, para el presente estudio, se toma en cuenta su definición como herencia de antepasados, es decir que se forma un conjunto con todas aquellas características ancestrales que en la actualidad muestran valor y título de propiedad colectiva en función a identidad y origen.

Al tratarse bienes que son heredados de manera colectiva, estos tienen a ser definidos por la sociedad que a su vez se practican en la actualidad y por consiguiente deben ser preservados y atesorados por cada generación que va aprendiendo de dicha herencia (Patrimonio I. M., s.f.).

Dado el concepto de patrimonio, se distingue un origen para definirlo como tal y este hace enfoque en el ámbito cultural; ya que, por resultado de conquistas y expansión territorial, la mayor parte de comunidades originarias tiende a perder su esencia e identidad por imposiciones. Es por ello que para conservar dicha identidad se atribuye un término de herencia que puede ser tangible e intangible, la cual tiene como objetivo transmitirse a futuras generaciones.

La razón de esta palabra, es transmitir el legado que los ancestros han dejado consiguiendo una cadena de refuerzo para evitar la ruptura y desorden causado por la expansión (Prats, 1997, págs. 7-9). Un buen espíritu ancestral tiene raíces tan grandes y fuertes que no se rompen ni con el tiempo mucho menos con la conquista, este es tan fuerte que se difumina con la educación y conocimiento.

En la actualidad existe una anuencia equivoca que sistematiza la palabra patrimonio con la construcción social, se debería tomar en cuenta que no surge un período histórico, pero si desempeña funciones a lo largo de su desarrollo. Se puede manifestar que semeja un rompecabezas que a la contemporaneidad explica los procesos de construcción legítima de símbolos ideológicos (Prats, 1997, págs. 19-22).

### ***1.2.1 Clasificación de patrimonio***

Esta clasificación se la realiza en base al autor Romanillo (Patrimonio cultural y patrimonio natural: una reserva de futuro, 2003):

Patrimonio natural; considerado como un recurso renovable, siendo un sitio de biodiversidad que necesita de cuidados (Romanillo, 2003, págs. 63-64).

Patrimonio cultural e histórico; son recursos no renovables, determina un ambiente de tiempo y espacio en el que aconteció algún hecho histórico. Este puede ser material e inmaterial (Romanillo, 2003, págs. 63-64)

Patrimonio inmaterial

Dado el concepto de patrimonio como una herencia social y al tratarse de tipo inmaterial o intangible; no se limita únicamente a los objetos que se resguardan como reliquias de pueblos, este concepto hace referencia a todo aquello que no presenta características físicas, pero si son de gran valor tradicional. En este punto es donde se habla identidad cultural, ya que no se definen

rasgos físicos u objetos de diversas características, pero si se habla de pasado, presente y futuro; colectivo e individual (Internacional, 2007, pág. 14).

El conocimiento inmaterial de patrimonio es basado en las artes que desarrolla y la historia que cuenta y describe hechos de gran relevancia a su comunidad, este se limita dentro del estudio de antropología social el cual conlleva a algunas disciplinas humanísticas, como resultado brinda una fuente de identidad, creatividad y diversidad.

El alma de una comunidad es su sentido de prolongación y vínculo con los antepasados, todo este estudio se lo realiza a través de los dogmatismos de la humanidad, en todo se discierne el camino que seguirá una cultura la cual se protege con el título de herencia patrimonial, la cual es calificada como testimonio incuestionable. La forma en que se realizan algunas actividades y su comportamiento, sea ésta individual o colectiva, brinda un carácter de participación único e irrepetible de la sociedad que realiza dichas actividades (Celaya, 2016, págs. 98-108). Esto conlleva a que sus miembros tengan un sentimiento de identidad y seguridad de su origen, dado que contribuye a la relación con otras comunidades las cuales se integran o se adaptan.

Siendo un término de patrimonio que se otorga a toda actividad u objeto físico, se le debe conferir protección de tal manera que conserve todas sus características. Se le contribuye relacionarse con otras culturas las cuales deben generar respeto y al tratarse de la población actual, cuya característica de movimiento es la globalización, por mucho más debe mantener protección para ser conservada y conocerse.

El patrimonio inmaterial tiene como característica la relación entre lo tradicional y lo contemporáneo; de tal manera que, mezcla la esencia de su pasado y transmite a la actual generación para que se respete y aprenda de su origen y aplicación en la época moderna, integra bases que son de adaptabilidad y mejoramiento para el desarrollo de su cultura. Además, es particular ya tiene peculiaridad en su proceder en cuanto al desarrollo sea colectivo o individual.

### ***1.2.2 Cultura gastronómica***

La definición de gastronomía se manifiesta en la descripción de concordancia entre el ser humano y su alimentación, dado que se desenvuelve en un medio o entorno cuyo espacio es productor de ciertos alimentos. La apropiación de alimentos que se producen en un determinado lugar, es la conexión entre cultura y sujeto que crea sus propios medios de cultivo y conservación (Ochoa & Santamaría, 2014, pág. 151). El análisis de una cultura es un campo muy amplio de estudio y la



observación es uno de los puntos clave que determina el desarrollo de eventualidades creando el panorama de estudio antropológico.

El ser humano, para satisfacer una necesidad biológica, acude a la transformación de los alimentos para su consumo adecuado, sin embargo, se considera como expresión cultural el hecho, de aplicar técnicas y métodos que permitan una mejor presentación del alimento. En algunos casos, se involucra la religiosidad, ritos y tradiciones, lo que conlleva a brindar un valor especial dentro de un grupo determinado de individuos (Angulo, 2009).

La preparación de muchos platos en sitios determinados, tiene mucho que ver con cultura debido que encierran un conjunto de actividades y significados que acarrear, siendo estos la época, la vestimenta, la temporada del producto, los sabores, tradiciones, utensilios, dado que todo esto encierran un significado especial a una colectividad se considera un ritual cultural, además desde las creencias religiosas conllevan a una celebración de tipo espiritual en algunos casos (Ochoa & Santamaría, 2014, pág. 151).

La región andina se caracteriza por la producción de papa y maíz, a lo largo del tiempo y calidad de pisos ecológicos se ha desarrollado variedades que determinan la calidad de sus preparaciones, el cuy ha sido el género principal de las preparaciones ancestrales, formando parte de rituales y gastronomía de la zona (Barrera, 2008, pág. 186)

Con el descubrimiento de América, los alimentos son intercambiados entre continentes, probando su adaptabilidad y aceptación por parte de la población. Un claro ejemplo es la papa que se introduce en la dieta alimenticia de los franceses por parte del Rey Luis XVI (Elorza, 2003, pág. 16). El cerdo juega un papel importante en la evolución de la gastronomía aborígen, su llegada con la conquista española, abre paso a preparaciones que hoy en día son de gran realce cultural (Barrera, 2008, pág. 186)

**Tabla 1-1** Productos que se introdujeron del Nuevo Mundo a Europa

Alimentos del nuevo mundo	Uso
Maíz, papa, yuca	Europa y África
Ají, vainilla, tomate, girasol, maní	Modifican los sabores
Palmito, aguacate	Ensaladas
Papaya, piña, fresa	Paladares exigentes
Chocolate, tabaco, caucho	Hábitos sociales

**Fuente:** Elorza, 2003, pág. 16. El chef en casa cocina nacional e internacional paso a paso (El Chef en casa Cocina Ecuatoriana e Internacional Paso a Paso, 2003)

**Realizado por:** Ximena Alcivar 2019

Muchos productos tomaron parte en nuevos continentes, el comercio se extendió de una manera increíble, notando que el principal proveedor de estos era el nuevo mundo, por la calidad de su suelo que se prestó para el desarrollo de especies que cambiaran las costumbres de otros lugares.

**Tabla 2-1** Productos de España en la Sierra Ecuatoriana

Productos llegados desde España	Uso
Ajo	Condimento
Cebada	Cereal
Col	Hortaliza
Haba	Leguminosa
Lenteja	Leguminosa
Limón	Fruta
Trigo	Cereal
Zanahoria	Hortaliza
Albahaca	Hierba aromática
Cebolla	Condimento

**Fuente:** Barrera, 2018 “El sabor de la memoria” (El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña, 2008)

**Realizado por:** Ximena Alcivar 2019

De la manera que se introdujeron productos al viejo mundo, América sería proveedor de ciertos productos que formaban parte de la alimentación de los españoles y por ello, se adaptaron ciertos productos, modificando el sabor de las preparaciones.

### **1.2.3** *Calendario agro festivo*

La cosmovisión andina influye de manera notable en la alimentación.

La relación íntima entre la agricultura y la sabiduría andina respalda la armonía en el entorno para la subsistencia comunitaria por ello, el conocimiento y manejo de las estaciones lunares permiten el progreso agrícola y abastecimiento de la localidad.

Se denomina como calendario agro festivo al conjunto de festividades agrícolas celebradas de manera cíclica debido a las fases lunares ya que divide en etapas el año de producción, y las celebraciones se consideran con actividades de agradecimiento por las buenas chacras (Apaza, 2014).

Los campesinos crían un chacra, el cual muestra señas para la realización de las actividades que conducen a la producción y celebración de las épocas acordes, (Apaza, 2014) muestra el contenido de dicho artefacto:

Épocas: se compone de dos épocas una lluviosa cálida (Jallu pacha) y una seca fría (Autipacha).

Meses: elementos que conforman el año

Registro de señas: conjunto de particularidades en cada época

Cuadro de resumen del calendario

**Tabla 3- 1** Resumen de calendario Agro festivo

Jallu Pacha					
Épocas	Lluviosa			Cálida	
	Meses	Señas	Meses	Señas	
	Febrero-Abril	Desarrollo favorable de la chacra		Marzo	Primeros cogollos

**Fuente:** Aparza (Saberes campesinos y elaboración del calendario agrofestivo, 2014) Saberes campesinos y elaboración del calendario agro festivo

**Elaborado por:** Ximena Alcivar 2019

La primera etapa del calendario hace referencia a los meses de febrero – abril, donde la lluvia es aprovechada para los cultivos o denominados chacras, de manera que el suelo se provee de la suficiente humedad para el desarrollo de los productos (Guicamaigua & Chancusig, 2008, págs. 45-66)

Se habla del maíz como principio del ciclo en estos meses, la planta brota del suelo, para el mes de marzo que corresponde a la época cálida, aparecen los primeros cogollos, y la planta está en desarrollo (Guicamaigua & Chancusig, 2008, págs. 45-66).

**Tabla 4-1** Resumen de calendario agrofestivo

Autipacha					
Épocas	Seca			Fría	
	Meses	Señas	Meses	Señas	
	Julio-Agosto	Cosechas		Diciembre-Febrero	Preparación de la semilla

**Fuente:** Aparza (Saberes campesinos y elaboración del calendario agrofestivo, 2014) Saberes campesinos y elaboración del calendario agro festivo

**Elaborado por:** Ximena Alcivar 2019

La segunda etapa cierra los meses de julio a agosto donde, la planta llega a su adultez, y su cosecha se lleva a cabo en un clima seco, algunos pobladores secan el producto para la obtención de derivados. El clima frío correspondiente a los meses de diciembre a febrero, se prepara la semilla y suelo para un nuevo ciclo (Apaza, 2014, págs. 2-13).

Se tuvo influencia de las actividades de las celebraciones del calendario, cabe mencionar que hoy en día, la población no forma parte de este artículo agrícola, algunos agricultores basan sus experiencias en las fases del calendario lunar, donde se detallan días de siembra o cosecha.

Según Julio Barrera (2008); el calendario que dirige el cultivo de la sierra se representa de la siguiente manera:

**Tabla 5-1** Calendario agrícola de la sierra

Mes	Actividades	Mes	Actividades
Enero	Se quitan las malas hierbas	Julio y Agosto	Cosecha del maíz
Febrero	Se bate el maíz	Septiembre	Siembra de papas
Marzo	Florecimiento y desarrollo del grano tierno	Octubre	Rastrojos
Abril	Se arrancan las hojas del maíz	Noviembre	Labrado de maíz
Mayo y Junio	Siembra de arvejas	Diciembre	Retirada de los cardos

**Fuente:** Julio Barrera (2018) El sabor de la memoria (pág. 255)

**Elaborado por:** Ximena Alcivar (2019)

Este cuadro es una referencia tomada de un botánico francés, se demuestra el resultado del mestizaje para la producción agrícola, donde el maíz es la dirección para el cultivo

### 1.3 Conceptualización de tradicional, típico, auténtico y ancestral

Se debe marcar la diferencia entre los conceptos: tradicional, típico, ancestral y auténtico, de esta manera establecer preparaciones en cada término otorga un resultado con mayor fiabilidad en el rescate patrimonial de la comida ancestral.

### ***1.3.1 Tradicional***

Se refiere al conjunto de normas y conductas establecidas por la sociedad denominado como legado cultural que se transmite de generación en generación con la finalidad de conservar su origen y base de su existencia.

Las tradiciones culturales tienen mucho que ver con el patrimonio, debido a estas es que el espíritu e inicio de ser de un pueblo o comunidad, puede continuar con sus prácticas lo que conlleva al valor de las personas que forman parte de dichas actividades.

### ***1.3.2 Típico***

Según la Real Academia de la Lengua Española define a típico como: “característico o representativo de un tipo, peculiar de un grupo, país, región, época, etc” (Rojas, 2009, pág. 13).

Partiendo de esta definición, los elementos cuyas características particulares, conforman un conocimiento denominado como típico.

### ***1.3.3 Auténtico***

Se define como característica de legal o que tiene valor. El diccionario de la Real Academia de la Lengua, define auténtico como: “Acreditado de cierto y positivo por los caracteres, requisitos” (Universidad de Texas, 1999, pág. 14).

En cuanto al manejo de este término, las preparaciones auténticas; son aquellas cuyo proceso se caracteriza por alguna particularidad única o propia de la parroquia.

### ***1.3.4 Ancestral***

Con relación a los ancestros, se define como todo aquello que tiene un origen muy antiguo, los alimentos que forman parte del desarrollo de la población asentada en la parroquia.

## **1.4 Cantón Quito**

La ciudad de Quito es uno de los lugares más reconocidos a nivel internacional, siendo esta la ciudad capital del país y la cual cuenta con gran historia dentro del mismo. La belleza que enmarca este sitio se distingue por conservar la arquitectura colonial junto con la arquitectura actual, dando un ambiente conservador y elegante.

### 1.4.1 Generalidades

**Tabla 6-1** Datos generales del Cantón Quito

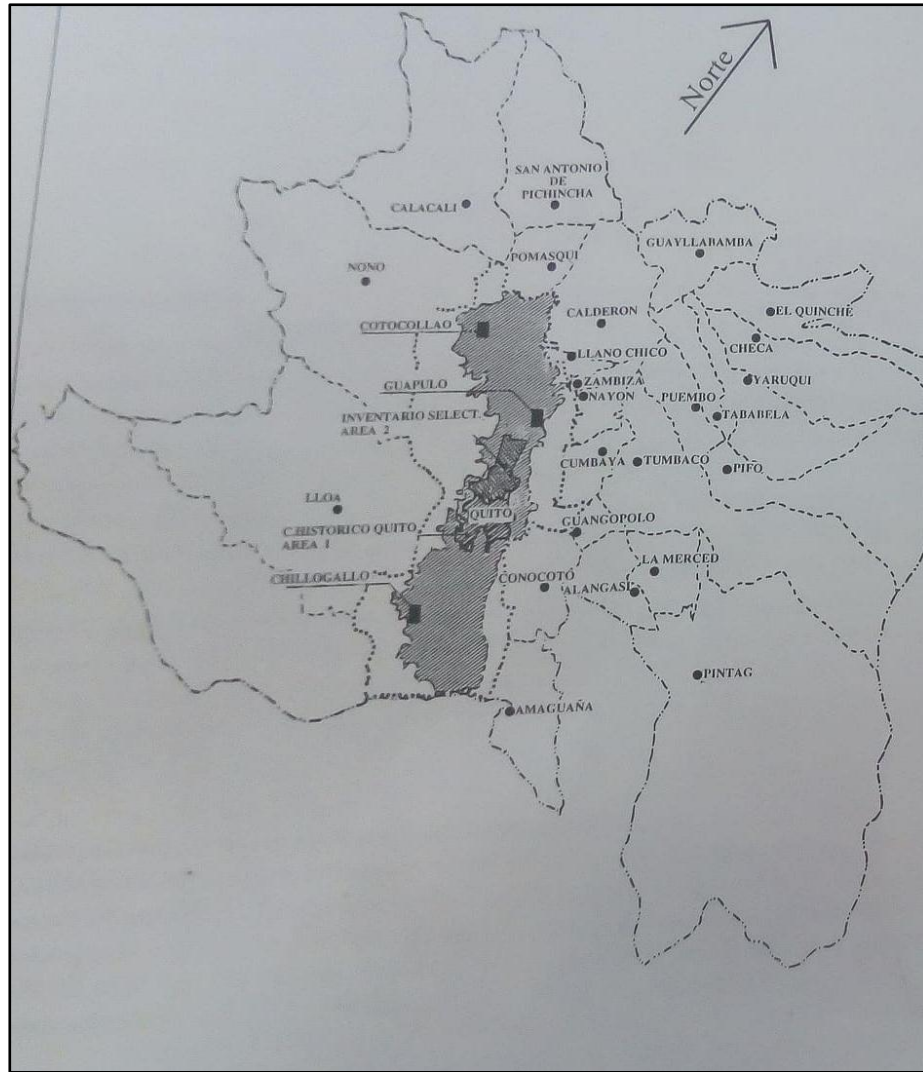
Nombre	Fundación	Habitantes	Subdivisiones
San Francisco de Quito/ Distrito Metropolitano de Quito	6 de diciembre de 1534	2 239 191	compone parroquias rurales (33) y urbanas (32)

**Fuente:** (INEC, 2010), (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 2005)

**Realizado por:** Ximena Alcívar 2019

La ciudad de Quito es considerada como Patrimonio Cultural de la Humanidad, reconocimiento otorgado por la UNESCO en 1978, es claro ejemplo de conservación de su patrimonio material e inmaterial, correspondiente al desarrollo y trabajo continuo de su población.

Tanto sus atractivos turísticos como su gastronomía forman parte del conocimiento cultural que se transmite a lo largo del tiempo.



**Figura 1-1** Localización de parroquias rurales

**Fuente:** Sub dirección de estudios, Dirección de planificación, I. Municipio de Quito (Bustamante, y otros, 1992)

Como resultado de la conquista española, dentro del mestizaje, la cultura aborígen presenta repercusiones y cambios cabe mencionar que, las expresiones nativas no desaparecieron del todo y los colonizadores tuvieron que adaptarse a ciertas expresiones culturales (Bustamante, y otros, 1992, pág. 95).

La localización territorial comienza con la vida religiosa, y esta a su vez; con la creación del templo para la difusión del cristianismo como religión oficial impuesta por la conquista, a pesar de que esta no fue totalmente aceptada. Los dos cultos tenían relación en cuanto a su práctica (Bustamante, y otros, 1992).

La fundación del cantón es el 6 de diciembre de 1534, a cargo de Sebastián Benalcázar, se dan a conocer actividades que con el tiempo se vuelven tradicionales y engrandecen la cultura quiteña.

En el sitio web Goraymi (2018) Se obtiene la lista de parroquias rurales y urbanas del Cantón Quito:

#### ***1.4.2 Parroquias rurales de Quito***

33 parroquias Rurales de Quito

Alangasí

Amaguaña

Atahualpa

Calacalí

Calderón

Conocoto

Cumbayá

Chavezpamba

Checa

El Quinche

Gualea

Guangopolo

Guayllabamba

La Merced

Llano Chico

Lloa

Nanegal

Nanegalito

Nayón

Nono

Pacto

Perucho

Pifo

Píntag

Pomasqui

Puéllaro

Puembo

San Antonio de Pichincha

San José de Minas

Tababela



Tumbaco  
Yaruquí  
Zámbiza

32 parroquias Urbanas de Quito

Belisario Quevedo  
El Inca  
Carcelén  
Centro Histórico  
Chilibulo  
Chillogallo  
Chimbacalle  
Cochapamba  
Comité del Pueblo  
Concepción  
Cotocollao  
El Condado  
Magdalena  
Guamaní  
Iñaquito  
Itchimbía  
Jipijapa  
Kennedy  
La Argelia  
La Ecuatoriana  
La Ferroviaria  
La Libertad  
La Mena  
Mariscal Sucre  
Ponceano  
Puengasí  
Quitumbe  
Rumipamba  
San Bartolo  
San Juan  
Solanda

Turubamba

### ***1.4.3 Cultura y tradiciones***

En la revista on line “lifeder.com” (Cajal, 2016) señala que dentro de cultura y tradiciones quiteñas se rescatan las más importantes y siendo reconocidas como Patrimonio de la Cultura:

Elección y coronación de la reina de Quito: se realiza cada año en sus fiestas de fundación,

Desfile de la confraternidad: consiste en una manifestación cultural, la cual abarca la historia representativa con la participación de la ciudadanía.

Coches de madera; que recorren las calles más empinadas de la ciudad, dando a conocer los lugares

Feria taurina: conocida también como “feria de Quito Jesús del Gran Poder”, esta se celebra por resultado del mestizaje, fiesta española que ha pasa a formar parte de las nuevas costumbres de la población.

### ***1.4.4 Gastronomía***

La gastronomía quiteña es una de la representativa de la región sierra debido a su combinación cultural, según (El Telégrafo, 2016) estos son los 10 platos más representativos de la ciudad:

Se menciona que la gastronomía tradicional se define por características temporales, correspondientes a celebraciones, así lo manifiesta Barrera en El Sabor de la memoria historia de la cocina quiteña (2008, pág. 189): “la cocina tradicional corresponde a la alternancia de los tiempos sagrado y profano, la diferencia se percibe entre la cuaresma y la semana santa. El plato que caracteriza este periodo es la fanesca, similar ocurre con las fechas del calendario católico.

La presencia de estas prácticas se articula con orígenes culturales remotos, a su vez vinculados con antiguas creencias de los ámbitos mágicos y religiosos” (Barrera, 2008, pág. 189). En este aspecto se puede demostrar la creencia mitológica y religiosa como influyente directo en la preparación y consumo de ciertos alimentos, los cuales engloban características de su origen.

Los códigos culinarios recopilados en El Sabor de la Memoria (2008), manifiesta que las preparaciones tradicionales de Quito, se derivan de festividades o ceremonias representativas de fechas conmemorativas:

Colada morada, fanesca, molo, buñuelos, cuy asado, chicha de jora (Barrera, 2008, pág. 224)

#### Yahuarlocro

Es un plato tradicional de la sierra ecuatoriana, se elabora con las tripas de borrego, se acompaña con sangre frita del mismo animal, se sirve con tomate y aguate. Proviene del quichua “lugru” que significa sopa y de “yaguar” con lo que se denomina a la sangre (Ministerio de Turismo Ecuador, págs. 84-85)

#### Tripa mishqui

Se trata de una preparación que llega a América con ciertas costumbres de los españoles, ya que presentan formas de preparación de las carnes y también sus vísceras, esta preparación tiene derivación del vocablo quichua: “tripa” cuyo significado se refiere a las vísceras y “mishqui” se refiere a succulento o sabroso (Narvaéz, 2017).

#### Guatita

Este plato se considera como plato tradicional de la región costa, se prepara con la panza de res, resaltando la interculturalidad existente dentro del mismo país, se adoptan y combinan productos resultando la mezcla de sabores (PUCE, 2014).

#### Hornado

Se trata de una preparación que lleva muchos años en vigencia, se puede consumir en cual época del año, se menciona que este plato es influencia de la cultura española (Universo, 2014).

#### Fritada

Al igual que otras preparaciones que presentan carne, la fritada se trata de una técnica de cocción, y se acompaña de productos nativos de la zona, existen varias formas de consumo de este plato.

#### Papas con cuero

Su origen es incierto, ya que entre muchos productos cárnicos que se introdujeron con la conquista española, está el cerdo, de manera que, se presencia la combinación entre las preparaciones españolas con productos del nuevo mundo, se adaptan formas de preparación.

### Empanadas de viento

Se trata de una delicada que, al contacto con el calor mediante la fritura, se forma un alimento crocante, se rellena de queso y acompaña a cualquier bebida caliente.

### Empanadas de morocho

Una vez que logra obtener la harina de morocho, se realiza una masa con relleno de carne, lo que pasa a formar parte de la alimentación tradicional en algunos lugares, y tal es el caso de la ciudad de Quito.

### Colada morada

Se conoce que existía la preparación de la mazamorra morada, de manera simple de esta manera se encuentra en El sabor de la memoria de Barrera (El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña, 2008). Se celebra como conmemoración a quienes ya no forman parte de un mundo terrestre, es tradicional del mes de noviembre.

### Higos con queso

Este postre es producto de la influencia española, ya que se trata de un fruto cuyo origen europeo, se climatiza a la zona ecuatoriana, convirtiéndose en alimento tradicional (Barrera, 2008)

Estas preparaciones forman parte de la alimentación habitual de la población quiteña, en diferentes establecimientos de carácter tradicional mantienen el proceso para su elaboración y se caracterizan por conservar el sabor de estas elaboraciones.

Estas preparaciones son resultado no solo de los hábitos alimenticios locales, también tienen influencia de algunas etnias. En conjunto, se presenta una variedad que deleita las necesidades del paladar más exigente. Algunas de las costumbres han sido base de formación local en algunas parroquias.

### Cuadro de festividades tradicionales y gastronomía quiteña

En el cuadro a continuación se detallan las festividades más importantes del Cantón Quito con su respectiva gastronomía:

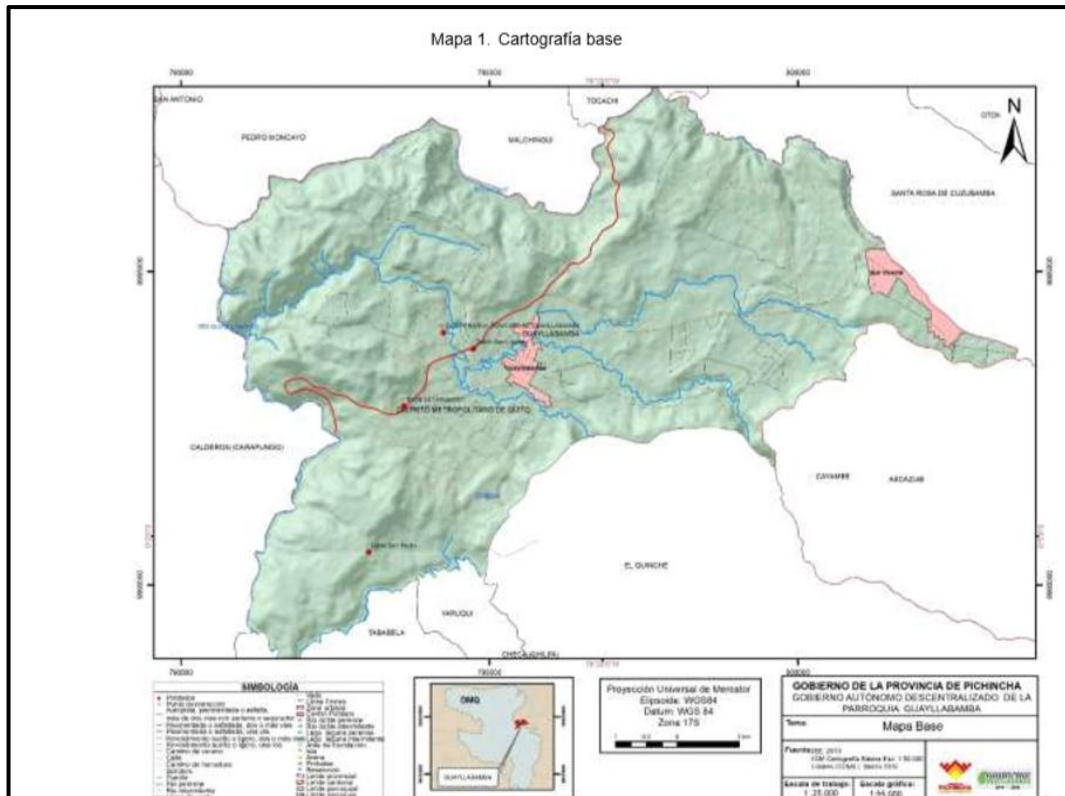
**Tabla 7-1** Cuadro de festividades y gastronomía quiteña

FESTIVIDAD	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	GASTRONOMÍA
Fiestas de fundación: 6 de diciembre	Pregón de fiestas, elección de la reina, conciertos, corrida de toros, desfile de la confraternidad, carrera de coches de madera, juegos populares, campeonato de 40	Se conoce que las fiestas de fundación de la ciudad de Quito, no eran celebradas. En 1956, se realizan eventos de rescate los que hoy en día se consolidan como eventos tradicionales del Cantón	La gastronomía quiteña es un tema cultural muy amplio, considerando los factores de reconocimiento patrimonial, este tema llega a extensión. Se puede mencionar la existencia del canelazo, tortillas con caucara, humitas, quimbolitos, dulces tradicionales.
Semana Santa	Romería dominical, semana santa, celebración de misa, procesión	Empieza con domingo de ramos dando inicio a la semana mayor, los principales templos son decorados de acuerdo a la ocasión y se realiza la procesión correspondiente al Vía Crucis	El consumo de la fanesca, molo, arroz de leche, zambo dulce
Navidad	Se rezan novenas, las respectivas misas, pase del niño	Celebración que tiene origen en la conquista española con la imposición religiosa, se decreta ofrendas y diezmos dirigidos a los templos.	Pavo horneado, nogadas, pristiños, buñuelos, chancho hornado
Difuntos	Se celebra el 2 de noviembre de cada año	Se lleva a cabo en conmemoración a familiares o amigos que no forman parte del mundo terrestre, se visitan los cementerios donde descansan dichos cuerpos.	Colada morada, guagua de pan

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

## 1.5 Parroquia Guayllabamba

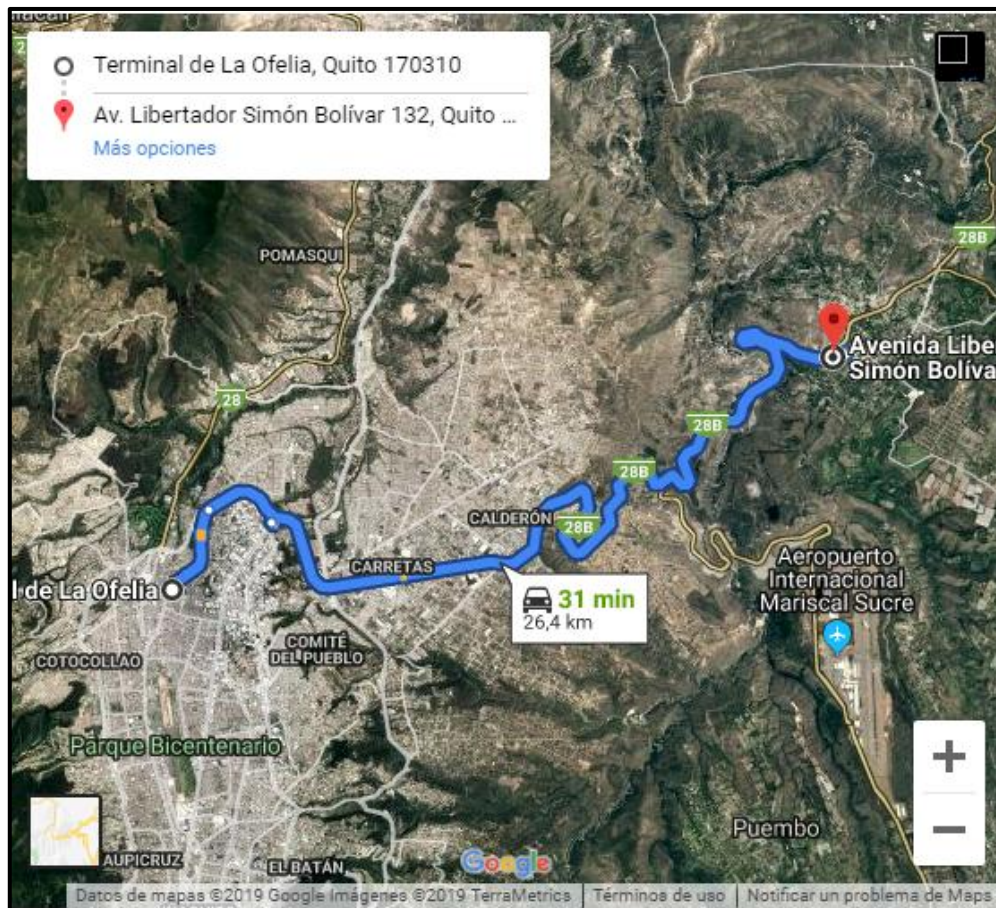
La parroquia de Guayllabamba es uno de los valles ubicado al norte de la ciudad de Quito, este lugar cuenta con grandes atractivos turísticos marcados por historia y cultura, contando también que, la población actual es resultado del mestizaje de otras colectividades habitantes en la zona.



**Figura 1-2** Mapa de la parroquia Guayllabamba

Fuente: (Guayllabamba, Gobierno Autónomo Descentralizado, 2015-2019)

Esta se encuentra dentro de la ordenanza de organización territorial, en el grupo de parroquias metropolitanas suburbanas, en la zona metropolitana aeropuerto. Esta pertenece a la Administración Zonal Eugenio Espejo (Rodas & Vega, 2015)



**Figura 1-3** Vía de acceso a la parroquia Guayllabamba (ruta de bus público)

**Fuente:** (Google maps 2019)

En la figura número 3 se observa la ruta principal que parte desde la capital hasta la parroquia, cabe mencionar que, es la más transitada. Hace muchos años atrás, la parroquia no se conocía como sitio turístico, era únicamente la carretera de paso, con la apertura del zoológico, el turismo se elevó y la gastronomía paso a formar parte importante de su desarrollo.

### **1.5.1 Generalidades**

Los datos generales de la parroquia son tomados de un documento legal del GAD parroquial (Guayllabamba, Gobierno Autónomo Descentralizado, 2015-2019).

**Tabla 8-1** Datos generales de la parroquia Guayllabamba

Nombre	Parroquialización	Habitantes	Subdivisiones	Ubicación	Extensión:
San Francisco de Guayllabamba	29 de mayo de 1861	16 213 hab	52 barrios urbanos y rurales	panamericano norte, aproximadamente a 25 km de Quito	cuenta con una superficie de 53,58 km <sup>2</sup>

**Fuente:** (Gobierno Autónomo Descentralizado, 2015)

**Elaborado por:** Ximena Alcivar 2019

Altitud: 1.620 msnm.

Temperatura: oscila entre los 18° C. y 28° C.

Clima: Cálido seco

En el cuadro numero 8 correspondiente a los datos generales de la parroquia se puede observar la extensión que posee, en este punto cabe mencionar que la extensión territorial alberga variedad de pisos ecológicos, prestándose para la variedad de producción agrícola, sin embargo, esta actividad ha se ha dejado de lado por nuevas generaciones.

### **1.5.2 Fauna y flora**

Se menciona que es un valle fértil, con grandes cualidades, que éstas resaltan su fauna y flora. La flora perteneciente al valle, es característico de la sierra, su relieve es sobresaliente ya que se compone de suelo seco, arenoso, húmifero ubicado de manera indistinta y exponiendo variedad de vegetación que se adapta a este suelo (Municipio del Distrito Metropolitano de Quito Administración Norte, 2002).

Su producción se basa en el cultivo de: chirimoya, pepino dulce, granadilla, limón meyer, aguacate, tomate de riñón, tomate de árbol, sandía, mora de castilla, vainita, frejol, pimiento, pepinillo (Municipio del Distrito Metropolitano de Quito Administración Norte, 2002, pág. 47). Árboles y arbustivos: aliso, capulí, cholán, guanto, molle, tocte (nogal), piquil, pujin, pumamaqui, quishar, yagual o pantza, algarrobo o guarango, ata o jata, chamana, chachiva o llin llin, chilca, mosquera, pungal y romerillo (Municipio del Distrito Metropolitano de Quito Administración Norte, 2002, pág. 47).



Las condiciones climáticas y geográficas, permiten la instalación del Zoológico Metropolitano de Quito, el cual abre sus puertas en el año 1997. Este alberga a al menos 45 especies, representantes de diversas ecorregiones de todo el país. Se considera lugar turístico que genera un buen ingreso económico por la visita de turistas (Municipio del Distrito Metropolitano de Quito Administración Norte, 2002).

### ***1.5.3 Historia***

En el periodo Paleo – Indio, de acuerdo a estudios arqueológicos, las primeras hordas nómadas compuestas por cazadores y recolectores, se ubicaron en las laderas del extinto volcán Ilaló, el Inga, lugar arqueológico posee evidencias de elaboración de instrumentos que usaban aquellos grupos para su subsistencia, es considerado campamento de concentración material de investigaciones arqueológicas (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 1987). Estos grupos se asientan en lugares que cumplan los requisitos de subsistencia y se vuelven agrupaciones más grandes con características comunes.

Los primeros asentamientos en el valle, fueron por parte de agrupaciones del período pre incaico, ya que estos por motivos de conquistas y reasentamientos buscan lugares estratégicos. No se evitó la invasión de los Caras, quienes otorgan el nombre Caranqui, seguido de los Cayapas quienes habitaban Cochasquí, sumado la conquista de Huayna – Cápac, inca quien tomo la dirección de la comunidad como jefe y años más tarde, la conquista española (Municipio Metropolitano de Quito, 2002).

El primer asentamiento en Guayllabamba, es influenciado por la cultura Caranqui (500-1500 A.C), la cual habitaba las actuales provincias andinas Imbabura y Pichincha (Patrimonio M. d., 2019). Su nombre inicial es “Inraqui” cuyo significado hace referencia a “Pueblo” relativo del idioma correspondiente a la comunidad mencionada. Sin embargo, su nombre actual se origina del quichua, siendo este compuesto de la siguiente manera; Guaylla (waylla, huaylla), verde o fértil (campo de grama, potrero, prado) - y, Pampa o Bamba; campo o llano (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 2005). Considerado hoy en día, como un pueblo de grandes cualidades para la agricultura, es el valle fértil de Quito (Guayllabamba, Gobierno Autónomo Descentralizado, 2015-2019, pág. 25).

Los grupos asentados en el lugar poseían grandes habilidades de agricultura, desarrollaron actividades de comercio, más tarde generaron un sistema social el cual permite una organización política y militar es decir cacicazgos donde el cacique es la autoridad máxima y este sistema se conoce como señoríos étnicos que se componen de aldeas vinculadas de manera parental, a su

vez, desarrollan una estructura geográfica, económica, social y cultural (Gobierno Autónomo Descentralizado, 2015) (Rodríguez A. , 2013).

De acuerdo a la monografía detallada en la publicación “Quito adentro” (Municipio Metropolitano de Quito, 2002, págs. 15-20), se conoce el siguiente relato en relación a la historia de la parroquia:

“La lucha de expansión territorial era notoria desde épocas remotas, y tal es el caso que desencadena hechos de formación de la parroquia; palabra de origen Colorado, un personaje importante en las conquistas colombinas, se radica en el matriarcado; sistema de organización social en la cultura Cayapa, se trata de una princesa de origen Cayambi, llamada Quilago denominada como la señora líder de Tauacundo (Tabacundo) que se deriva de la lengua Cayapa – Colorado; tagua (uñas) y cundo (rayo) su descripción de uñas como el rayo. Es reconocida por enfrentar al conquistador inca Huayna – Cápac. Se organiza el grupo militar para la defensa territorial sin embargo, las fuerzas incásicas ingresan a orillas del río Pisque, llegando a Inraqui (Guayllabamba), tras una violenta lucha; se establece y refuerza el ejército inca preparándose para la expansión territorial. Sin embargo, las estrategias de enfrentamiento entre la reina indígena y el hijo del sol, tuvo varios hechos que desencadena una serie de resultados de la fuerza natural, de manera que el triunfo se otorga al Inca. Con la inconformidad de la princesa; se lleva a cabo un plan de asesinato contra Huayna – Cápac, donde la muerte de Quilago da fin a la resistencia del imperio Cochasquí y por ende todos los señoríos étnicos, se presentaron hechos sangrientos por parte de los incas. La denominación de Quilago, se mantuvo en ciertas comunidades como nombramiento a las mujeres que dirigían sus comunidades y este término se mantuvo aun después de la llegada de los españoles.

En el presente relato se conoce de un lugar llamado Illi que, según historiadores es el sitio donde se lleva a cabo la batalla más sanguinaria, se dice que está ubicado a orillas del río Guayllabamba donde se presencia un canal, ubicado cerca del caudal del río baja en sentido vertical, cuyo apelativo es Tumbatug, relata el señor Carlos Jaramillo historiador de la parroquia.

Tras la invasión incásica, los grupos mitimáes se establecieron como sedentarios en la hoya de Guayllabamba, dando paso a formar parte de los avistamientos u observatorios denominados en aquel entonces como “pucaracuna”, esto no impidió la llegada de los españoles quienes, en busca de los tesoros del imperio inca, recorren parte de las hoy formadas parroquias rurales.

El carácter inseguro de moradores se presta como respaldo a los españoles con la finalidad de que se logre la decadencia inca, sin percatarse del interés material que la conquista blanca planeaba.

El sistema colonial no consiguió el fortalecimiento y adaptación de su cultura sobre las creencias indígenas por ello, se vio el objeto de imposición de su culto basado en castigos divinos que infunden temor y a la vez están relacionados con sus rituales. De esta manera el saqueo y apropiación se justifica.

La administración de grandes territorios conlleva a la división jerárquica donde los terratenientes se nombran como autoridades. Las actividades como encomiendas, mitas, obrajes y batanes, fueron los organismos de explotación y enriquecimiento de los dueños, la esclavización es un tema de discusión, rompiendo la consolidación autóctona de la población, por ende, los nuevos sistemas administrativos se denominan comunas.

La riqueza de la parroquia reside en sus cultivos y su clima, por ende, la población era trasladada para trabajos de explotación.

Durante la independización, fue lugar de acogimiento a grandes exponentes de la época republicana; Simón Bolívar y su ejército. Monseñor Leonidas Proaño, Cardenales Carlos María de la Torre, Pablo Muñoz Vega, Bernardino Echeverría, Doctor Isidro Ayora, Doctor Carlos Alberto Arroyo del Río, Doctor José María Velasco Ibarra, Doctor Carlos Julio Arosemena, General Guillermo Rodríguez Lara, Doctor Otto Arosemena, Doctor José Ricardo Chiriboga, Doctor Carlos Andrade Marín, Teniente. Alberto Donoso, Señor Jorge Villamarino Donoso. Señor Rodrigo Paz, entre otros.

En cuanto a la religiosidad de la parroquia, se conformaba como provincia del Valle de Guailabamba; que se componía de otras comunas aledañas, es entonces con las discrepancias del Obispado, se decide la reconstrucción de un templo que acoja a practicantes del catolicismo. Cabe mencionar que, en la actualidad existen cuatro comunidades religiosas” (Municipio Metropolitano de Quito, 2002, págs. 15-20)



**Figura 1-4** Derrocamiento de templo y ante proyecto arquitectónico

**Fuente:** (Municipio Metropolitano de Quito, 2002, pág. 25)

En la época republicana de la historia ecuatoriana, el decreto de división territorial en la Administración de Gabriel García Moreno, se concede el reconocimiento de parroquia a Guayllabamba, el 29 de mayo de 1861, más tarde se nombra un comité masculino y femenino administrativo encargado de la dirección del sector.

#### ***1.5.4 Actividades sociales y rituales; generadoras de costumbres y tradiciones locales***

Con la caída del imperio inca, el mestizaje se toma como termino para nombrar la decadencia cultural de la población aborigen, y en esto las nuevas formas de convivencia social son adecuadas a la nueva convivencia colonial.

#### **Mingas**

En esto, el sector rural con pocos habitantes nativos, se presta para la ejecución de actividades tradicionales con la finalidad de mantener el misticismo de su espíritu cultural nativo, se desarrolla un dinamismo de trabajo colectivo gratuito denominado minga, exponiendo la popularidad y ritualidad de su práctica con comida y bebida (Bustamante, y otros, 1992, pág. 17). La comida que se trasladaba a diferentes sitios en las mingas, se denomina cucayo y se comparte entre los participantes, en entre estos se puede mencionar; chochos con tostado, tostado seco con aguacate,

habas tostadas o cocinadas con mellocos, mote con chicharrón, choclos cocinados, frejol con tostado, chicha de jora, se aclara que se las preparaciones mencionadas son recopiladas por entrevistas realizadas de la investigación, sin embargo, se desconoce el tiempo de su vigencia. Hoy en día, la minga se lleva a cabo de una manera diferente, y participan únicamente quienes necesitan beneficiarse del objetivo por el que se realiza (Navarrete, 2019).

### Tianguez

Según investigaciones arqueológicas sostienen que el comercio era fuente de ingresos e intercambios en la época del Tahuantinsuyo, quienes practicaban esta actividad adoptaron una posición económica y política poderosa en la sociedad, instalándose en plazas de donde existe cruce de rutas se desarrolla la tianguez, palabra con la que se denomina el intercambio comercial (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 1987).

Los productos populares eran el maíz, trigo, cebada, papa, melloco, habas, ocas, entre otros. Cabe mencionar que, la sal, ají y algodón tenían procedencia lejana, pero se incorporaron en el uso cotidiano, se expenden bienes de todo tipo y material. Con la llegada de españoles, la mercancía logra aumento y se adoptan nuevas formas culturales. De esta manera, se establece que el imperio inca no tuvo gran influencia en el cambio cultural de las etnias aborígenes, más la violenta imposición española ejerce adaptabilidad de sus costumbres (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 1987).

La feria se lleva a cabo los fines de semana, sin embargo, esta práctica pierde poco a poco su identidad ya que, la agricultura escasea y los comerciantes optan por abastecerse de productos de diferentes localidades aledañas (Flores, 2019). Se presentan algunos platos ancestrales de la parroquia; el locro de cuy, colada de churos, caldo de gallina y otros que son adaptados.

### Curanderos

Mitos y leyendas se congregan separando lo bueno de lo malo, pocas personas logran entender estos conceptos, y en épocas anteriores eran llamados shamanes ya que tenían el don de comunicarse con los dioses supremos. Formaban parte del grupo de elite (Unillos, 2002, págs. 106-110).

Hoy en día, existen pocas personas que ejercen esta actividad en la parroquia, utilizan su conocimiento en beneficio de la población; curando la maldad que asecha en el lugar. En esta

práctica se conocen plantas y animales que poseen poder curativo o la fuerza para determinar la existencia de un mal dirigido.

### **1.5.5 Tradiciones**

Es el conjunto de bienes culturales que se transmite de generación en generación dentro de una comunidad o se hereda. Siendo estas de características valiosas definiendo un legado cultural, es decir parte esencial de una colectividad.

Todo aquello cuya formación se mantiene en un margen histórico, se determina como concepto cultural, ya que su finalidad es transmitirse involuntariamente de generación a generación

La tradición refiere al hecho de entregar o transmitir algo a una determinada persona. Se manifiesta como una expresión de actividades que se repiten en concepción de un escenario participativo siendo este de tipo cultural, sensitivo e individual.

Raymond Williams (1980) cuando señala: “La tradición opera fundamentalmente a través de la selección y la conexión, reduciendo ciertos significados y prácticas del pasado que sirven a la ratificación cultural e histórica de un orden contemporáneo” (Pasqualini & Manzano, 1998, págs. 1-23) En sí, la tradición conlleva a un sinnúmero de caminos cuyo objetivo es demostrar la esencia de ser de algo y que adopta este nombre por hecho de ser practicado cada cierto tiempo.

Las tradiciones culturales tienen mucho que ver con el patrimonio, debido a estas es que el espíritu y origen de ser de un pueblo o comunidad, puede continuar con sus prácticas lo que conlleva al valor de las personas que forman parte de dichas actividades.

Lo especial de dirigirse a una persona conocedora de su cultura, es que con palabras transmite todo el sentimiento, orgullo y seguridad que es por lo que sus antepasados han batallado y continúan haciéndolo a través de la conservación y lucha por la protección de su origen.

La celebración de fiestas populares ha llevado a la creación de una banda de música popular, la cual se fundada en el año 1935 y acompaña todos los eventos de la parroquia, posee también grupos de folclor andino.

### 1.5.6 Fiestas

#### Fiesta religiosa

Los primeros habitantes en el continente americano, considerados como aborígenes y conocidos por España como indios, tenían su religión basada en hechos naturales las cuales les generaban cierto temor, deduciendo que se trataba de un castigo o recompensa divina de acuerdo al caso se lo amerite. Los fenómenos naturales tenían relación tanto con el caos como con la belleza natural. Más tarde, la conquista española, se encargaría de imponer una religión cristiana basada en un único ser divino, cuyas practicas debían ser estrictas para aquel entonces (Cobos., 2010, págs. 18-20).

La creencia religiosa lleva a los españoles a apropiarse de tierras americanas con la finalidad de entregárselas a Santos, o brindar cuidado y protección de los Santos que llevan el nombre de dicho bien. Ahora en Guayllabamba se conmemora a un Santo, muy reconocido siendo San Francisco de Asís, cuya celebración se lleva a cabo cada 3 de octubre. Las cualidades de este Santo se reúnen en las características que definen a la población. (Guayllabamba, Gobierno Autónomo Descentralizado, 2015-2019)

La fiesta religiosa, comienza con una misa en honor al Santo, la iglesia se encarga de crear un cronograma de actividades a celebrar durante todo el mes, tomando en cuenta todas las asociaciones, unidades educativas y otros, para crear la participación colectiva. Sin embargo, esto no despierta el interés cultural, ya que son pocas las actividades culturales a rescatar.

**Tabla 9-1** Descripción de fiestas patronales y gastronomía

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	GASTRONOMÍA		
		ANTIGUO	VIGENTE	ACTUAL
Cuaresma	Consiste en la preparación religiosa de cuarenta días anteriores al inicio de semana santa	El culto español indicaba la abstinencia de carne de cualquier tipo, se alimentaban con granos	Alimentación diaria normal	De acuerdo a la adaptación cultural de otros lugares, la alimentación se mantiene en normalidad

Domingo de ramos	Se toma en cuenta domingo de ramos, de acuerdo a las descripciones litúrgicas de la religión católica; se practica con una procesión en la que participan las asociaciones vinculadas a la iglesia. Parten de la rotonda del norte hacia el centro de la parroquia donde se realiza una misa en conmemoración a la fecha. Además, existen familias que colaboran con la decoración de una estación que relata el Vía Crucis, y el sacerdote bendice a dicha familia.	Mote con chicharrón, habas con mellocos, choclo con mapahuir, hornado	Mote con chicharrón, habas con mellocos, choclo con mapahuir, hornado	Mote con chicharrón, habas con mellocos, choclo con mapahuir, chochos con tostado, hornado
Semana Santa	El resultado del mestizaje es remarcado en la gastronomía de semana santa, tomando parte con el primer solsticio donde se recibe la cosecha de los primeros granos, junto a esto el calendario religioso, muestra las costumbres que son adaptadas a la fecha, la iglesia celebra misas de acuerdo al día que lo requiera. Viernes Santo se realiza una procesión donde se dramatiza el Vía Crucis, el cual recorre la calle principal de la parroquia.	El culto español indicaba la abstinencia de carne de cualquier tipo, se alimentaban con granos	Zapallo dulce, zambo dulce, fanesca, empanadas de viento, higos con queso, molo	Encebollado, corvina frita, fanesca, empanadas de viento, arroz con leche, molo
San Lorenzo	Entre algunos de los Patronos que se han adaptado, se festeja el día de su santo de acuerdo al barrio que lleve su nombre, y tal es el caso de San Lorenzo, uno de los barrios extensos de la parroquia, se compone de cinco sectores los cuales se organizan en la directiva para llevar a cabo la celebración. El 10 de agosto es día de San	Caldo de gallina, cuy asado, chicha de jora, hervido. Cabe mencionar que, los priostes reciben un castillo de víveres, frutas, legumbres, gallos en pie.	Tortillas con caucara, hervido, caldo de gallina, cuy asado, los priostes reciben un castillo de víveres, frutas, legumbres, gallos en pie.	Tortillas con caucara, caldo de gallina, choclo mote con mapahuir, chochos con tostado, cuy asado, comida rápida, los priostes reciben un castillo de víveres, frutas,



	<p>Lorenzo; y todo comienza con cuatro meses de anticipación donde las autoridades presentan propuestas, esta tradición lleva más de 40 años en vigencia. El 28 de julio; el pregón de fiestas inicia con la Posta la cual, recorre aproximadamente 10 km desde El Quinche a San Lorenzo, a partir de ese momento se desarrollan numerosas actividades auténticas del barrio.</p>			<p>legumbres, gallos en pie.</p>
San Francisco de Asís	<p>El párroco inicia con la novena del santo, se realizan eventos donde se busca el acercamiento de la población a la iglesia. Se presentan películas de tipo histórico, religioso, se realiza el desfile de la confraternidad; donde participan barrios de la parroquia con danzas y música, artistas invitados, fuegos artificiales, juegos tradicionales, juegos deportivos. La imagen del Santo Patrono se mantiene en exhibición donde se presentan ofrendas.</p>	<p>Se desconoce de la existencia de alimentos ancestrales durante la festividad patronal</p>	<p>Empanadas de morocho, empanadas de viento, aguas aromáticas, chocolate que se comercializan con fines económicos para el desarrollo de la festividad</p>	<p>Al finalizar las novenas, en el parque central se puede observar diferentes comerciantes con variedad de alimentos, se pueden nombrar empanadas de viento y morocho con leche, tripas mishky, pinchos, comida rápida</p>
Inmaculada Concepción	<p>Entre las festividades religiosas, se celebra un hecho católico de relevancia, la llama Virgen Inmaculada Concepción, que es patrona de un barrio afluido de la parroquia, resalta por las actividades que conglomeran personas de todo sitio; entre sus actividades esta la novena, presentación de artistas, danzas, fuegos</p>		<p>El barrio la Inmaculada Concepción se ubica en la calle principal, donde se encuentra los restaurantes de comida típica de la parroquia</p>	<p>Entre la comida típica de la parroquia se encuentra: Yahuarlocro, papas con cuero, locro de cuero, locro de queso, fritada, caldo de gallina.</p>

	artificiales, juegos deportivos, celebración de la misa, baile popular.			
--	---	--	--	--

**Fuente:** Misma autora (2019)

**Elaborado por:** Ximena Alcivar 2019

### Fiestas de Parroquialización

La fiesta celebrada por parroquialización se celebra el 29 de mayo 1861, tras conseguir el puesto de parroquia perteneciente a la provincia de Pichincha, cuyo Cantón Quito como Distrito metropolitano, fue trascendental para la población (Gobierno Autónomo Descentralizado, 2015).

La organización de estas fiestas tiene mucho que ver con la participación del GAD Parroquial, dentro de las actividades a realizar se encuentran; la elección de la reina, y el desfile en que se busca la participación e integración de barrios, asociaciones, unidades educativas. La fecha amerita el rescate cultural, pero en la actualidad se presentan rasgos de interculturalidad debido a la adopción de otras ideologías por parte de la población joven, tomando en cuenta que forma la mayor parte de habitantes (Rodas & Vega, 2015).

**Tabla 10-1** Descripción de fiestas parroquiales y gastronomía

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	GASTRONOMÍA		ACTUAL
		ANTIGUO	VIGENTE	
Pregón de fiestas	Es el inicio de las fiestas, se socializa el cronograma de actividades	Papas con mellocos, habas cocinadas, frejol cocinado.	Aparecen ventas ambulantes en los que se presenta choclo cocinado con mapahuir, mote con chicharrón, Hornado	Comida rápida, pinchos, mote con chicharrón, choclo con mapahuir
Desfile cívico	Presentación de instituciones públicas y privadas	Chochos con tostado, choclo mote con mapahuir	Se preparan bocaditos y dulces para la venta, entre estos; huevos chilenos, algodón de azúcar, chochos con tostado, choclo mote con mapahuir, mote con chicharrón	Comida rápida, platos típicos, chochos con tostado, choclo con mapahuir

Elección de la reina	Realza la belleza e inteligencia femenina de la población	Las ventas ambulantes nacieron con los eventos a realizar, en esto el choclo, las habas, mellocos cocinados eran principales alimentos	Choclo, chochos con tostado	Hoy en día, la comida rápida es una de las manifestaciones de interculturalidad, y se encuentra presente en todos los eventos sin importar la época del año
Desfile de la confraternidad	Participación de grupos de danza, música, banda de pueblo	Chochos con tostado, choclo mote con mapahuiria	Se prepara bocaditos y dulces para la venta, entre estos; huevos chilenos, algodón de azúcar, chochos con tostado, choclo mote con mapahuiria, mote con chicharrón	Se prepara bocaditos y dulces para la venta, entre estos; huevos chilenos, algodón de azúcar, chochos con tostado, choclo mote con mapahuiria, mote con chicharrón,
Eventos nocturnos	Consiste en la presentación de artistas y quema de castillos de fuegos artificiales	Papas con mellocos, habas cocinadas	Aparecen pinchos, se expende choclo con mapahuiria, mote con chicharrón	Comida rápida, pinchos, choclo con mapahuiria

**Fuente:** Mismo autor (2019)

**Elaborado por:** Ximena Alcivar 2019

### ***1.5.7 Costumbres***

Se define como costumbre a la ejecución de rutinas cotidianas, o hábitos de tipo individual o colectivo, mucho tiene que ver con la periodicidad con la que se lleve a cabo. Tiene bases culturales para su consideración, las costumbres tienen mucho que ver con la identidad de un pueblo.

La celebración de la misa, es una de las costumbres religiosas que mayor relevancia tiene. Ya que las familias acuden al centro y en los fines de semana se nota en gran mayoría el movimiento económico que se genera. Es por ello que se crea un ámbito económico activo por el turismo y gastronomía generalmente son actividades a realizar los fines de semana.

El festejar a los barrios que forman parte de la parroquia es una de las costumbres que mayor práctica tiene, y esta celebración depende del presidente a cargo del barrio. Se comienza con una celebración religiosa debido, a que el nombre de los barrios se otorga en honor a Santos o en algunos de los casos por características únicas del sector.

En temporada de invierno se acostumbraba a salir a las lomas a recolectar churos y catzos, se define también como alimentos netos de la parroquia, se comenta que han sido adoptados por la cercanía con Calderón quienes consumían estos.

### ***1.5.8 Turismo y gastronomía***

La gastronomía es una de las actividades relacionadas directamente con el turismo, y esta forma parte del desarrollo local.

En la edad antigua, tras el descubrimiento y manejo de metales, comienza el sedentarismo del hombre dando paso a la comunicación con otros grupos y generando relación de comercio a través del denominado trueque, la aparición del fuego permite el proceso de transformación de los alimentos brindando una nueva característica del consumo de los mismos. Ante esta situación, la primera actividad para sobrevivir es la domesticación de animales y la práctica de agricultura (Universidad Interamericana para el Desarrollo, 2017, pág. 3).

La degustación de alimentos permite la separación entre aquellos que son agradables y otros que no son aceptados, la intervención del fuego tiene mucho que ver con este proceso. La caza y la pesca fueron las actividades originarias de supervivencia, más tarde la agricultura y domesticación de animales aporta expansión y variedad de alimentos y artefactos de gran utilidad para su desempeño (Alva, 2012, págs. 12-15).

El enfoque que se marca dentro de la historia de la gastronomía ecuatoriana, se remonta al descubrimiento de la obsidiana el cual, se encontraba en Mullumica que, ayuda en la elaboración de herramientas de cacería (Barrera, 2008, pág. 21). Con el uso de la cerámica, el fuego y la selección de alimentos, se trabaja la cocción de alimentos y en esta mezcla de sabores, se definen los condimentos (Elorza, 2003, págs. 11-15).

Se menciona que la caza, pesca y agricultura son fuentes de sedentarismo, entonces los alimentos carroñeros de aquel entonces sufren procesos de transformación especialmente con la aparición del fuego, los factores climáticos tienen participación en estos procesos.

El paso de recolector a cazador, crea una gran necesidad de conservación de alimentos es por ello que de manera espontánea el hombre experimenta las primeras formas de conservación, siendo la primera la cocción de los alimentos, la segunda, se basa en el factor climático siendo este el frío y cortante invierno (Elorza, 2003, págs. 11-15).

Se determina la influencia de la cultura Caranqui debido a los objetos encontrados procedentes de dicha población. Según lo manifiesta (Barrera, 2008) en “El sabor de la memoria” del periodo Paleo Indio se encontraron los siguientes artefactos usados en la gastronomía:

Ollas esféricas

Ollas trípodes

Cuencos hondos de cerámica

Piedra de moler

De acuerdo a documentos registrados en el INPC (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 1987), se hallan los siguientes materiales como parte de la vida cotidiana de la población establecida en la Hoya Guayllabamba:

Cántaros

Anforas (jarras)

Mortero

Piedras de moler



**Figura 1-5** Piedras seleccionadas para moldeado

**Fuente:** INPC (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 1987)

La gastronomía de la parroquia tiene diversidad de platos típicos que han sido adaptados debido a la prestación climática y por el suelo fértil que la parroquia posee. Es una recopilación conservadora de la alimentación tanto de la época de los incas como la época colonial, sin embargo, actualmente se consumen platos más elaborados que son resultado de grupos inmigrantes establecidos en los últimos años (Gobierno Autónomo Descentralizado, 2015).

Tras la conquista de Incas y más tarde los españoles, la gastronomía se vio en un cambio total ya que sufre un proceso de mestizaje, de manera general la comida se internacionalizó, la mezcla cultural y la forma de preparar ciertos alimentos son considerados como típicos representantes de un lugar. Cabe mencionar que la introducción de especias cambia la esencia de un plato, lo que hoy en día lleva a confrontaciones sobre su origen (Elorza, 2003).

La recolección de platos típicos en la parroquia se basa en los escritos de (Municipio del Distrito Metropolitano de Quito Administración Norte, 2002) y (Rodas & Vega, 2015):

Locro Guayllabambeño: conocido como locro de cuero, tradicional crema de papa posee historia del comercio de la parroquia, en este se relata que cuando las personas viajaban hacia el norte o en retorno a “la capital” sea en caballos o en mulas, se detenían a degustar de este plato exquisitos, que se servían en casas o sitios adaptados al servicio de alimentación.

Yahuarlocro: es una sopa elaborada con las vísceras de borrego, espesada con papa, se acompaña con sangre cocida, aguacate y cebollas para realzar el sabor.

Papa con cuero: a diferencia del locro de cuero es una sopa con menor densidad y volumen, se trata de un caldo más liviano acompañado con aguacate y tomate de riñón.

Fritada: es un plato muy tradicional ya que este tiene la presentación del maíz en sus 3 formas en un mismo plato, siendo este el choclo tierno, el mote que es cocido y seco, y el tostado que es el maíz seco. Su nombre se debe a los pequeños cortes de la carne de cerdo que se cocinan y luego se fríen, cuya intención es brindar aroma y sabor con ajo.

El turismo tuvo auge con la llegada del primer vehículo, en el año 1982, por parte del señor Marco Benavides, al tratarse de un único carro de transporte de pasajeros y mal estado de la carretera, se presentan molestias por parte de los usuarios, pero no impide su uso. Más tarde los hermanos Orellana inician el transporte de pasajeros con el primer bus al cual llaman “Lolita”, dando origen al transporte público “Flota Pichincha”, seguido el transporte liviano de servicio inter parroquial “Trans líder” (Municipio Metropolitano de Quito, 2002).

Con la apertura del zoológico de Guayllabamba, en el 1997 se incrementa el turismo por importante centro, cuenta con las adecuaciones que forman una experiencia de aventura para quienes lo visiten. Se da apertura a nuevos establecimientos de alimentos y bebidas ubicados cerca de la entrada a centro recreativo.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO METODOLÓGICO

#### 2.1 Localización

La presente investigación se lleva a cabo en la parroquia de Guayllabamba, perteneciente al Cantón Quito en la Provincia de Pichincha.

#### 2.2 Variables

##### 2.2.1 Identificación:

Variable dependiente

Estudio de la comida ancestral

Variable independiente

Legado cultural de la parroquia Guayllabamba Cantón Quito, 2019

#### 2.3 Descripción de variables:

Estudio de la comida ancestral

Consiste en la investigación profunda del desarrollo y evolución del hombre, tomando en cuenta su conocimiento y la forma en que va creando la cultura como una característica propia, construyendo una escalera que, permite la descripción del florecimiento humano. Sus cambios físicos y psicológicos son oportunidades de estudio puesto que, abren una puerta a la noción generando un vínculo que conecta mitos y realidades (Alfonso, 1983).

Es la investigación los platos ancestrales de una localidad de estudio.

Legado cultural de la parroquia Guayllabamba, Cantón Quito.



La definición de gastronomía se manifiesta en la descripción de concordancia entre el ser humano y su alimentación, dado que se desenvuelve en un medio o entorno cuyo espacio es productor de ciertos alimentos. La apropiación de alimentos que se producen en un determinado lugar, es la conexión entre cultura y sujeto que crea sus propios medios de cultivo y conservación. (Ochoa & Santamaría, 2014, pág. 151). El análisis de una cultura es un campo muy amplio de estudio y la observación es uno de los puntos clave que determina el desarrollo de eventualidades creando el panorama de estudio antropológico.

Es la historia de una comunidad a través de los productos y preparaciones, además, de su significado a lo largo de su evolución.

## 2.4 Operacionalización de variables

**Tabla 1-2** Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADOR
Estudio de la comida ancestral	Es la investigación los platos ancestrales de una localidad de estudio.	Antropología	Definición Tipos
		Preparaciones	Vigentes Extintas
		Arte culinario	Historia Métodos y técnicas de cocción Primeros alimentos
Legado cultural de la parroquia Guayllabamba, Cantón Quito.	Es la historia de una comunidad a través de los productos y preparaciones, además, de su significado a lo largo de su evolución.	Cultura	Definición Historia Tradiciones Costumbres
		Patrimonio	Material Inmaterial
		Gastronomía	Productos Platos típicos y ancestrales

Elaborado por: Ximena Alcivar, 2019

## **2.5 Diseño de la investigación**

Según lo manifiesta Mimenza (Tipos de investigación , 2015) la investigación es una estrategia dirigida al proceso de obtención y estudio de nuevos conocimientos o en su caso, es la explicación de una realidad determinada a obtener resoluciones a situaciones de interés.

### **2.5.1 Tipo de investigación**

Se trata de una investigación de campo, la cual tiene como objetivo la extracción de información a través de la relación del investigador con el lugar, en este ámbito; su realidad a través de la observación.

#### **Investigación teórica**

Se considera como investigación teórica ya que su objetivo es la extracción de información de diferente índole, la aplicabilidad de resultados no es un factor de mucha relevancia (Mimenza, 2015).

#### **Investigación exploratoria**

Una investigación es de carácter exploratorio cuando dentro de esta se analizan temas o aspectos no estudiados a profundidad con anterioridad, obtiene fragmentos que le permite llegar a una conclusión general y global, de manera que se identifica el problema (Mimenza, 2015)

#### **Investigación explicativa**

Es una investigación de causa-efecto, buscando las razones de un tema y cuyas consecuencias son presenciales, esta trata con modelos explicativos siendo estas las variables a estudiar (Osc15).

#### **Investigación bibliográfica**

Se manifiesta como bibliográfica debido a la recolección de información extraída de informes, escritos cuyos procesos y técnicas son herramientas de estudio, que a su vez aportan la construcción de nuevo material intelectual (Maracaibo, 1974, págs. III-C.2).

Investigación transversal

Se permite la comparación de hechos, siendo estos los respaldos que describen las situaciones en las que se desenvuelve la investigación (Osc15).

### **2.5.2 Métodos de investigación**

Su metodología es cualitativa ya que se direcciona a la comprensión, observación e interacción con las personas de su entorno natural (QuestionPro, 2016).

Método lógico inductivo

Es aquel que parte de temas particulares guiándose a un conocimiento general, permitiendo la alineación de una hipótesis que, puede ser completa o incompleta, este método se basa en la descripción de resultados de observaciones o experiencias (Sánchez, 2012).

## **2.6 Técnicas e instrumentos de investigación**

Al determinar que se trata de un método lógico inductivo, perteneciente a una investigación cualitativa, se determina la técnica de investigación. Para recopilar la información pertinente se realiza a través de la observación y relación con medio de estudio (Soriano, 2006).

Existe una diferencia entre técnicas e instrumentos de investigación, de tal manera se considera como técnica de investigación, al proceso y actividades que permiten la recolección de datos de manera directa. El instrumento de investigación consiste en el conjunto de herramientas tangibles que son usadas para la recolección de datos (Hernández, 2013).

### **2.6.1 Entrevista**

Es una técnica de estudio que radica en la obtención de información a través del dialogo, es decir, una manifestación verbal, existen dos partes; el entrevistador y entrevistado; esta actividad se produce con la finalidad de acceder a la perspectiva de los sujetos de investigación, es trazada por un esquema abierto de preguntas (Pérez, 2013). La entrevista aplicada es mixta, debido a que, se presenta una guía estructurada de preguntas, pero se aceptan comentarios que generen interés en la investigación.

### **2.6.2 Guion de entrevista**

Es el instrumento a usar como responsable de la técnica seleccionada para la obtención de resultados, este instrumento es la lista de puntos a tratar durante el dialogo, por consiguiente, debe contener el detalle de los temas a estudiar o investigar.

## **2.7 Diseño y selección de la muestra**

Para el diseño de instrumentos de investigación; se debe tomar en cuenta el objeto de estudio, en este caso las personas a entrevistar que se denominan como población o universo de estudio ya que, permite definir el comportamiento de dicha población (Cáceres, 2010).

### **2.7.1 Población**

Consiste en el conjunto de elementos los cuales poseen características homogéneas, la población se define por criterios sean demográficos, sociales o psicológicos, que permiten llegar a la obtención de información verídica sobre la realidad a estudiar (Cáceres, 2010, pág. 48).

Los habitantes de la parroquia Guayllabamba corresponde al universo de estudio, conformándose por 16 213 hab. (INEC, 2010)

La población que se toma en cuenta cumple con características demográficas como edad, tiempo de residencia en la parroquia, actividades a las que se dedica, y determinar si se trata de personas económicamente activas.

### **2.7.2 Muestra**

La muestra se define como la representación de la población presentada de forma relativa o equivalente al universo de estudio, ya que su relación es determinada por características finitas (Cáceres, 2010, pág. 45).

### **2.7.3 Grupo de estudio**

La población de la parroquia Guayllabamba está conformada por 16 213 habitantes, los cuales se dividen por características demográficas, políticas, etc.

Para el cumplimiento del objetivo de investigación, el grupo de estudio se basa en la selección por características demográficas, siendo una de ellas, la edad. Para el estudio de platos ancestrales se toma en cuenta personas que conozcan del tema y cómo éste se ha ido desarrollando, se presta para el conocimiento de tradiciones y costumbres tanto gastronómicas como culturales que, con el pasar del tiempo han ido perdiendo su espacio y practica en el sitio.

Los datos proporcionados por el INEC, forman un elemento importante en el cálculo correspondiente:

**Tabla 2-3** Población de la Parroquia Guayllabamba por grupos de edad

Guayllabamba		De 80 a 84 años	De 85 a 89 años	De 90 a 94 años	De 95 a 99 años	De 100 años y más
	Rural	143	54	27	10	3
Total	143	54	27	10	3	

**Fuente:** (INEC, 2010)

**Realizado por:** Ximena Alcivar 2019

En la tabla numero 2 correspondiente al segundo capítulo, se logra considerar un número de personas, tomando en cuenta características orientadas a la recolección de información verídica acorde al tema planteado. La operación correspondiente arroja un resultado direccionado a 91 personas.

## 2.8 Fórmula estadística

Se aplica una fórmula estadística para garantizar la veracidad del contenido investigado.

Tomando en cuenta que la población es finita, se realiza la fórmula de (Canavos & Miller, 1998) para establecer la cantidad de personas que pueden colaborar con la investigación, considerando que tras definir la población finita, el grupo de estudio a entrevistar son pobladores de 85 años en adelante, quienes pueden manifestar la historia gastronómica y alimentación ancestral de la población.

El total de personas que se encuentran en esta edad es de 91, con este dato presentado por (INEC, 2010).

Leyenda:

n= tamaño de la muestra

N= tamaño del universo (91)

z= nivel de confianza (1,96)

e= margen de error (0,05)

p= probabilidad exitosa (0,9)

q= probabilidad de fracaso (0,1)

Fórmula:

$$n = \frac{z^2 pqN}{Ne^2 + z^2 pq}$$

Desarrollo:

$$n = \frac{1,96^2 (0,9)(0,1)(91)}{(91)(0,05)^2 + (1,96)^2(0,9)(0,1)}$$

$$n = \frac{31,45}{0,58}$$

$$n = 54,22$$

El total de entrevistas a desarrollar es de 54, la población a la cual se dirige es a hombres y mujeres que se encuentren dentro de los 85 años de edad en adelante.

El guion de entrevista permite elaborar preguntas que garantizan la extracción de información necesaria para la respectiva investigación.

De acuerdo al modelo de guion de entrevista aprobado, cabe objetivar el resultado establecido en la operacionalización de variables, es decir, se busca el logro adecuado a los temas abordados.

## CAPITULO III

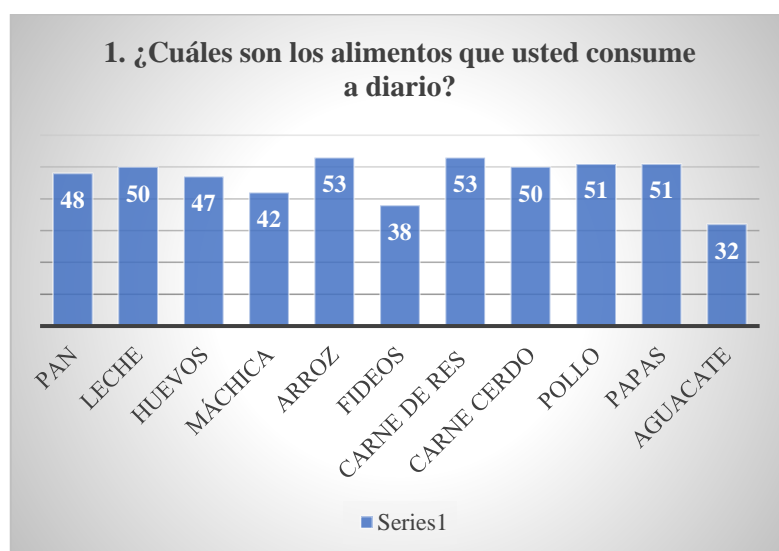
### 3. MARCO DE RESULTADOS

En el marco de resultados se establece una discusión de análisis, donde se obtiene la información necesaria de las preparaciones con las que la población se identifica mayoritariamente.

#### 3.1 Análisis del cuestionario

En el guion de entrevista se elaboran las siguientes preguntas y se analizan sus respuestas:

¿Cuáles son los alimentos que usted consume a diario?



**Gráfico 1-3:** Alimentos locales

**Realizado por:** Ximena Alcivar 2019

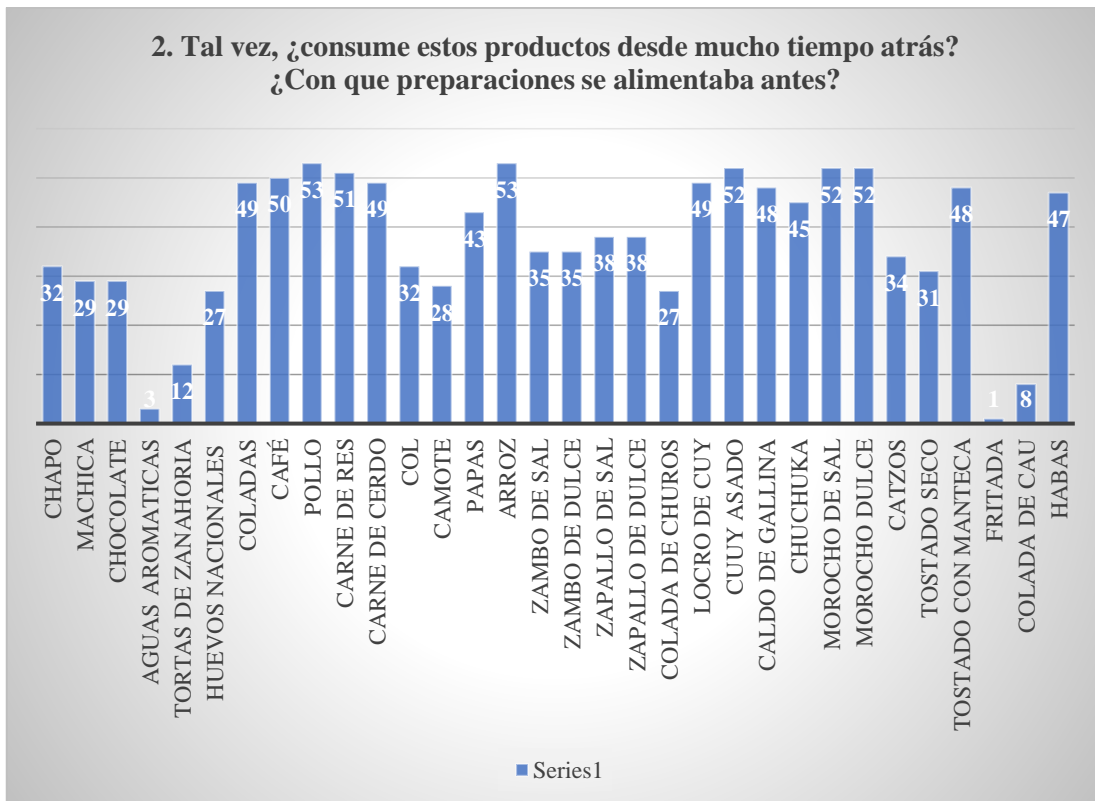
**Análisis:** Del grupo encuestado en un total de 54 personas en edad adulta mayor, manifiesta que los productos que hoy incluyen en su dieta diaria son adquiridos en tiendas o mercados, 53 personas consumen arroz y carne siendo la respuesta más alta, el aguacate es un producto local y se consume muy poco entre los mismos habitantes ya que tiene 32 respuestas; se considera que la mayor parte de productos mencionados no forman parte de la comida ancestral de la parroquia. Estos se han incorporado con el pasar de los años, y la máchica con 42 respuestas, como parte de la alimentación de este grupo de personas tiene mayor antigüedad según se comenta entre algunos entrevistados.

Tal vez, ¿consume estos productos desde mucho tiempo atrás? ¿Con que preparaciones se alimentaba antes?



**Gráfico 2-3:** Antigüedad de los alimentos

Realizado por: Ximena Alcivar 2019



**Gráfico 3-1** Preparaciones más antiguas

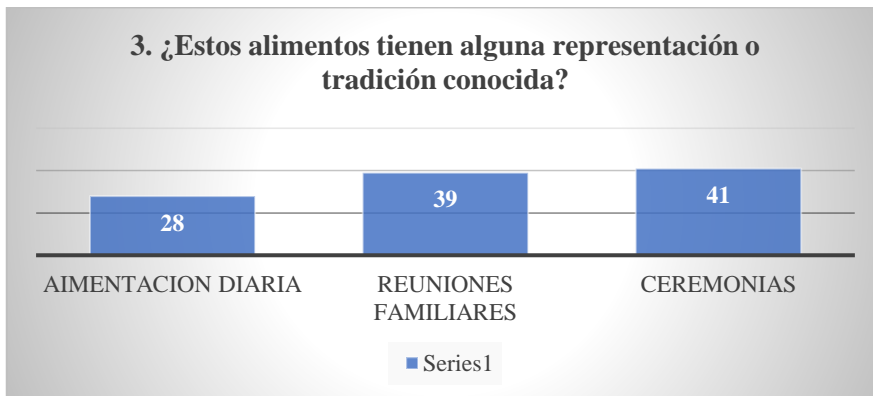
Realizado por: Ximena Alcivar 2019

Análisis: 50 personas responden afirmando que, son productos que llevan mucho tiempo cubriendo la alimentación, 4 respuestas se oponen en relación al tiempo, se cuestiona los



alimentos y preparaciones que formaban parte de su alimentación con respecto a su vivencia llegando así a la información correspondiente a la comida ancestral y dentro de estas algunas aun forman parte de la mesa y otras se han perdido, siendo reemplazadas por la tecnología o nuevas formas de elaboración.

¿Estos alimentos tienen alguna representación o tradición conocida?

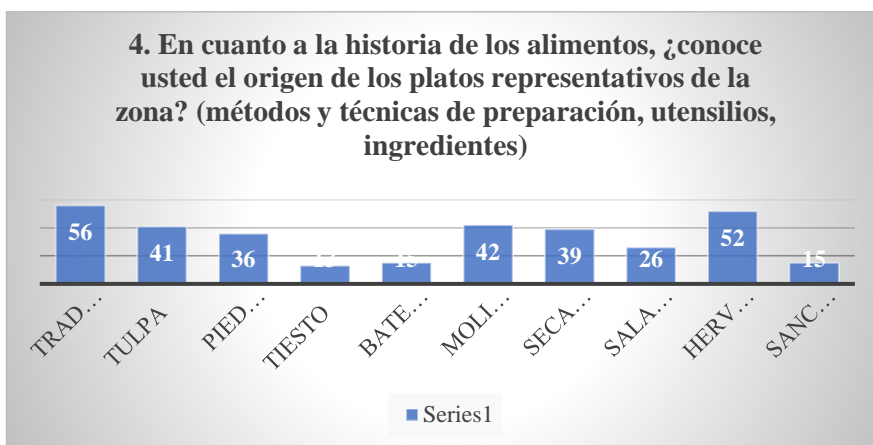


**Gráfico 4-3:** Representación patrimonial

Realizado por: Ximena Alcivar 2019

Análisis: 28 personas mencionan que estos formaban parte de su alimentación diaria, la presentación en ceremonias o celebraciones se reflejan en 41 criterios, 39 respuestas se relacionan en reuniones familiares. De esta manera se determina algunas de las festividades que se llevan a cabo en la parroquia.

En cuanto a la historia de los alimentos, ¿conoce usted el origen de los platos representativos de la zona? (métodos y técnicas de preparación, utensilios, ingredientes)

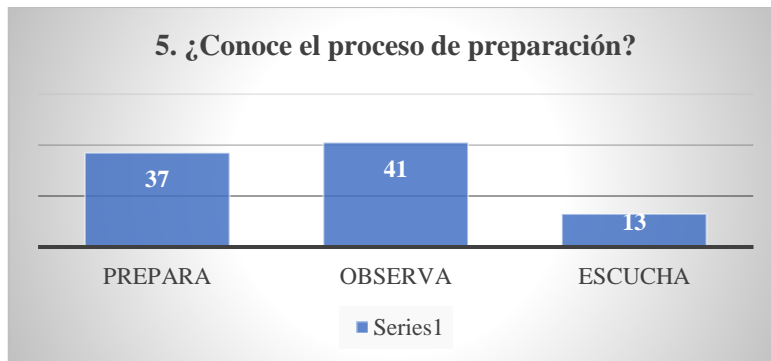


**Gráfico 5-3:** Origen de las preparaciones

Realizado por: Ximena Alcivar 2019

Análisis: la mayoría de personas no conoce el origen de los alimentos pero se deduce que han sido conocimientos transmitidos de generación en generación, el hervido es el método más utilizado desde épocas muy antiguas, muy pocos llegaron a conocer el secado de la carne, y manifiestan que los aliños son elaborados en piedras de moler, tostado seco preparan en tiesto por la dureza del material se presta para tal preparación, se nombran utensilios como las bateas de madera, tiesto, y la cocina principal es la tulpa con leña seca.

¿Conoce el proceso de preparación?



**Gráfico 6-3:** Proceso de preparación

Realizado por: Ximena Alcivar 2019

Análisis: dentro de los criterios obtenidos 41 personas han aprendido la forma de preparación mediante la observación y que algunos de los casos ayudaban en la elaboración como costumbre familiar, de tal manera que se transmite el conocimiento, 37 respuestas alegan que han aprendido a preparar por medios propios o menudas explicaciones por otros, 13 personas han escuchado las preparaciones y las han incluido en su alimentación.

¿Los platos mencionados son elaborados en festividades o son cotidianos?



**Gráfico 7-3:** Frecuencia de consumo

Realizado por: Ximena Alcivar 2019

Análisis: una persona cuenta que las tardes le gusta comer el chapo, denominación a una mazamorra de harina de cebada con chocolate o agua aromática, 44 respuestas coinciden la tradicional preparación del arroz de cebada los días lunes como cumplimiento a la creencia de prosperidad para la semana en curso, las ceremonias o festividades son recalçadas por 24 opiniones que presentan con diferentes alimentos, 18 respuestas alegan que la comida se les era otorgada de acuerdo a la época del año, demostrando que se basan en un calendario agrícola para la producción de la materia y su respectiva preparación.

¿Ha asistido a algún evento agro festivo o gastronómico cultural en los últimos años?



**Gráfico 8** Rescate de platos ancestrales

Realizado por: Ximena Alcivar 2019

Análisis: se alega la pregunta a eventos agro festivos por la influencia de las culturas que asentaron la población en la parroquia, siendo así el caso de 38 personas que no han asistido a un evento del calendario agro festivo o ferias gastronómicas en los que se presenten los platos mencionados, 15 personas desconocen de tal evento mencionado y una persona ha asistido a una capacitación gastronómica realizada por el Municipio de Quito.

### 3.2 Cuadro de resultados de investigación cualitativa, instrumento: entrevista

De acuerdo con las entrevistas realizadas, tomando una muestra poblacional equivalente a 54 personas, las cuales cumplen con requisitos demográficos.

**Tabla 1-3** Cuadro de análisis y resultados

INDICADOR A INVESTIGAR	ANÁLISIS DE RESPUESTA	RESULTADO
Alimentación	La alimentación de la población ha cambiado de tal manera que, se conoce muy poca historia de la gastronomía	La población adulta mayor, mantiene algunas preparaciones en base a su propia producción agrícola, ellos se dedican también a la crianza y preparación de cuyes, conejos, entre la crianza de ganado también se halla; ganadería porcina, vacuna. Algunas preparaciones aún se mantienen vigentes y forman parte de celebraciones o festividades, otras han perdido lugar en la cocina actual
Cultura	Algunos de los platos que se mantienen en vigencia, forman parte de las costumbres y tradiciones de la población.	La celebración de las fiestas de San Pedro es una de las costumbres que ha perdido su espacio. Sin embargo, celebraciones religiosas y cívicas, se mantienen vigentes.
Arte culinario	Conocer la historia de las preparaciones, sus utensilios, técnicas y métodos	Algunas familias conservan parte de los utensilios que se utilizaban en la cocina ancestral. Y se mencionan los siguientes: Tulpa, leña, carbón, piedras de río para moler, cernidores, tiestos, ollas de aluminio o barro, vajilla de barro, hojas de col, bateas de madera, cucharas de madera.
Patrimonio material e inmaterial	Preparaciones locales y adaptadas	Las preparaciones se basan en cultivos propios de la zona. Se menciona la adaptación de preparaciones que hoy en día son consideradas como típicas de la parroquia.
Gastronomía	Determinación de platos típicos y ancestrales	Los platos típicos de la parroquia han sido adaptados de otros lugares, la comida ancestral por su parte, surge con el asentamiento de la población y algunos elementos se mantienen en conocimiento por parte de algunos restaurantes que conservan su preparación y se desconoce el rescate de la comida ancestral mediante eventos o ferias gastronómicas.

**Realizado por:** Ximena Alcivar, 2019

### 3.2.1 Opiniones y críticas obtenidas

Durante la entrevista, algunas experiencias son obtenidas y relatan la calidad de vida que la población poseía, los valores y las vivencias que pintaban el panorama de desarrollo de estas personas, marcan la diferencia en su comportamiento.

**Tabla 2-3** Opiniones obtenidas durante la entrevista

Nombre de entrevistados	Opiniones y críticas	Análisis de respuesta
Hilda Félix, María Pasquel, Rosa Meneses, Rosario Álvarez, Amalia Arias, Cesar Navarrete, Gloria Arias, Ana Tupiza, Matilde Álvarez, Leticia Flores, Enriqueta Cevallos, Jorge Ordoñez	Cuentan el proceso de obtención de morocho y chuchuca a través de la molienda del grano en piedra, esta actividad se consideraba como castigo según lo mencionan algunas mujeres ya que era es una tarea dura y de movimientos enérgicos, otras respuestas remarcan el resultado similar al que se somete la cebada y de la misma manera para la obtención de harinas	Mediante esta respuesta se determina el proceso de autenticidad para algunas preparaciones, en esto también se menciona la calidad de la materia obtenida como ingrediente para las diversas preparaciones
José Paredes	Relata su experiencia laboral en el primer establecimiento de comida tradicional, donde comienza a expenderse el típico loco Guayllabambeño	Muchas respuestas coinciden en la creación del primer establecimiento de comida típica, el cual se instaló por creación de la familia Almache de origen Riobambeño, de tal manera que estas preparaciones son influyentes directos en lo que concierne la gastronomía local, en primer lugar, por la producción agrícola y por la ubicación se presta para el surgimiento adecuado
Sra. Lolita	La señora cuenta las costumbres familiares, y estas tienen relación directa con la actual religión católica, ella menciona que los buenos valores y costumbres eran transmitidos por sus padres quienes día a día asistían a misa, con la finalidad de mantenerse en el bien	La influencia de la religión tuvo incidencia en las costumbres y comportamiento de las personas que cuentan la historia de la parroquia, los buenos modales que eran otorgados y los valores que buscan ser transmitidos

La mayoría de mujeres entrevistadas fueron amas de casa direccionadas a la crianza de los niños	Dirigidas a los que hacen labores domésticos, manifiestan que los lunes se prepara el arroz de cebada, para generar prosperidad durante toda la semana	El conocimiento de esta tradición ha perdido su esencia en generaciones actuales
Avelino Bravo, Jorge Félix, Juan Pinto, María Alba	Cuentan que recorrían el río en busca de piedras para adecuarlas al uso necesario	El río es proveedor de las rocas necesarias para fabricación de materiales necesarios para el desarrollo de la población

**Realizado por:** Ximena Alcivar (2019)

### 3.3 Clasificación de las preparaciones

Según la investigación realizada; las preparaciones se clasifican en ancestrales, tradicionales, auténticas y típicas, para esto se toman en cuenta factores correspondientes a su tiempo de vigencia, al origen de la materia prima y el proceso que sigue para su obtención.

**Tabla 3-3** Clasificación de preparaciones

CLASIFICACIÓN DE LAS PREPARACIONES			
ANCESTRALES	TRADICIONALES	AUTÉNTICAS	TÍPICAS
Tostado seco			
Locro de haba			
Locro de col			
Carne seca	Locro Guayllabambeño		
Chuchuca	Fanesca		
Arroz de cebada	Colada morada		
Caldo de gallina	Pan de finados	Locro de papa con cuero	Yahuarlocro
Cuy asado	Caldo de gallina		
Morocho de sal	Morocho dulce	Tripa Mishky	Papas con cuero
Morocho dulce	Cuy asado	Yahuarlocro	Locro Guayllabambeño
Sopa de bolas de harina de maíz	Arroz de cebada	Papas con cuero	Fritada
Zambo dulce	Choclo con mapahuirra	Fritada	Totillas con caucara
Zambo sal	Churos	Arroz de cebada	
Zapallo dulce	Molo		
Zapallo sal	Chicha de jora		
Locro de cuy	Totillas con caucara		
Colada de churos			

Tortillas de zanahoria blanca Colada de máchica			
---	--	--	--

**Realizado por:** Ximena Alcivar, 2019

Las preparaciones ancestrales se determinaron de acuerdo al origen de la materia prima, el tiempo que formo parte de la alimentación de la población, las técnicas y métodos empleados al igual que los utensilios que forman parte del proceso.

El término tradicional se refiere a la ubicación temporal, origen de la materia prima, técnicas y métodos de cocción, población que influye en la preparación.

Como preparaciones auténticas se refiere al proceso, tomando en cuenta los materiales y métodos para la obtención de la materia prima o producto final.

La comida típica, se determina por la calidad de su proceso, el origen e influencia que participan en su elaboración, la frecuencia con la que se presentan en la población.

### **3.3.1 Comida ancestral**

Se denomina como comida ancestral a las preparaciones cuyo origen remoto define la identidad cultural de un pueblo, dado que el desarrollo de su agricultura permite la producción de sus propios alimentos los cuales, al ser combinados con las habilidades culinarias de sus habitantes, permite la práctica habitual de técnicas y métodos que se transmiten de generación a generación.

La cultura Caranqui es principal influyente del desarrollo poblacional de la parroquia, tanto en su comportamiento como en su alimentación, más tarde con la llegada de incas al territorio, la organización política fue notoria y con la conquista española, los cambios se pintan en un cuadro muy diferente. La incorporación de especias, y nuevos productos cambiaron parcialmente la alimentación de los pobladores.

#### **3.4.1.1 Recetas estandarizadas de preparaciones ancestrales**

La estandarización de recetas es una metodología que consiste en el registro de los ingredientes y su proceso a seguir para obtener como resultado un alimento procesado de la mejor manera ya que, contiene sus correspondientes pesos y métodos de cocción.

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO		FACULTAD DE SALUD PÚBLICA		ESCUELA DE GASTRONOMÍA			
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: Liuspitas (SOPA DE BOLAS DE HARINA DE MAIZ)				#Pax:		5	
TIPO DE MENÚ:				ENTRADA			
CODIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	METODO DE COCCION	APLICACIÓN
CDG 001	Ajo	3	g.	Pelado	Encrasse	Expansión	Refrito
CDG 002	Cebolla Blanca	15	g.	Pelado	Brunoise	Expansión	Refrito
CDG 003	Costillade res	200	g.	Porcionado		Concentracion	
CDG 004	Achiote	3	g.	En pepa			Refrito
CDG 005	Manteca de cerdo	15	g.		Elaboración de masa		Bolas de harina de maíz
CDG 006	Harina de maiz catentado	310	g.	Tamizada			
CDG 007	Huevo	1	un.	Batido			
CDG 008	Fondo de res	50	ml.	Rectificado			
CDG 009	Sal	15	g.	Pesada			Sopa
CDG 010	Cilantro	15	g.	Picado	Brunoise	Expansión	Sopa
CDG 011	Leche	75	ml.				Sopa
PREPARACIÓN							
Cocinar la costilla de res con ajo, sal y cebolla, hasta su textura se torne suave. Reservar 50 ml de la preparación							
Para la elaboración de la masa; formar un volcan con la harina, añadir sal, huevo y manteca de cerdo. Amasar hasta obtener una masa homogénea.							
Hidratar la masa con el fondo de res reservado.							
Elaborar circunferencias de 5 cm de diámetro con la masa y presionar levemente en el centro							
Rectificar sabores en la sopa y añadir la leche. Alcanzar su punto de ebullición a fuego medio.							
Añadir la masa de manera cuidadosa a la preparación inicial, cuando ésta rompa a ebullición, cocer por 10 minutos y añadir cilantro al gusto.							

### Receta estándar 1 Sopa de bolas de Harina de maíz (lluspas)

Realizado por: Ximena Alcívar (2019)



Figura 1-3: Sopa de bolas de harina de maíz

Elaborado por: Ximena Alcívar (2019)





FICHA DE RECETA ESTÁNDAR

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: Arroz de Cebada			#Pax:	5			
TIPO DE MENÚ:			ENTRADA				
CODIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Arroz de cebada	80	g.	Remojado		Expansión	Sopa
CDG 002	Cebolla blanca	30	g.	Pelada	Brunoise	Expansión	Sopa
CDG 003	Ajo	5	g.	Pelado	Ecrasse	Expansión	Sopa
CDG 004	Huesos de chancho carnosos	100	g.	Seleccionado	Piezas	Mixto	Sopa
CDG 005	Papas	250	g.	Peladas y cortadas	Medium dice	Concentración	Sopa
CDG 006	Col	50	g.	Lavada y cortada	Mirepoixe	Mixto	Sopa
CDG 008	Sal	Al gusto					Sopa
PREPARACIÓN							
Remojar el arroz de cebada con anterioridad para suavizar su textura							
Colocar en una olla, los huesos de chancho junto con cebolla, ajo y sal							
Añada el arroz de cebada y cocer hasta obtener una textura suave							
Añada las papas cocer durante 30 minutos							
Incorpore la col y deje cocer durante 10 minutos más							



**Receta estándar 2** Arroz de cebada

Realizado por: Ximena Alcívar (2019)



**Figura 2-3:** Arroz de cebada

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Chuchuca	#Pax:	5		
TIPO DE MENÚ:			ENTRADA				
CODIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Chuchuca	80	g.	Remojo	Ninguno	Expansión	Sopa
CDG 002	Espinazo de chancho	454	g.	Cortado	Large dice	Mixto	Sopa
CDG 003	Manteca de chancho	15	g.		Ninguno	Ninguno	Refrito
CDG 004	Cebolla blanca	30	g.	Pelada	Brunoise	Expansión	Refrito
CDG 005	Ajo	3	g.	Pelado	Ecrasse	Expansión	Refrito
CDG 006	Col verde	15	g.	Deshojada	Mirepoixe	Mixto	Sopa
CDG 007	Sal	c/n			Ninguno	Ninguno	Sopa
CDG 008	Papas	300	g.	Peladas	Medium dice	Mixto	Sopa
CDG 009	Leche	100	ml	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Sopa
PREPARACIÓN							
Remojar la chuchuca en la víspera de preparación							
Elaborar un refrito con la manteca de chancho, cebolla y ajo							
En una olla colocar el espinazo de chancho con suficiente agua, añade el refrito, cocer a fuego moderado							
Incorpore la chuchuca tamizada a la cocción							
Añada las papas y sal al gusto							
Una vez que, las papas tengan una textura tierna, incorpore la col y la leche, mezclar y cocinar durante 15 minutos							



### Receta estándar 3 Chuchuca

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



**Figura 3-3:** Chuchuca

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Colada de cau con tostado seco	#Pax:	5		
TIPO DE MENÚ:			ENTRADA				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Maíz a medio madurar	3	un.	Molido	Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 002	Espinazo de chancho	400	g.	Cortado	Medium dice	Mixto	Sopa
CDG 003	Ajo	14	g.	Pelado	Ecrasse	Mixto	Sopa
CDG 005	Manteca de chancho	20	g.		Ninguno	Ninguno	Sopa
CDG 006	Cebolla blanca	50	g.	Pelada	Brunoise	Mixto	Sopa
CDG 007	Papas	400	g.	Peladas	Medium dice		Sopa
PREPARACIÓN							
Desgranar el maíz y moler, obtener la leche de maíz, resultado de la molienda							
Cocinar el espinazo de chancho junto con cebolla y sal							
Una vez que el espinazo este blando, incorporar las papas							
Cocer hasta que las papas esten en su punto y servir							

#### Receta estándar 4 Colada de cau

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



Figura 4-3: Colada de cau

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Locro de cuy	#Pax:	4			
TIPO DE MENÚ:		ENTRADA					
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Cuy	1	un.	Pelado y limpio	Cuartos	Expansión	Locro
CDG 002	Cebolla	40	g.	Pelada	Brunoise	Concentración	Refrito
CDG 003	Ajo	3	g.	Pelado	Ecrasse	Concentración	Refrito
CDG 004	Achiote	5	g.	Líquido	Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 005	Manteca de ch	15	g.		Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 006	Harina de haba	30	g.	Disolver	Ninguno	Ninguno	Locro
CDG 008	Sal	c/n			Ninguno	Ninguno	Locro
CDG 009	Papas medianas	500	g.	Peladas	Ninguno	Mixto	Locro
PREPARACIÓN							
Cocinar el cuy con la mitad de ajo y cebolla hasta que el género cárnico tenga una textura tierna.							
Incorporar las papas y añadir sal al gusto.							
Elaborar un refrito con el achiote, cebolla y ajo restantes. Añadir a la cocción de cuy.							
En media taza de agua disolver la harina, eliminando todos los grumos. Añadir a la cocción y mezclar.							
Servir el cuy con el locro							

### Receta estándar 5 Locro de cuy

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



**Figura 5-3:** Locro de cuy

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Locro de col	#Pax:	5		
TIPO DE MENÚ:			ENTRADA				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Cebolla	17 g.		Pelada	Brunoise	Concentración	Refrito
CDG 002	Ajo	3 g.		Pelado	Ecrasse	Concentración	Refrito
CDG 003	Achiote	5 g.		Pepa	Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 004	Manteca de cha	15 g.			Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 005	Leche	250 ml.		Refrigerada	Ninguno	Ninguno	Locro
CDG 006	Sal	c/n			Ninguno	Ninguno	Locro
CDG 008	Papas medianas	650 g.		Peladas	Cubos medianos y grandes	Mixto	Locro
CDG 009	Col	50 g.		Deshojada	Mirepoixe	Mixto	Locro
PREPARACIÓN							
Cocer las papas con ajo, cebolla y sal, hasta obtener una textura muy blanda							
Elaborar un refrito con cebolla, ajo, achiote, y manteca de chancho							
Incorpore el refrito a la cocción de las papas							
Añadir la leche y col							
Opcional servir con aguacate y maíz tostado							

### Receta estándar 6 Locro de col

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



**Figura 6-3:** Locro de col

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Locro de haba con tostado seco		#Pax:	5		
TIPO DE MENÚ:				ENTRADA			
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Cebolla	50	g.	Pelada	Brunoise	Concentración	Refrito
CDG 002	Ajo	7	g.	Pelado	Ecrasse	Concentración	Refrito
CDG 003	Achiote	10	g.	Pepa	Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 004	Manteca de ch	10	g.		Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 005	Leche	400	ml.	Refrigerada	Ninguno	Ninguno	Locro
CDG 006	Sal	c/n			Ninguno	Ninguno	Locro
CDG 008	Papas	850	g.	Peladas	Small dice	Mixto	Locro
CDG 009	Habas	850	g.	Peladas	Ninguno	Mixto	Locro
CDG 010	Carne de res o	454	g.	Cortado	Small dice	Mixto	Locro
CDG 011	Maíz	454	g.	Seco	Ninguno	Concentración	Tostado seco
CDG 012	Agua	100	ml.	Ninguno	Ninguno	Concentración	Tostado seco
CDG 013	Sal	40	g.	Ninguno	Ninguno	Concentración	Tostado seco
PREPARACIÓN							
Cocer las papas con el género cárnico y habas							
Elaborar un refrito de cebolla, ajo y achiote							
Incorporar el refrito a la cocción							
Dejar cocer por 20 minutos aproximadamente, verificando la textura de los ingredientes							
En un tiesto completamente seco, verter el maíz a fuego moderado							
Con una espátula de madera mezclar enérgicamente hasta que tome un color dorado y el grano reviente							
En un recipiente mezclar el agua y sal							
Una vez obtenida la textura del grano, verter el agua sal con mucho cuidado							
Mezclar muy bien y servir acompañado al locro							

### Receta estándar 7 Locro de haba con tostado seco

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



Figura 7-3: Locro de habas con tostado seco

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO		FACULTAD DE SALUD PÚBLICA		ESCUELA DE GASTRONOMÍA			
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Caldo de Gallina	#Pax:	10		
TIPO DE MENÚ:			ENTRADA				
CODIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Gallina criolla o campo	1	un.	Desplumado y lavado	Despiezado	Concentración	Sopa
CDG 002	Sal	c/n			Ninguno		Sopa
CDG 003	Papanabo	1	un.	Pelado y cortado	Small dice	Mixto	Sopa
CDG 004	Zanahoria	2	un.	Pelada	Juliana	Mixto	Sopa
CDG 005	Arveja	300	g.	Lavado	Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 006	Cebolla blanca	500	g.	Pelada	Bruniose	Mixto	Sopa
CDG 007	Apio	1	Tallo	Lavado	Slice	Mixto	Sopa
CDG 008	Papa	600	g.	Pelada	Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 009	Cebolla blanca	500	g.	Pelada	Bruniose	Ninguno	Picadillo
CDG 010	Cilantro	500	g.	Picado	Bruniose	Ninguno	Picadillo
PREPARACIÓN							
Pelar y despiezar la gallina, colocar en una olla con suficiente agua a fuego moderado							
Una vez que rompa a hervir, añadir la zanahoria, arveja, cebolla, sal y apio. Cocer hasta que la carne de gallina esté suave							
Cocinar las papas peladas con un poco de sal							
Incorporar las papas cocinadas a la sopa y cocinar por 5 minutos							
Servir con el picadillo al gusto							



### Receta estándar 8 Caldo de gallina

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



Figura 8-6: Caldo de gallina criolla

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Colada de churos	#Pax:	5			
TIPO DE MENÚ:		ENTRADA					
CODIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Churos	454 g.		Lavados	Ninguno	Expansión (escalfado)	Género principal
CDG 002	Sal	50 g.			Ninguno	Expansión	Género principal
CDG 003	Harina de maíz o haba	20 g.			Ninguno	Expansión	Colada
CDG 004	Fondo (res o cerdo)	2 lts.				Concentración	Colada
CDG 005	Sal	c/n					Colada
CDG 006	Col verde	20 g.		Lavada	Mirepoixe	Mixto	Colada
CDG 007	Cebolla blanca	50 g.		Pelada	Brunoise	Ninguno	Picadillo
CDG 008	Cilantro	50 g.		Cortado	Brunoise	Ninguno	Picadillo
CDG 009	Limón	3 un.		Lavados	Gajos	Ninguno	Género principal
PREPARACIÓN							
El churo requiere de una preparación previa; este debe eliminar las impurezas de su hábitat, a través de la ingestión de col o lechuga, se deja secar al sol generando la separación entre el molusco y caparazón.							
Escalfar el churo y reservar con un poco de limón							
Cocer la harina de maíz o haba junto con el fondo, añadir la col y sal al gusto							
Elaborar un picadillo con la cebolla y cilantro, servir limón en gajos							
Añadir los churos al momento de servir la colada							

### Receta estándar 9 Colada de churos

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



Figura 9-3: Colada de churos

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Morocho de sal	#Pax:	5			
TIPO DE MENÚ:		ENTRADA					
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Morocho	100	g.	Remojado	Ninguno	Expansión	Sopa
CDG 002	Hueso carnudo de res o chancho	454	g.	Cortado	Medium dice	Mixto	Sopa
CDG 003	Cebolla	20	g.	Pelada	Brunoise	Mixto	Sopa
CDG 004	Ajo	1	g.	Pelada	Brunoise	Mixto	Sopa
CDG 005	Sal	c/n			Ninguno		Sopa
CDG 006	Papas	5	un.	Peladas	Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 007	Perejil	8	g.	Picado	Brunoise	Ninguno	Sopa
PREPARACIÓN							
Remojar el morocho en la víspera de su preparación							
Cocinar los huesos de chancho o de res junto con la cebolla, ajo y sal al gusto							
Añadir el morocho y cocinar hasta que éste tenga suavidad							
Rectificar sabores y servir con perejil picado							

### Receta estándar 10 Morocho de sal

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



**Figura 10-3:** Morocho de sal

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Zapallo de sal	#Pax:		4	
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Zapallo tierno	200	g.	Pelado y cortado	Medium dice	Expansión	Locro
CDG 002	Espinazo de chancho	300	g.	Porcionado	Porcionado	Expansión	Locro
CDG 003	Cebolla	20	g.	Pelada	Brunoise	Mixto	Refrito
CDG 004	Manteca de chancho	14	g.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 005	Ajo	8	g.	Pelada	Brunoise	Mixto	Refrito
CDG 006	Sal	c/n			Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 007	Papas	5	un.	Peladas	Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 008	Perejil	15	g.	Picado	Brunoise	Ninguno	Sopa
PREPARACIÓN							
Pelar y cortar el zapallo, asegurarse de retirar las pepas							
Cocinar el zapallo con el espinazo de chancho							
Una vez que el zapallo esté suave, se retira la carne y se tamiza en un cedazo el contenido.							
Se elabora un refrito con ajo, cebolla y achiote, a esto se añade el contenido tamizado							
Se añade las papas, carne y perejil, rectificar sabores y servir							

### Receta estándar 11 Zapallo de sal

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



Figura 11-7: Zapallo de sal

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Zambo de sal	#Pax:		4	
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Zambo tierno	200	g.	Pelado y cortado	Medium dice	Expansión	Locro
CDG 002	Hueso carnudo chancho	300	g.	Porcionado	Porción	Expansión	Locro
CDG 003	Cebolla	20	g.	Pelada	Brunoise	Mixto	Sopa
CDG 004	Ajo	1	g.	Pelada	Brunoise	Mixto	Sopa
CDG 005	Sal	c/n			Ninguno		Sopa
CDG 006	Papas	5	un.	Peladas	Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 007	Perejil	15	g.	Picado	Brunoise	Ninguno	Sopa
PREPARACIÓN							
Pelar y cortar el zambo, asegurarse de retirar las pepas							
Cocinar el zambo con huesos de chancho, hasta que este suave							
Separar la carne del zambo, retirar y reservar							
Tamizar a través de un cedazo el zambo cocinado							
Cocinar el zambo tamizado junto con las papas y añadir la carne							
Picar el perejil y añadir a la cocción, dejar que rompa en ebullición, retirar del fuego y servir							



### Receta estándar 12 Zambo de sal

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



**Figura 12-8:** Zambo de sal

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Cuy asado	#Pax:	5		
TIPO DE MENÚ:			PLATO FUERTE				
CODIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Cuy	1	un.	Pelado	Despiezado	Concentración (Asado)	Género principal
CDG 002	Sal en grano	c/n				Ninguno	Aliño
CDG 003	Ajo	45	g.	Pelado	Ecrasse	Ninguno	Aliño
CDG 004	Achiote	5	g.	Pepa	Ninguno	Expansión	Aliño
CDG 005	Manteca de chanco	15	g.		Ninguno	Expansión	Aliño
CDG 006	Comino	6	g.	Molido	Ninguno	Ninguno	Aliño
CDG 007	Papas mediana	15	un.	Peladas	Ninguno	Mixto	Guarnición
CDG 008	Cebolla	50	g.	Cortada	Brunoise	Expansión	Salsa
CDG 009	Achiote	10	g.	En pepa	Ninguno		Salsa
CDG 010	Ajo	5	g.	Pelado	Ecrasse	Expansión	Salsa
CDG 011	Sal	c/n			Ninguno		Salsa
CDG 012	Maní	200	g.	Tostado y pe	Triturado	Mixto	Salsa
CDG 013	Leche	250	ml.		Ninguno	Mixto	Salsa
CDG 014	Lechuga	Media	un.	Lavada	Deshojada	Ninguno	Guarnición
PREPARACIÓN							
Calentar la manteca de chanco con el achiote dejar enfriar un poco, colocarlo sobre el cuy, junto con la sal, ajo y comino							
Cocinar las papas con sal							
Elaborar un refrito con achiote, manteca de chanco, cebolla, ajo y sal							
Licuar el refrito junto con leche y maní, cocer durante 5 minutos removiendo constantemente							
Servir el cuy sobre una hoja de lechuga y las papas con la salsa de maní							

### Receta estándar 13 Cuy asado

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



Figura 13-3: Cuy asado

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Carne seca		#Pax:		5	
TIPO DE MENÚ:		PLATO FUERTE					
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Filetes de res	5	UN.	Cortada	Filete	Secado al sol	Género principal
CDG 002	Sal en grano	c/n			Ninguno		
CDG 003	Comino	c/n			Ninguno		
CDG 004	Ajo	c/n		Pelado	Ecrasse		
CDG 005	Camote mediano	15	UN.	Lavados	Ninguno	Concentración	Guarnición
CDG 006	Cebolla	20	g.	Cortada	Brunoise	Expansión	Salsa
CDG 008	Achiote	10	g.	En pepa	Ninguno		Salsa
CDG 009	Ajo	1	g.	Pelado	Ecrasse	Expansión	Salsa
CDG 010	Sal	c/n			Ninguno		Salsa
CDG 011	Pepas de zambo	250	g.	Tostado y pe	Triturado	Mixto	Salsa
CDG 012	Leche	1000	ml.		Ninguno	Mixto	Salsa
PREPARACIÓN							
Colocar en una piedra de moler; el ajo, comino y sal en grano, cubrir por completo el filete de res uno por uno, tender en una cuerda por 8 días, directamente al sol							
Asar la carne a la brasa							
Lavar y cocinar los camotes							
Elaborar un refrito con ajo, cebolla blanca y achiote							
Tostar las pepas de zambo hasta que se descascare. Moler hasta obtener una textura lo mas fina posible.							
En una cacerola colocar las pepas molidas junto con el refrito y añadir leche, llevar a punto de ebullición							
Servir un filete de carne con camotes y salsa de zambo							

### Receta estándar 14 Carne seca

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



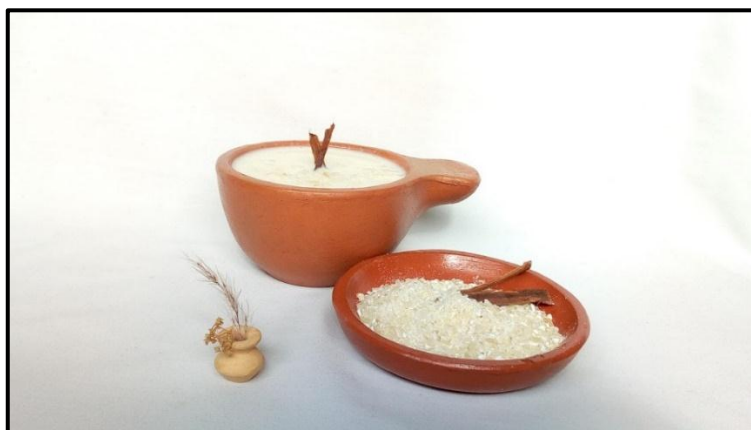
**Figura 14-3:** Carne seca

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Morocho de dulce	#Pax:	5		
TIPO DE MENÚ:			POSTRE				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Morocho	200	g.	Remojado	Ninguno	Expansión	Postre
CDG 002	Leche	1500	ml.		Ninguno	Expansión	Postre
CDG 003	Canela	3	g.		Ninguno	Concentración	Postre
CDG 005	Panela	c/n		Molida			Postre
PREPARACIÓN							
Remojar el morocho en la víspera de su preparación							
Tamizar el morocho y cocinarlo con la leche, hasta que el grano esté tierno							
Añada panela o azúcar al gusto							
Servir con canela							

### Receta estándar 15 Morocho de dulce



Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



**Figura 15-3:** Morocho dulce

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Tortillas de zanahoria blanca	#Pax:	5		
TIPO DE MENÚ:			APERITIVO				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Zanahoria blanca	300 g.		Pelada	Mirepoixe	Concentración	Masa
CDG 002	Manteca de chancho	30 g.			Ninguno	Ninguno	Refrito
CDG 003	Cebolla blanca	80 g.		Pelada	Brunoise	Concentración	Refrito
CDG 004	Achiote	7 g.			Ninguno	Expansión	Refrito
CDG 005	Paico	20 g.		Lavado	Brunoise	Expansión	Refrito
CDG 006	Huevos	2 un.			Ninguno	Ninguno	Masa
CDG 007	Sal	c/n		Al gusto			
CDG 008	Agua	1000 ml.		Ninguno	Ninguno	Concentración	Agua aromática
CDG 009	Cedrón	5 g.		Lavado	Ninguno		
PREPARACIÓN							
Pelar y cortar la zanahoria, cocinarla hasta que esté suave							
Elaborar un refrito con la manteca de chancho, achiote, cebolla y paico (reservar aproximadamente 80 gr. De manteca de chancho)							
Dejar enfriar un poco la zanahoria y colar todo el líquido							
Aplastar la zanahoria hasta obtener una masa homogénea y añadir el refrito, volver a amasar							
Preparar un tiesto con manteca de chancho, freír la masa de acuerdo al tamaño del recipiente con 2 ml de grosor							



### Receta estándar 16 Tortillas de zanahoria

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



**Figura 16-3:** Tortillas de zanahoria blanca

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Zapallo dulce	#Pax:	4			
TIPO DE MENÚ:		Bebida					
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Zapallo maduro	400	g.	Pelado y cortado	small dice	Mixta	Bebida
CDG 002	Azúcar o panela	75	g.		Ninguno	Expansión	Bebida
CDG 003	Leche	1000	g.		Ninguno		Bebida
CDG 004	Canela	2	Ramitas			Expansión	
PREPARACIÓN							
Pelar y cortar el zapallo en cubos pequeños, asegurarse de retirar las pepas							
Cocinar el zapallo hasta que este suave, escurrir y reservar							
A través de un cedazo, eliminar las impurezas de la fruta, obteniendo únicamente el zumo							
En una cacerola verter la leche con azúcar o panela y sobre este, tamizar el zapallo licuado							
Añadir la canela y servir.							

### Receta estándar 17 Zapallo dulce



Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



Figura 17-3: Zapallo dulce

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Colada de máchica	#Pax:	4			
TIPO DE MENÚ:		APERITIVO					
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Leche entera	1000	ml.		Ninguno		Colada
CDG 002	Panela	70	g.	Molida	Ninguno		Colada
CDG 003	Máchica	30	g.		Ninguno		Colada
PREPARACIÓN							
Poner la leche en una cacerola a fuego moderado.							
Añadir la panela molida y mezclar constantemente. Hasta que rompa en ebullición, retirar del fuego.							

**Receta estándar 18** Colada de máchica

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



**Figura 18-3:** Colada de máchica

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO		FACULTAD DE SALUD PÚBLICA		ESCUELA DE GASTRONOMÍA		FICHA DE RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN: Zambo dulce			#Pax:		4		
TIPO DE MENÚ:			Bebida				
CODIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Zambo	1	Unidad	Pelado y cor	Dados peque	Concentraci	Colada
CDG 002	Pepas de zambo	100	g.	Lavadas	Ninguno	Mixto	Colada
CDG 003	Leche entera	1	Lt.	Refrigerada	Ninguno	Mixto	Colada
CDG 004	Panela	100	g.	Molida	Ninguno	Mixto	Colada
CDG 005	Canela	1	g.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Colada
PREPARACIÓN							
Cocinar el zambo con leche a fuego medio							
Agregar las pepas							
Agregar panela y aromatizar con ramas de canela							
Servir caliente							

### Receta estándar 19 Zambo de dulce

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



**Figura 19-3:** Zambo dulce

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

#### 3.4.1 Preparaciones tradicionales

Se considera como comida tradicional a aquellas que forman parte de rituales, festividades o creencias, se considera la influencia poblacional y demográfica para la selección de estas preparaciones.



### 3.5 Recetas estandarizadas de preparaciones tradicionales

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Chicha de jora	#Pax:	12		
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Harina de jora	800	g.	Tamizada	Ninguno	Hervido	Chicha
CDG 002	Atado de hierbas aromáticas (cedrón, naranja, hierba luisa)	1	un.	Ninguno	Ninguno	Infusión	Chicha
CDG 003	Banco de panela	1	un.	Diluido	Rallado o molido	Infusión	Chicha
CDG 004	Canela	12	g.	Ninguno	Ninguno	Infusión	Chicha
CDG 005	Clavo de olor	7	g.	Ninguno	Ninguno	Infusión	Chicha
CDG 006	Pimienta dulce	7	g.	Ninguno	Ninguno	Infusión	Chicha
CDG 007	Naranjilla	100	g.	Concasse	Concasse	Infusión	Chicha
CDG 008	Agua	3000	ml	Ninguno	Ninguno	Infusión	Chicha
PREPARACIÓN							
Elaborar una infusión con el agua, atado de hierbas, especias							
Añadir la naranjilla y panela, cocer hasta que se compacten lo suficiente							
Cernir los ingredientes de la coccion							
Espezar con la harina de jora y cocinar por al menos 2 horas mas con movimientos regulares							
Traspasar por un colador a un pondo y dejar fermentar por al menos 5 días							

#### Receta estándar tradicional 1 Chicha de jora

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



La chicha de jora es una preparación correspondiente al periodo incaico, el proceso de fermentación se presenta como casualidad, de esta manera, forma parte de ceremonias en honor a los apus (dioses), sin embargo, su elaboración y consumo es menos frecuente.

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Fanesca	#Pax:		4	
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Zapallo	200	g.	Pelado	Medium Dice	Mixto	Puré
CDG 002	Zambo	200	g.	Pelado	Medium Dice	Mixto	Puré
CDG 003	Fréjol seco	150	g.	Cocinado	Ninguno	Mixto	Potaje
CDG 004	Fréjol tierno	200	g.	Cocinado	Ninguno	Mixto	Potaje
CDG 005	Arveja	200	g.	Cocinado	Ninguno	Mixto	Potaje
CDG 006	Chocho	200	g.	Pelado	Ninguno	Mixto	Potaje
CDG 007	Melloco	200	g.	Cocinado	Ninguno	Mixto	Potaje
CDG 008	Lenteja	150	g.	Cocinado	Ninguno	Mixto	Potaje
CDG 009	Choclo tierno	200	g.	Desgranado y cocinado	Ninguno	Mixto	Potaje
CDG 010	Garbanzo	150	g.	Cocinado	Ninguno	Mixto	Potaje
CDG 011	Habas	200	g.	Peladas y cocidas	Ninguno	Mixto	Potaje
CDG 012	Maní	200	g.	Molido	Triturado	Concentración	Espesar
CDG 013	Col	150	g.	Sin tallos	Chiffonade	Concentración	Guarnición
CDG 014	Mantequilla	50	g.	Clarificada	Ninguno	Expansión	Refrito
CDG 015	Ajo	15	g.	Puré	Ecrasse	Expansión	Refrito
CDG 016	Leche	3000	ml.	Refrigerada	Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 017	Cebolla Blanca	20	g.	Brunoise	Brunoise	Concentración	Refrito
CDG 018	Cebolla Paitaña	20	g.	Brunoise	Brunoise	Concentración	Refrito
CDG 018	Achiote	7	ml.	Líquido	Ninguno	Expansión	Refrito
CDG 019	Comino	3	g.	Ninguno	Ninguno	Expansión	Refrito
CDG 020	Bacalao	454	g.	Remojo	Medium Dice	Expansión	Género principal
CDG 021	Queso fresco	400	g.	Cortado	Large dice	Ninguno	Decoración
CDG 022	Huevos	4	un.	Cocidos duros	Cuartos	Ninguno	Decoración
CDG 023	Plátano maduro	1	un.	Cortado	Slice	Concentración	Decoración
CDG 024	Sal	c/n					
PREPARACIÓN							
Remojar el pescado en la víspera para su preparación							
Cocinar primero los granos tiernos sin sal durante 6 minutos y reservar el líquido							
En el fondo reservado de la cocción anterior, coloque los granos secos y cocinar por 10 minutos							
Cocinar el zapallo y zambo hasta que adopten una textura tierna. Una vez listos, licuar							
Elaborar un refrito con las cebollas, ajo, mantequilla y achiote, añadir comino e incorporar el zambo y zapallo licuado, incorporar la leche							
Cortar el pescado en dados medianos y reservar el agua de remojo							
Blanquear la col y agregar a la preparación de zambo y zapallo, remover constantemente							
Licuar el maní con el fondo del pescado y agregar a la cocción							
Agregar los granos y sal al gusto							
Incorporar los chochos y bacalao							
Servir con huevo, queso y maduro frito							

### Receta estándar tradicional 2 Fanesca

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



Se trata de un potaje español, se integra en el periodo de la conquista y forma parte de las celebraciones religiosas correspondientes a la semana santa, donde todos los granos forman parte de su elaboración, la mezcla entre sabor dulce y salado es otorgada por los ingredientes que lo componen. Es resultado de la pluralidad de naciones que a su vez convergen en una misma raza mestiza (Pino, 2013, pág. 25)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Colada morada	#Pax:		4	
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Harina de maíz morado	100	g.	Tamizar	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 002	Mortiño	250	g.	Lavar	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 003	Mora	250	g.	Lavar	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 004	Naranja	250	g.	Lavar	Concasse	Expansión	Colada
CDG 005	Piña	250	g.	Pelar y retirar el corazón	Small dice	Mixto	Colada
CDG 006	Fresas	250	g.	Lavadas	Small dice	Mixto	Colada
CDG 007	Durazno	250	g.	Pelado	Small dice	Mixto	Colada
CDG 008	Canela	c/n		Ninguno	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 009	Ishpingo			Ninguno	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 010	Clavo de olor			Ninguno	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 011	Pimienta dulce			Ninguno	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 012	Anís estrellado			Ninguno	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 013	Hierbas aromáticas (cedrón, naranja, hierba luisa)	1	Atado	Ninguno	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 014	Panela	40	g.	Molida	Ninguno	Expansión	Colada
CDG 015	Agua	1225	ml.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Colada
CDG 016	Harina de trigo	400	g.	Tamizar	Ninguno	Concentración	Guaguas de pan
CDG 017	Agua	90	ml.	Tibia	Ninguno	Concentración	
CDG 018	Levadura	2	g.	Refrigerada	Ninguno	Concentración	
CDG 019	Manteca de cerdo	40	g.	Ninguno	Ninguno	Concentración	
CDG 020	Azúcar	1	Pizca	Ninguno	Ninguno	Concentración	
CDG 021	Sal	1	Pizca	Ninguno	Ninguno	Concentración	
PREPARACIÓN							
Cocinar la naranja y piña con 800 ml de agua, llegar a ebullición, añadir las especias y hierbas aromáticas							
Con el agua restante cocinar la mora y mortiño, una vez listo, licuar y tamizar							
Preparar un almíbar con la piña cortada, fresas y durazno							
Colar la naranja, piña y otros, reservar el líquido							
Disolver la harina en agua fría y añadir a la infusión de naranja, cocer a fuego medio							
Agregar el zumo de mora y mortiño							
Incorporar el almíbar y rectificar sabores con la panela							
Remover constantemente							
Para la elaboración de las guaguas de pan; disolver la levadura en agua tibia							
Formar un volcán con la harina y añadir poco a poco el agua con levadura							
Mezclar hasta formar una masa homogénea y añadir la manteca poco a poco para conservar la textura							
Reposar por al menos 1 hora y amasar							
Formar las guaguas de pan y hornear							
Servir la colada morada con guaguas de pan							

### Receta estándar tradicional 3 Colada morada

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

Preparación que cumple el objetivo de ofrenda a los difuntos en su fecha de conmemoración, se prepara con harina de maíz morado y se fermenta con jugo de naranjilla y mora (Barrera, 2008, pág. 312)

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA 							
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Tortillas de papa con carne	#Pax:	4		
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Papa chola	2000	g.	Peladas	Large dice	Concenración	Tortilla
CDG 002	Manteca de cerdo	45	g.	Ninguno	Ninguno	Expansión	Tortilla
CDG 003	Achiote	45	ml.	Derretido	Ninguno	Mixto	Tortilla
CDG 004	Caucara de res (pecho)	600	g.	Cortada	Large dice	Concentración	Género principal
CDG 005	Ajo	30	g.	Pelado	Ecrasse	Ninguno	Aliño
CDG 006	Cebolla paiteña	30	g.	Pelado	Mirepoixe	Ninguno	Aliño
CDG 007	Comino	3	g.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Aliño
CDG 008	Zumo limón	7	ml.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Aliño
CDG 009	Remolacha	100	g.	Pelada	Small dice	Mixto	Guarnición
CDG 010	Lechuga	100	g.	Deshojada	Chiffonade	Ninguno	Guarnición
CDG 011	Cebolla paiteña	100	g.	Pelada	Pluma	Ninguno	Guarnición
CDG 012	Tomate riñon	200	g.	Lavado	Brunoise	Ninguno	Guarnición
CDG 013	Sal	c/n					
PREPARACIÓN							
Cocinar las papas con sal por 15 minutos							
Licuar o machacar en una piedra de moler; ajo, cebolla, comino y sal							
Untar el aliño sobre la carne cortada y agregar el zumo de limón							
Cocinar la remolacha hasta que tome una textura suave							
Una vez listas las papas, escurrir totalmente el agua y agregar la manteca y achiote							
Con ayuda de un mazo, amasar la papa hasta conseguir una masa homogénea, porcionar y bolear la masa, presionar con la palma de la mano levemente y formar las tortillas							
En una lata o plancha con suficiente manteca de cerdo, freír las tortillas con carne							
Deshaguar la cebolla cortada y mezclar con tomate, agregar sal al gusto							
Una vez lista la carne y tortillas, servir con lechuga, remolacha y la mezcla de tomate con cebolla							

#### Receta estándar tradicional 4 Tortillas con caucara

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

La caucara se refiere a la pieza de res obtenida de entre la parte baja de la res y las costillas, se considera como tradicional, ya que, forma parte de celebraciones parroquiales.

 <span style="margin-left: 100px;">ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</span> <span style="float: right;"></span>							
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA							
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Mote con chicharrón	#Pax:	4		
TIPO DE MENÚ:			Aperitivo				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Choclo tierno	500	g.	Desgranado	Ninguno	Concentración	Género principal
CDG 002	Chochos	500	g.	Desahuados	Ninguno	Ninguno	Guarnición
CDG 003	Cebolla paitaña	100	g.	Pelada	Pluma	Ninguno	Decoración
CDG 004	Tomate riñon	100	g.	Puré	Ninguno	Ninguno	Salsa
CDG 005	Maní	50	g.	Triturada	Ninguno	Ninguno	Salsa
CDG 006	Mapahuiria	200	g.	Ninguna	Ninguno	Ninguno	Género principal
CDG 007	Sal	c/n					
PREPARACIÓN							
Cocinar el choclo desgranado							
Mezclar y compartir el puré de tomate con el maní							
Agregar sal al gusto							
Servir el choclo con chochos, mapahuiria. Decorar con cebolla y salsa al gusto							

### **Receta estándar tradicional 5** Choclo con mapahuiria

**Elaborado por:** Ximena Alcivar (2019)

La mapahuiria proviene del quichua; sucio (mapa) y manteca (huira) se utiliza como condimento (Barrera, 2008, pág. 322). El choclo tierno desgranado es cocido y se mezcla con mapahuiria, se puede consumir de manera tradicional en las festividades parroquiales.




		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Molo	#Pax:	4		
TIPO DE MENÚ:			Aperitivo				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Papa chola	1000	g.	Pelada	Large dice	Concentración	Masa
CDG 002	Mantequilla	400	g.	Clarificada	Ninguno	Expansión	Refrito
CDG 003	Cebolla blanca	200	g.	Pelada	Brunoise	Expansión	Refrito
CDG 004	Mnateca de cerdo	100	g.	Ninguno	Ninguno	Expansión	Refrito
CDG 005	Achiote	50	ml.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Refrito
CDG 006	Leche	1400	ml.	Refrigerada	Ninguno	Mixto	Molo
CDG 007	Lechuga	4	hojas	Lavadas	Ninguno	Ninguno	Decoración
CDG 008	Queso	500	g.	Fresco	Bastones	Ninguno	Decoración
CDG 009	Huevos	4	un.	Cocidos	Cuartos	Ninguno	Decoración
CDG 010	Sal		c/n				
PREPARACIÓN							
Cocinar las papas por 15 minutos con suficiente sal							
Sofreir la cebolla con mantequilla y manteca							
Una vez listas las papas, retirar el agua y agregar el refrito							
Con ayuda de un mazo, homogeneizar la masa							
Agregar leche y mezclar constantemente							
Para servir, colocar como base la hoja de lechuga y agregar la porción de molo, decorar con huevo y queso							

### Receta estándar tradicional 6 Molo

**Elaborado por:** Ximena Alcivar (2019)


Esta preparación corresponde a la semana santa, se trata del puré de papa, se le conoce también como suco de papas, debido a su color característico, es complemento de la fanesca (Barrera, 2008, pág. 238)

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Canelazo hervido	#Pax:		4	
TIPO DE MENÚ:			Bebida				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Naranja	454	g.	Lavadas	Concasse	Mixto	Bebida
CDG 002	Canela	40	g.	Ramas	Ninguno	Expansión	Aromatizar
CDG 003	Agua	1200	ml.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Bebida
CDG 004	Azúcar	c/n		Ninguno	Ninguno	Expansión	Bebida
CDG 005	Puntas	c/n		Ninguno	Ninguno	Expansión	Bebida
PREPARACIÓN							
Cocinar la naranja con agua, canela y azúcar por 10 minutos							
Colar el líquido y mantener a fuego medio							
Al momento del servicio, agregar puntas al gusto							

### Receta estándar tradicional 7 Canelazo hervido

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

Se trata de una infusión elaborada con naranja y se aromatiza con canela, se añade trago puntas o agua ardiente y esta bebida es pieza de festividades privadas y colectivas.

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA						
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR								
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Hornado	#Pax:				
TIPO DE MENÚ:			Plato fuerte					
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO			
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN	
CDG 001	Cerdo adulto	1	Un.	Pelado y lavado	Ninguno	Concentración	Género principal	
CDG 002	Chicha de jora	5000	ml.	Ninguno	Ninguno	Concentración	Aliño	
CDG 003	Ajo	1000	g.	Pelado	Ecrasse	Concentración	Aliño	
CDG 004	Cebolla paiteña	1000	g.	Pelado	Brunoise	Concentración	Aliño	
CDG 005	Comino	650	g.	Molido	Ninguno	Concentración	Aliño	
CDG 006	Manteca de cerdo	454	g.	Ninguno	Ninguno	Concentración	Aliño	
CDG 007	Achiote	600	ml.	Ninguno	Ninguno	Concentración	Aliño	
CDG 008	Sal		c/n					
CDG 009	Zumo de limón	800	ml.	Ninguno	Ninguno	Concentración	Aliño	
CDG 010	Cebolla paiteña	750	g.	Pelada	Pluma	Ninguno	Guarnición	
CDG 011	Tomate	800	g.	Lavado	Brunoise	Ninguno	Guarnición	
CDG 012	Chicha de jora	400	ml.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Guarnición	
CDG 013	Limón	200	ml.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Guarnición	
CDG 014	Perejil	200	g.	Picado	Picado	Ninguno	Guarnición	
CDG 015	Lechuga	700	g.	Deshojada	Chiffonade	Ninguno	Guarnición	
CDG 016	Mote	8000	g.	Cocido	Ninguno	Mixto	Guarnición	
CDG 017	Papa cocinada	25000	g.	Peladas	Ninguno	Mixto	Guarnición	
PREPARACIÓN								
Marinar la pieza de cerdo en un recipiente lo suficientemente amplio								
Añadir la chicha de jora								
Elaborar el aliño con ajo, cebolla, comino y sal, untar sobre la pieza								
Reposar por al menos 3 horas, añadir el zumo de limón								
Calentar el horno de leña e introducir el cerdo abierto y trinchado								
Hornear toda la noche								
Para el encurtido, deshagar la cebolla y mezclar con tomate, perejil, chicha de jora y limón, añadir sal al gusto								
Cocinar las papas y mote								
Servir al gusto el hornado, papas, mote y encurtido								

### Receta estándar tradicional 8 Chanchó hornado



Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

Palabra castellana similar a horneado, consiste en el proceso de adobo y cocción al que se dirige el cerdo, mencionándose también que, su consumo fue por instrucción española.

### 3.5.1 Preparaciones típicas

Durante la investigación se menciona la llegada de personas de diferentes lugares, el resultado de la migración dirige un cambio en otros aspectos culturales y económicos. Tal es el caso de una familia Riobambeña que se establece en la parroquia y al notar la riqueza agrícola; aplicando de esta manera su conocimiento se crean los primeros establecimientos que expenden estos alimentos. Se consideran hoy en día como típicos, debido al tiempo que reside en la parroquia, la materia prima que conforma el grupo de ingredientes.



### 3.3.4 Recetas estandarizadas de preparaciones típicas

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA 							
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Fritada	#Pax:	4		
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Carne de cerdo	800	g.	Cortada	Large Dice	Concentración	Género principal
CDG 002	Manteca de cerdo	200	g.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Género principal
CDG 003	Ajo	20	g.	Pelado	Ecrasse	Expansión	Género principal
CDG 004	Sal	30	g.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Género principal
CDG 005	Cebolla blanca	15	g.	Pelada	Mirepoixe	Expansión	Género principal
CDG 006	Choclo tierno	4	un.	Pelado	Ninguno	Mixto	Guarnición
CDG 007	Maiz para tostado	300	g.	Limpio	Ninguno	Concentración	Guarnición
CDG 008	Mote	400	g.	Remojo	Ninguno	Expansión	Guarnición
CDG 009	Cebolla paiteña	100	g.	Pelada	Pluma	Ninguno	Guarnición
CDG 010	Tomate riñon	100	g.	Lavado	Small dice	Ninguno	Guarnición
CDG 011	Limon meyer	8	ml.	Zumo	Ninguno	Ninguno	Guarnición
CDG 012	Aguacate	1	un.	Pelado	Cuartos	Ninguno	Guarnición
PREPARACIÓN							
Cocinar la carne con sal, ajo y cebolla por 15 minutos a fuego moderado							
Aparte, cocinar el choclo tierno							
Cocinar el mote con sal							
Preparar el maiz tostado con manteca de cerdo							
Cortar la cebolla y reposar con agua para eliminar impurezas y mal sabor, escurrir el, agua							
Cortar el tomate y mezclar con la cebolla, añadir limon y sal							
Calentar la manteca de cerdo y añadir la carne con mucho cuidado y freir a fuego moderado							
Servir la carne con mote, choclo, maíz, aguacate y cebollas con tomate							

### Receta estándar típica 1 Fritada

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)



Se denomina como fritada, al método de cocción por fritura al que se somete la carne de cerdo, después de cocinada, adquiere un color dorado, de manera tradicional debe elaborarse en paila de bronce, ya que es un material propio para conducir el calor de mejor manera, se acompaña con maíz seco en tostado, en mote y choclo tierno.

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Mote con chicharrón	#Pax:		4	
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Mote	454 g.		Pelado y remojado	Ninguno	Concentración	Guarnición
CDG 002	Arveja seca	100 g.		Remojo	Ninguno	Concentración	Guarnición
CDG 003	Zanahoria	200 g.		Pelada	Brunoise	Concentración	Guarnición
CDG 004	Cebolla blanca	100 g.		Pelada	Brunoise	Ninguno	Picadillo
CDG 005	Cilantro	80 g.		Ninguno	Picado	Ninguno	Picadillo
CDG 006	Grasa de cerdo	500 g.		Cortado	Large dice	Concentración	Género principal
CDG 007	Ajo	68 g.		Pelado	Ecrasse	Concentración	Género principal
CDG 008	Sal	c/n					
PREPARACIÓN							
Remojar el mote con anterioridad, cocinar con suficiente agua y sal hasta conseguir la suavidad del grano							
Cocinar la arveja seca hasta que esté suave							
Blanquear la zanahoria							
Picar la cebolla y cilantro, reservar							
Cortar la gra de cerdo y colocar en una sartén a fuego medio y remover							
Agregar el ajo y desglasar con agua, reducir la temperatura y remover constantemente hasta conseguir un color dorado							
Agregar sal al gusto y servir con mote, zanahoria, arveja y picadillo							

### Receta estándar típica 2 Mote con chicharrón

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

Se consume mas en celebraciones debido al rendimiento alimenticio que genera, en la obtención siendo inicio de la preparación, se cocina con cal o ceniza, de manera que se descubre el grano y la capa protectora es fácilmente separada, se cocina en tulpia durante 8 horas aproximadamente

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Chochos con tostado	#Pax:		6	
TIPO DE MENÚ:			Aperitivo				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Chochos	454	g.	Deshaguados	Ninguno	Ninguno	Principal
CDG 002	Maíz tostado	454	g.	Seco	Ninguno	Concentración	Principal
CDG 003	Cebolla paitaña	400	g.	Pelada	Pluma	Ninguno	Guarnición
CDG 004	Tomate riñon	400	g.	Lavado	Brunoise	Ninguno	Guarnición
CDG 005	Sal	c/n			Ninguno	Ninguno	
CDG 006	Limón	c/n			Jagos	Ninguno	Guarnición
PREPARACIÓN							
Preparar el tostado y agregar sal al gusto							
Mezclar el tomate con la cebolla y agregar sal							
Servir el chocho con tostado y mezcla de cebolla con tomate, decorar con limón							

### Receta estándar típica 3 Chochos con tostado

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

Los chochos forman la alimentación de la serranía ecuatoriana, se obtiene a través de un proceso de desamargado que consiste en remojar el grano hasta que este suave, se cambia el agua cuantas veces sea necesario (Barrera, 2008, pág. 116).

#### 3.3.4 Preparaciones auténticas

Son preparaciones consideradas como auténticas ya que son conocidas en diferentes lugares, pero, el proceso caracteriza por ser legítimo, esto puede involucrar desde la obtención de la materia prima al igual que la preparación. Considerando que cada lugar tiene ha desarrollado los mecanismos adecuados para obtener sus resultados.

*Recetas estandarizadas de preparaciones auténticas*

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA					
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Papa con cuero	#Pax:	4		
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Papa chola gruesa	1500	g.	Pelada	Ninguno	Mixto	Guarnición
CDG 002	Cuero de cerdo	180	g.	Limpio	Rectángulos de 7x5 cm	Expansión	Género principal
CDG 003	Maní	454	g.	Tostado y pelado	Triturado	Mixto	Salsa
CDG 004	Leche	500	ml.	Refrigerada	Ninguno	Mixto	Salsa
CDG 005	Pan molido	100	g.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Salsa
CDG 006	Cebolla blanca	30	g.	Pelada	Brunoise	Concentración	Refrito
CDG 007	Mantequilla	30	g.	Ninguno	Ninguno	Expansión	Refrito
CDG 008	Sal	c/n		Ninguno	Ninguno	Mixto	Preparación
CDG 009	Tomate riñon	1	un.	Lavado	Rodaja	Ninguno	Guarnición
CDG 010	Aguate	1	un.	Cortado	Cuartos	Ninguno	Guarnición
PREPARACIÓN							
Cocinar el cuero con suficiente agua y sal							
Cocinar las papas con agua y sal, mantener el punto de dureza							
Una vez listo el cuero enfriar y reservar el fondo							
Elaborar un refrito con cebolla y mantequilla							
Licuar el refrito con leche y pan molido							
Colocar la salsa a fuego medio e incorporar un poco del fondo obtenido, añadir las papas y cuero cortado, cocer por 3 minutos a fuego medio							
Servir con tomate y aguacate							

**Receta estándar auténtica 1** Papa con cuero

**Elaborado por:** Ximena Alcivar (2019)

La auténtica papa con cuero de Guayllabamba se diferencia de otras, por el proceso de cocción de sus ingredientes, el corte de cuero se reglamenta a la forma rectangular, sus medidas pueden distinguirse entre 5 x7 cm, la cocción directa por concentración y sus guarniciones son rodajas de tomate y taja de aguacate.



 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA 							
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Locro Guayllabambeño	#Pax:	5		
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Papa chola	1000	g.	Pelada	Medium dice	Expansión	Locro
CDG 002	Leche	300	ml.	Refrigerada	Ninguno	Mixto	Locro
CDG 003	Cebolla blanca	10	g.	Pelada	Brunoise	Concentración	Refrito
CDG 004	Mantequilla	7	g.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 005	Achiote	3	ml.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 006	Manteca de cerdo	4	g.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 007	Cuero de cerdo	160	g.	Limpio	Small dice	Expansión	Locro
CDG 008	Sal		c/n	Ninguno	Ninguno	Mixto	Locro
CDG 009	Maíz Tostado	454	g.	Limpio	Ninguno	Concentración	Guarnición
CDG 010	Aguacate	1	un.	Maduro	Cuartos	Ninguno	Guarnición
PREPARACIÓN							
Cocinar el cuero de cerdo con suficiente sal hasta que su textura sea tierna							
Una vez listo retirar del fuego, enfriar el cuero y reservar el fondo obtenido							
Cocer las papas hasta que adopten la textura de masa, añadir el fondo de cuero para completar su cocción							
Elaborar un refrito con cebolla, mantequilla, manteca y achiote, incorporar a la cocción de las papas							
Una vez frío el cuero, cortar en dados pequeños							
Remover constantemente el locro de papa							
Elaborar el tostado en grasa vegetal o de cerdo y cortar el aguacate en cuartos							
Una vez listo el locro, calentar el cuero en su mismo fondo							
Servir locro con cuero y aparte el tostado con aguacate							

### Receta estándar auténtica 2 Locro guayllabambeño

**Elaborado por:** Ximena Alcivar (2019)

La presentación se diferencia ya que su elemento principal, el cuero, se corta en large dice (2x2x2 cm) y se sirve únicamente en cocción directa por expansión, sus guarniciones (maíz tostado y aguacate) se sirven separadas, cabe mencionar que el aguacate es el fruto autóctono de la parroquia, siendo este el aguacate nacional, se caracteriza por su cremosidad y sabor.



 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA 							
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:			Yahuarlocro	#Pax:	4		
TIPO DE MENÚ:			Entrada				
CÓDIGO	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	PROCESO		
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
CDG 001	Papa chola	900	g.	Pelada	Small dice	Mixto	Sopa
CDG 002	Maní	120	g.	Pelado y tostado	Triturado	Expansión	Sopa
CDG 003	Leche	500	ml.	Refrigerado	Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 004	Cebolla blanca	15	g.	Pelada	Brunoise	Expansión	Refrito
CDG 005	Orégano	1	Pizca	Seco	Ninguno	Expansión	Refrito
CDG 006	Perejil	3	g.	Limpio	Brunoise	Mixto	Refrito
CDG 007	Ajo	1	g.	Pelado	Ecrasse	Expansión	Refrito
CDG 008	Achiote	15	g.	Ninguno	Ninguno	Mixto	Refrito
CDG 009	Sal	c/n		Ninguno	Ninguno	Mixto	Sopa
CDG 010	Sangre de borrego	100	g.	Cocinada	Ninguno	Concentración	Guarnición
CDG 011	Cebolla paiteña	50	g.	Pelada	Pluma	Ninguno	Guarnición
CDG 012	Tomate riñon	1	un.	Lavado	Slice	Ninguno	Guarnición
CDG 013	Aguacate	1	un.	Pelado	Cuartos	Ninguno	Guarnición
CDG 014	Cebolla blanca	10	g.	Pelada	Brunoise	Expansión	Refrito
CDG 015	Cilantro	15	g.	Limpio	Brunoise	Expansión	Refrito
CDG 016	Ajo	3	g.	Pelado	Ecrasse	Expansión	Refrito
CDG 017	Víceras de borrego	150	g.	Limpias	Brunoise	Concentración	Guarnición
PREPARACIÓN							
Elaborar un refrito (ajo, cebolla, orégano, perejil) y añadir agua junto con las papas							
Licuar el maní e incorporar a la cocción de las papas, añadir leche							
Cocinar por 10 minutos, espesando con la misma papa							
Cocinar las víceras con sal							
Juntar las víceras con la sopa de papas, rectificar sabores							
Cocinar por 10 minutos más							
Sofreír la sangre con ajo, cebolla y cilantro							
Cortar la cebolla paiteña y lavar, cortar el tomate y aguacate							
Servir la sopa y aparte la sangre con cebolla, tomate y aguacate							

### Receta estándar auténtica 3 Yahuarlocro

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

La particularidad de esta preparación se debe a los ingredientes que la componen, el uso de todas las vísceras de borrego, la presentación donde la guarnición se sirve independiente del plato principal y, se acompaña con cebolla paiteña encurtida y aguacate nacional.

### **3.4 Principales productos y preparaciones de la parroquia Guayllabamba**

Maíz (*Zea mays*) (Luard, 2005)

Su producción nace en América del sur, como característica de la región andina, de acuerdo yacimientos históricos, este cereal se cultiva hace más de siete mil años, es cimiento de vida según las leyendas y mitos de varias civilizaciones de Centro América y Sudamérica (Luard, 2005). Mucha de la historia se les atribuye a los alimentos, los cuales forman parte esencial del origen de la vida.

Debido a sus características físicas, el maíz es un alimento muy versátil ya que, se presta para diferentes preparaciones adaptadas a la alimentación de la localidad. Entra las características se pueden encontrar; su textura, su color, y su composición (Paliwal, 2001).

Tostado seco

Colada de cau dulce y sal

Mote

Chuchuca

Morocho dulce y sal

Harina (sopa de bolas de harina de maíz) lluspitas

Pristiños

Empanadas

Harina blanca para pan de finados

Harina de maíz negro (colada morada)

Papa (*Solanum tuberosum*)

Es un tubérculo comestible originario del altiplano andino, elemento caracterizado por la antigüedad de su uso y desarrollo en la alimentación, generador de costumbres y tradiciones que perfilan una población (Luard, 2005).

Es uno de los tubérculos más populares y consumo frecuente, desde los primeros asentamientos poblacionales que dirige a la alimentación actual.

Locro con coles

Locro con habas

Papa asada

Molo

## Camote

Es uno de los alimentos del Nuevo mundo, se trata de un tubérculo con características similares a la papa, sin embargo, es su sabor es característico (Luard, 2005).

En épocas antiguas, su cultivo era muy apreciado ya que, por su versatilidad se presta como guarnición para preparaciones y consumo era diario, hoy en día, su consumo ha ido perdiendo espacio en la alimentación.

Asados dentro de la ceniza

Cocinado

## Cebada

Es un cereal cultivado desde épocas antiquísimas dado que, es fuente energética de la alimentación indígena, es cultivado en la zona andina dado que, el clima se presta para su producción (Barrera, 2008).

Arroz de cebada

Máchica colada

Chapo o chaposo

## Zambo

Es un fruto cultivado en el altiplano andino, se caracteriza por su sabor ya que se pueden elaborar preparaciones de sal y dulce (Barrera, 2008).

Este alimento ha desarrollado una cultura alimenticia muy representativa de la región sierra, destacando sus preparaciones por localidades (Long, 2003)

Dulce

Sal

Pepas de zambo

## Zapallo (curcubita máxima)

Es considerada como la calabaza de la tierra, se caracteriza por tener un sabor dulce y es cultivada en climas fríos (Barrera, 2008).

Tras la conquista, el zapallo se dispersa por algunos países de Europa.

Dulce

Sal

Carne seca

La carne es fuente de proteínas dentro de la alimentación humana, sin embargo, su conservación no ha sido una dificultad para su consumo. Uno de los métodos de conservación de este alimento y por ende con mayor antigüedad ha sido el secado a través de la salazón a este proceso se lo conoce como charqui o xarqui, conocida en otras poblaciones (Elorza, 2003).

Cabe mencionar que algunos pobladores manifiestan que la carne puede ser secada durante días, meses la carne expuesta al sol, y otros preferían ahumar la carne por varias horas.

Asada

Frita

Cuy (*Cavia porcellus*)

La domesticación de animales fue un gran paso para el sedentarismo del hombre, estos formaron parte de la dieta alimenticia ancestral y formaron tradición para su consumo, el cuy era uno de los más antiguos en las comunidades, tomando en cuenta que se forma parte de prácticas shamanicas, muy utilizado en la cocina campesina e indígena (Barrera, 2008, pág. 225).

El cuy es una preparación representativa por el empleo de los aliños, a su vez, exponente de la técnica del adobado.

Locro de cuy

Asado

Frito

Gallina (*Atallpa*)

Es un ave cuyo consumo reside a la época de su domesticación, ha formado parte de tradiciones y costumbre de varios asentamientos y localidades especialmente de la serranía.

Caldo de gallina

Habas (*Vicia faba*)

Se trata de una planta que se ha desarrollado de manera natural especialmente en tierras de clima frío, tienen diferentes preparaciones, sobre todo, es un alimento con valor cultural en comunidades andinas.

Tostadas

Fritas

Cocidas

Zanahoria blanca (*Arracacia xanthorrhiza*)

Se trata de un tubérculo cuya raíz es comestible y por sus propiedades permite la elaboración de pasteles y masas, principio de su alimentación diaria (Barrera, 2008).

Puré

Tortilla

Mishky y panela

El mishky es la sabia de penco andino, era un endulzante de bajo nivel glicémico (El Comercio, 2014). En la actualidad, existen comunidades que lo consumen únicamente como medicina ancestral o alternativa.

La panela se introduce a la alimentación americana tras la conquista española, es procedente de la caña de azúcar, figurando entonces la división de clases sociales (Gaviria).

Col verde

Era uno de los cultivos que resaltaba en la agricultura local, resaltando la frecuencia de su consumo, más tarde tomó puesto en el comercio por sus grandes dotes en la alimentación, este es uno de los productos que no faltaba en las sopas.

Churos (*Naesiotus quitensis*)

Se trata de un caracol pequeño que emerge de la tierra especialmente de tipo arenosa del páramo (Barrera, 2008). Muchos de los pobladores salen en las madrugadas de épocas de invierno a las montañas o lomas en busca del famoso churo y consiguientemente, la preparación o para la venta como lo manifiestan algunos de ellos.

Colada de churos  
Churos con picadillo  
Catzos (*platycoelia lutescens*)

Es uno de los platos más apetecidos en Ecuador, especialmente de la región sierra, estos se consumen en los meses de invierno y se hallan en los páramos (Gates, 2017).

Hojas comestibles y especias

Algunas plantas nativas de la zona, se han extinto o quedan muy pocos lugares en los que aún conservan, ya sea por su déficit en consumo, o por las construcciones que se realizan en terrenos aptos para su desarrollo. Entre estas plantas se puede nombrar el paico, la col verde, y el bledo de flor blanca.

El termino de especias y condimentos no era muy conocido por la población, pero, mantenían la costumbre de usar el ajo machacado en piedra de moler; por su fuerte sabor y lo acompañaban con cebolla blanca o colorada para la elaboración de refritos o condimentos para las carnes.

Más tarde, con la llegada de transporte; siendo pequeños vehículos, se trasladan a diferentes parroquias con la finalidad de adquirir e intercambiar productos, con esto llegan especias como canela, comino y otros a la cocina local.

Hierbas como el paico, berro, nabo, se utilizaban en la cocina para dar sabor o como fuentes medicinales.

En casos como hierba buena, cedrón, manzanilla hojas de naranja o limón, eran utilizadas para aromatizar preparaciones o elaborar infusiones.

Manifiestan algunos pobladores que han desaparecido ciertas plantas que se utilizaban en la alimentación de su familia.

Las construcciones han hecho de lado lo bueno de la naturaleza, el cambio climático impide el desarrollo correcto de algunos productos como es el caso de la papa, del camote y zanahoria blanca.

Dentro de las hojas comestibles se hallan:

Paico: planta de hojas verdes tipo aromático que se caracteriza por aportar nutrientes que benefician la salud de los pobladores, mencionan que mejora la memoria y la concentración, además es un desparasitante natural.



**Figura 20-3:** Paico

**Elaborado por:** Ximena Alcívar (2019)

Bledo blanco: es una planta que se caracteriza por tener hojas de color blanco, las que brindan apoyo en las preparaciones gastronómicas y medicinales de la población.

Col verde: se caracteriza por su sabor único, ya que es algo dulce y en la cocción recibe una pigmentación intensa.

Las especias no eran muy conocidas por ende su uso no era algo de suma importancia, ya que se utilizaban las plantas de las mismas huertas, las que aportaban mayor aroma.

El eucalipto y laurel, llegan con pequeños comerciantes que se asentaron en la parroquia.

La canela y comino, fueron introducidos años más tarde en la alimentación.

La mayoría de pobladores usaban hojas que encontraban en sus sembrados, probablemente las consumían frescas, o las usaban en la elaboración del loco con lo que denominaban la preparación (Barrera, 2008, pág. 90).

### 3.5 Técnicas, métodos y utensilios

El hombre, tras el descubrimiento del fuego, considero la cocción de los alimentos como una solución a su alimentación dado que, la transformación que se obtenía como resultado, brindaba satisfacción (Elorza, 2003).

### 3.6 Métodos de cocción

El objetivo de un método de cocción es garantizar la conservación de nutrientes y mejorar el aspecto físico de un alimento (Martínez, 2010).

Los métodos y técnicas utilizados por la población en épocas remotas, son los siguientes:

**Tabla 4-3** Técnicas y métodos de cocción

Técnicas y métodos	Descripción	Utensilios
Hervido	Punto de ebullición al que se somete un género con la finalidad de transformar sus características	Los primeros pobladores utilizaban cuencos elaborados de barro, más tarde se forja el metal y bronce, formando parte de la nueva cocina
Secado o asoleo	Se aplica para granos y carne, en la que se expone al sol con la finalidad de cambiar su estructura, volviéndola más dura	Cabuya seca obtenida del penco, resistente y se colgaba en las puertas de las casas
Ahumado	Una forma de conservar y consumir la carne era ahumándola siempre y cuando haya sido aplicada la sal en grano y algunas especias	Se utiliza la cabuya como sostén y se coloca cerca de la tulpá donde recibe todo el humo de la cocción de alimentos, más tarde se utiliza el alambre
Asado en leña	Los cuyes se asan en leña aportando un sabor único a la preparación, la carne en	Leña de aguacate o algarrobo, parrilla



	algunos se sometía a este tipo de cocción	
Nixtamalización	Cocinar un grano con cal o ceniza con la finalidad de separar la cascara de la semilla, aplicado al mote	Fuego, olla o cuenco, cal o ceniza
Adobado	Las especias se introdujeron en la época colonial, se conoce que se adquiere con el intercambio de productos entre parroquias	Recipiente de cualquier material
Salazón	Consiste en el uso de la sal en grano, se aplica a carnes como método de conservación	Se aplica únicamente a la carne que debe ser ahumada o expuesta al sol

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

### 3.7 Equipos y Utensilios

Los materiales utilizados en la cocina ancestral, se caracterizan por elementos encontrados en la naturaleza y que han sido modificados de acuerdo a la necesidad.

#### Leña y carbón

El principal combustible y generador de fuego era la leña, y carbón, lo que permitía la transformación de los alimentos. Se obtiene a base de ramas o troncos secos de algarrobo o aguacate.



**Figura 21-3** Leña obtenida de troncos secos de aguacate

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

## Tulpa

Consiste en la agrupación de piedras que limitan la expansión del fuego, además brinda soporte al recipiente donde se elabora la preparación, esta era una cocina tradicional, además es representativa en rituales o ceremonias.



**Figura 22-3:** Tulpa tradicional

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

## Ollas y cuencos

El aluminio y bronce forjado de manera primitiva forman recipientes que se prestan para la cocción de los alimentos de la población. Cabe mencionar que los primeros recipientes usados eran elaborados con barro o arcilla.



**Figura 23-3:** Olla de aluminio en tulpa

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

## Tiesto o paila de barro

El barro es el primer elemento que se presenta en la cocina ancestral, este recipiente de forma circular permite la cocción en seco.



**Figura 24-3:** Tiesto utilizado por la población

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)





**Figura 25-3:** Tiesto de la época paleo india

**FUENTE:** FONSAI; BLOQUE NE (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 1987)

#### Bateas de madera

La madera tuvo diferentes funciones a lo largo de la vida del ser humano, y aun es utilizada por muchas cualidades, las bateas son recipientes de forma ovalada y se presenta en muchos tamaños.



**Figura 26-3:** Batea de madera

**Elaborado por:** Ximena Alcivar (2019)

#### Piedras de moler

El rio Guayllabamba que atraviesa el valle, provee de líquido vital para la población y sus cultivos, este se halla rodeado de piedras de todo tamaño, el ingenio humano conduce al uso de las piedras

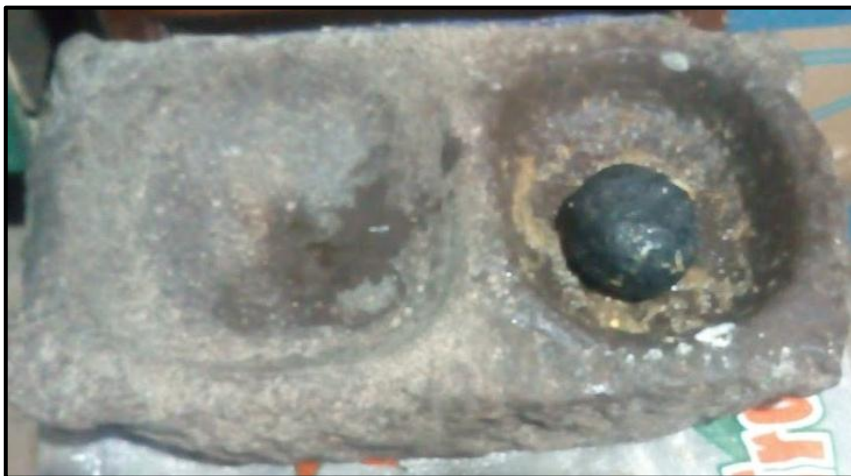
para moler diferentes productos y este utensilio es moldeado a la necesidad. Existen piedras de moler condimento y piedras de moler maíz o morocho.

Más tarde, estas piedras fueron trabajadas para la creación de molinos, lo que permite la elaboración de harinas.



**Figura 27-3:** Piedra de moler morocho, Eduardo Kingman

**Fuente:** El sabor de la memoria, (Barrera, 2008)



**Figura 28-3:** Piedra de moler condimentos

**Elaborado por:** Ximena Alcivar (2019)

Molinos

Considerando que los primeros molinos fueron hechos de piedra, la industria presentó una nueva facilidad para quienes laboraban en este campo, su material principal era el aluminio y más tarde sería el acero inoxidable.



**Figura 29-3:** Molino de acero inoxidable

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

Pondo

Se trata de un recipiente elaborado con barro, de boca estrecha y su base en forma de punta, se encaja en el suelo, para almacenar cualquier tipo de líquidos, por lo general se reposa la chicha con la finalidad de fermentarla.



**Figura 30-3:** Pondo o vasija de barro

Elaborado por: Ximena Alcivar (2019)

## CAPÍTULO IV

### 4. PROPUESTA

#### 4.1 Guía gastronómica ancestral

Es un documento que recopila información de un tema específico, y en este se evidencian procesos establecidos tras una investigación, de manera que se incite u oriente a la experimentación o practica de dicho tema.

##### 4.1.1 *Objetivo de la propuesta*

Diseñar una guía gastronómica a través de la recopilación de información de aquellos platos ancestrales que determinan la gastronomía fundadora de la parroquia Guayllabamba, de manera que la compilación se realice a personas adultas mayores quienes conocen la gastronomía local.

Contenido

Páginas preliminares

Portada

Carátula

Datos bibliográficos

Dedicatoria

Agradecimiento

Prólogo

Introducción

Historia

Equipos y utensilios

Glosario

Desarrollo

Patrimonio inmaterial: Recetas

Sopas

Arroz de cebada

Caldo de gallina  
Morocho de sal  
Chuchuca  
Colada de cau  
Colada de churos  
Locro de habas  
Locro de col  
Locro de cuy  
Lluspitas (bolas de harina de maíz)  
Zambo de sal  
Zapallo de sal  
Platos fuertes  
Carne seca con camote y salsa de pepas de zambo  
Cuy asado con papas y salsa de maní  
Postres  
Morocho de dulce  
Bebidas  
Zambo dulce  
Zapallo dulce  
Colada de máchica  
Tortillas de zanahoria con aguas aromáticas

Páginas finales

Hojas comestibles

Fauna y flora

#### ***4.1.2 Desarrollo de la guía gastronómica***

GUÍA GASTRONÓMICA DE LA COMIDA ANCESTRAL DE LA PARROQUIA DE  
GUAYLLABAMBA CANTON QUITO



#### **LA AUTORA**

Ximena Thalía Alcivar Navarrete, habitante guayllabambeña, nacida el 18 de abril de 1995. Proviene de una familia humilde y de buenos valores conformada por cuatro integrantes quienes brindan su apoyo incondicional. Su



madre, Luz María Navarrete, su padre; Miguel Ángel Alcivar y su hermano Anthony David Alcivar son fuente de motivación en su desarrollo profesional.

Siente deseo e incentivo por conocer el mundo y sus culturas a muy temprana edad. Admira el sabor del ingrediente especial en las preparaciones de su madre, siendo este el amor, despertando así su inclinación vocacional por esta rama profesional. La atracción por expresiones culturales y artísticas, generan la oportunidad para desarrollar sus habilidades y conocimiento en el campo del arte culinario.

Empieza sus estudios de primaria en la misma parroquia; en la Escuela Fiscal de Niñas “HIDEYO NOGUCHI”, donde egresa con honores a mejor estudiante de su promoción.

En el año 2007, ingresa a la actual Unidad Educativa “CARDENAL CARLOS MARÍA DE LA TORRE”, obteniendo el Título de Bachiller con especialización en Ciencias Sociales.

Una vez que culmina su preparación en la secundaria en el año 2013, se prepara para el ingreso universitario y fortalece su vocación por la rama gastronómica.

Finaliza el proceso académico universitario en el año 2018; como egresada de la Escuela de Gastronomía de la ESPOCH, ciudad de Riobamba.

Elabora un estudio de la comida ancestral de la Parroquia Guayllabamba, Cantón Quito 2019 como proyecto previo a la obtención del Título de Licenciada en Gestión Gastronómica.

Este documento a presentar; compila las bases alimenticias de la población, y se reúnen en una guía práctica que busca el fortalecimiento de la identidad ancestral de la parroquia con la socialización de la información proporcionada.

## **DEDICATORIA**

El registro de tradiciones y costumbres gastronómicas en la presente guía, es dedicada a toda la población guayllabambeña, ya que es una compilación del patrimonio inmaterial que posee.

Dedicado también a todas personas cuyas aptitudes son demostradas en el ejercicio del arte culinario, como profesión y practica; es una actividad que se caracteriza por la nobleza del carácter y la creatividad en cada entrega.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios,

Por darme el camino y en su infinita bondad me acompaña en cada paso; dándome salud para avanzar, dándome la valentía para no decaer en los obstáculos, humildad para conservar la esencia en cada objetivo alcanzado y sabiduría para continuar superándome día a día.

A mi madre,

Por guiarme y motivarme a llegar al punto en el que estoy, por aquellos valores cultivados que van dando fruto y la entrega completa de su apoyo, su amor como fuente de luz que ilumina toda esperanza de sueño e inspira a luchar hasta hacerlo realidad.

Licenciado Juan Carlos Salazar,

Por su apoyo en el desarrollo del presente trabajo de investigación el cual, culmina con la demostración de resultados siendo estos, el reflejo de su compromiso y dedicación profesional.

## **Introducción**

El estudio de la gastronomía ancestral, es uno de los medios que permite conocer la identidad cultural de un determinado grupo, dado que muestra las tradiciones y costumbres propias del arte culinario en manifestación. El conocimiento y práctica de esta rama ha perdido espacio, el patrimonio como herencia se desvaloriza poco a poco por la falta de conocimiento de nuevas generaciones.

La pureza de los cultivos genera una buena alimentación; los buenos modales y costumbres remarcan en hábitos de respeto y ética creando la adecuada educación social, los pobladores de la parroquia poseen estas cualidades.

Guayllabamba, tierra fértil por naturaleza, es un valle dotado de un clima apetecible, donde el desarrollo humano es principio de movilidad y progreso, es por ello que su nombre proviene de la voz Caranqui, siendo idioma extinto de culturas ancestrales. Siendo así; Guaylla fértil y vigoroso – Bamba tierra o llano.

Productos como; la cebada, el maíz, el frejol, zanahoria blanca, camote, papa, eran sustento alimenticio, agrícola y económico, muchas familias se dedicaban a la producción natural y de ello dependía su subsistencia. La ganadería, se basaba en la crianza de cuyes, gallinas de campo, y

pocas familias poseían ganado vacuno y porcino. La vajilla era de barro, cucharas de madera, molinos de piedra de río, eran los primeros utensilios usados en los hogares. Las ollas de aluminio, era material resistente para cocinar los alimentos. La cocina a leña, tradicional en aquella época, armada de manera rudimentaria pero adaptada a la necesidad del hogar.

El desarrollo de técnicas y métodos culinarios, permitieron la conservación de algunos alimentos, los cuales, hoy en día son desplazados por nueva tecnología.

La curiosidad, abre camino a la investigación, y por ende permite descubrir nuevas realidades o vivir experiencias enriquecedoras y tal es el caso de la cultura gastronómica de Guayllabamba cuya visita es acogedora y su historia es un misterio por descubrir.

### **RESEÑA HISTORICA DE LA PARROQUIA**

Existe una leyenda en la que se manifiesta la existencia de una gran laguna y cuyos relieves cumplen la función de miradores para las civilizaciones del norte ecuatoriano.

Llamados mitimaes, guerreros y vigilantes de su pueblo, se encuentran en la cima de las montañas con la finalidad de observar anomalías, buscar alimentos como recolectores o nuevos lugares para establecerse.

La gran laguna que en realidad formaba el río de aguas cristalinas, y cuyo valle es fértil, dotado de un clima agradable; en un inicio toma el nombre de Inraquí cuyo significado es pueblo.

Se congregan nuevas formas de convivencia tras la llegada del sistema inca, la alimentación cambia, los rituales y creencias son ligeramente diferentes.

Con la conquista española, la religión toma un papel importante, la sociedad se basa en un régimen socio político diferente en el que la división en clases sociales justifica el apoderamiento de muchas haciendas y el enriquecimiento de ciertas familias.

El 29 de mayo es fecha en la que se reconoce como parroquia rural del Distrito Metropolitano de Quito, en la presidencia de Gabriel García Moreno.

Hoy en día, la fecha del 29 de mayo, es celebrada con diferentes actividades culturales que forman parte de las costumbres de la población entre estas se encuentran; la elección de la reina de la parroquia, presentación de artistas y bandas de pueblo, desfile de la confraternidad en la que

intervienen grupos de danza folclórica que representa la participación de todos los barrios que compone la parroquia.

La fiesta patronal religiosa, es una de las tradiciones que lleva el pueblo ya que se manifiestan expresiones culturales propias de la zona, por ejemplo, la misa parroquial, presentación de fuegos artificiales, desfile intercultural con la participación de los barrios.

Entre otras festividades tradicionales de la parroquia; se puede mencionar la celebración del carnaval, semana santa, san Pedro, día de los difuntos, navidad y fin de año.

Entre estas y muchas cualidades se rescata el sentido patrimonial de la parroquia a través de sus sabores con tradición.

### **MATERIALES Y UTENSILIOS**

Los materiales utilizados en la cocina ancestral, se caracterizan por elementos encontrados en la naturaleza y que han sido modificados de acuerdo a la necesidad.

#### **Leña y carbón**

El principal combustible y generador de fuego era la leña, y carbón, lo que permitía la transformación de los alimentos. Estos se obtenían de ramas o troncos secos ya sea de algarrobo o aguacate.





## **Tulpa**

Consiste en la agrupación de piedras que limitan la expansión del fuego, además brinda soporte al recipiente donde se elabora la preparación. También forma parte de rituales.



## **Ollas y cuencos**

El aluminio y bronce forjado de manera primitiva forman recipientes que permiten la transformación de los alimentos.



## **Tiesto o paila de barro**

Se trata de un objeto de uso gastronómico, elaborado con barro, es de forma circular se caracteriza por su resistencia al calor, se utiliza en la cocción de masas y especialmente para la obtención adecuada del tostado seco.



### **Bateas de madera**

La madera tuvo diferentes funciones a lo largo de la vida del ser humano, y aun es utilizada por muchas cualidades, las bateas son recipientes de forma ovalada y se presenta en muchos tamaños.

### **Piedras de moler**

El rio Guayllabamba que atraviesa el valle, provee de líquido vital para la población y sus cultivos, este se halla rodeado de piedras de todo tamaño, el ingenio humano conduce al uso de las piedras para moler diferentes productos y este utensilio es moldeado a la necesidad. Existen piedras de moler condimento y piedras de moler maíz o morocho.

### **Molinos**

Considerando que los primeros molinos fueron hechos de piedra, la industria presentó una nueva facilidad para quienes laboraban en este campo, su material principal era el aluminio y más tarde sería el acero.



## TÉCNICAS Y MÉTODOS ANCESTRALES

El hombre, tras el descubrimiento del fuego, considero la cocción de los alimentos como una solución a las preparaciones dado que, la transformación que se obtenía como resultado, brindaba satisfacción (Elorza, 2003).

### *Métodos de cocción*

El objetivo de un método de cocción es garantizar la conservación de nutrientes y mejorar el aspecto físico de un alimento (Martínez, 2010).

Los métodos y técnicas utilizados por la población en épocas remotas, son los siguientes:

BORRAR

- Secado y ahumado de carne
- Asado en leña
- Nixtamalización
- Hervido

### **Secado y ahumado**

Es un método de conservación que se aplicaba especialmente a las carnes, dado que la alimentación se regía en el consumo de sopas, la carne seguía otro proceso y se acompañaba con algún tubérculo.



## **Asado en leña**

En el caso de la misma carne de acuerdo, al gusto para su consumo, esta se asaba o simplemente se consumía en seco. Otros alimentos como los camotes, se asan en la ceniza, dado que el calor modifica su textura volviéndolo apto para el consumo.

## **Nixtamalización**

Este método consiste en añadir cal o ceniza a la cocción de granos con la finalidad de separar la piel que cubre la semilla, es utilizado para la elaboración del mote.

## **Hervido**

Consiste en llevar todos los ingredientes al punto de ebullición a través de la temperatura del agua o medio líquido en el que se cocinen los alimentos.

## **Glosario**

**Arte Culinario:** El término Arte Culinario proviene de dos voces latinas, ars, 'conjunto de preceptos y reglas necesarios para hacer bien alguna cosa', y culinarius, 'perteneciente o relativo a la cocina'. Por tanto, se puede definir como la manera correcta de cocinar (Martín, 2014).

**Caranqui:** Idioma extinto de una cultura resultante del mestizaje entre otavalos y cayambis (Blogspot, 2013).

**Cucayo:** Se conoce como cucayo a la colación, esta generalmente se preparaba para alguna salida de largo tiempo, se caracteriza por la facilidad de transportarse y podía ser cualquier preparación que cumpla con las características mencionadas.

**Mishky:** Es la sabia de penco andino, era un endulzante de bajo nivel glicémico (El Comercio, 2014).

**Remojar:** Sumergir un alimento en agua con la intención que su textura cambie.

**Desplumar:** Quitar las plumas de un ave, actividad previa a la preparación de un género.

**Porcionar:** Consiste en cortar en piezas individuales un alimento.



## TABLA DE MEDIDAS Y PESOS

MEDIDA	EQUIVALENCIA
1 MANOJO	52 gramos
1 PIZCA	1-2 gramos
1 CUCHARADITA	7 gramos
1 CUCHARADA	15 gramos
1 TAZA	250 mililitros
1 LITRO	1000 mililitros

### Patrimonio Inmaterial

En el Seminario de Murcia se manifiesta lo siguiente: “Se considera como patrimonio cultural inmaterial al conjunto que forma la identidad de un individuo, y este corresponde a las expresiones de espiritualidad de un pueblo y los valores que le dan sentido a la vida” (Murcia, 2008).

La comida ancestral es una expresión artística ya que, con su sabor transmite la voz de desarrollo y lucha de la población autóctona del lugar.

Los platos con más historia en las familias guayllabambeñas son elaborados en la presente guía, con la finalidad de dar a conocer su preparación e importancia al mismo tiempo se recalca su antigüedad.

### Sopas:

Se trata de un líquido alimenticio cuyo sabor se basa en hortalizas o algún género cárnico el cual, le otorga su nombre. No se requiere de un proceso extenso para su preparación, sin embargo, estas se caracterizan por la participación de ingredientes que se obtienen con una selección adecuada y la correcta utilización de los equipos y utensilios de la época.

Los alimentos se cuecen en recipientes muy rudimentarios, al calor de una tulpa, hecha con piedras encontradas en el monte o río y su combustible siendo la madera seca de aguacate o algarrobos.

## Arroz de cebada

La cebada

Es un cereal propio del altiplano andino, uno de los más antiguos alimentos del ser humano. La elaboración del arroz de cebada consiste en dejar secar el grano de la cebada y sigue un proceso de molienda en piedra.

Este alimento se podía consumir durante todo el año, siendo parte de los días lunes.

Ingredientes

Porciones: 4

4 cucharas colmadas de arroz de cebada

2 ramitas de cebolla blanca picada

1 diente de ajo machacado y picado

Huesos de chanco carnudos

8 Papas pequeñas peladas

3 hojas de col verde cortada en cuadritos

Sal Al gusto

Preparación

Remojar con una noche anterior el arroz de cebada.

En una olla poner los huesos de chanco con suficiente agua, añadir el ajo machacado, cebolla picada y sal. Escurrir el arroz de cebada e incorporar a la cocción. Cocinar a fuego alto por 40 minutos, añadir las papas peladas y la col. Cocinar hasta que las papas estén suaves y servir.



## Caldo de gallina criolla

La gallina de campo es un ave domesticada desde hace muchos años atrás, entre otras, esta se caracteriza por su sabor único.

En las ceremonias y reuniones, se acostumbra a presentar esta sopa como entrada a los invitados. Por su naturalidad, suavidad y delicadeza, se tiene la costumbre de dar como alimento mayoritario a las mujeres que dan a luz y este consumo es durante los 40 días de reposo.

Porciones: 10

### Ingredientes

Una gallina criolla o campo desplumada y porcionada

2 zanahorias peladas y cortadas en cubitos

1 taza de arveja tierna

3 ramas de cebolla blanca picada

2 ramas de apio, cortar el tallo en cubitos y reservar las hojas

20 papas pequeñas

Sal al gusto

Para el picadillo:

3 ramas de cebolla blanca picada

1 atado pequeño de cilantro y/o perejil picado

### Preparación

Una vez porcionada la gallina, poner una olla con suficiente agua, añadir el apio, cebolla, zanahoria, arveja y sal al gusto, dejar cocinar hasta que la gallina esté suave.

Añadir las papas y las hojas de apio, dejar cocinar por 20 minutos.

Para el picadillo mezclar la cebolla con el cilantro y/o perejil, y servir al gusto junto con la sopa.



## Morocho de sal

Considerado uno de los granos más apetecidos era el morocho, ya que la misma población se encargaba de su producción; ya sea, para comercializar o para su consumo propio.

Ingredientes

Porciones: 4

- ½ taza de morocho remojado
- 1 libra de hueso carnudo de res o chancho
- 2 ramas de cebolla blanca pelada y cortada en cuadritos
- 1 diente de ajo machacado en piedra
- 1 libra de papas peladas y cortadas por la mitad
- 1 atadito de perejil
- Sal al gusto

Preparación

El morocho se debe remojar con anterioridad para su uso, y tamizar antes de su cocción.

En una cacerola con suficiente cantidad de agua; cocinar los huesos de carne con el morocho y añadir sal al gusto, incorporar a la cocción el ajo y cebolla.

Verificar la suavidad de los productos y el toque de sal.

Agregar el perejil y servir.



## Chuchuca

Es una forma de preparación del maíz, dado que este en su forma tradicional es molido a través de piedras recogidas de río tomando la función de molino, el cual es adaptado a esta actividad, cabe recalcar, que la chuchuca no es el único producto que se obtiene del maíz con este proceso.

## Ingredientes

Porciones: 4

Un manojo de chuchuca  
1 libra de espinazo de chancho  
1 cucharada de manteca de chancho  
3 ramas de cebolla blanca  
1 diente de ajo  
1 hoja de col verde  
Sal al gusto  
1 libra de papas pequeñas  
½ taza de leche

## Preparación

En una olla elaborar el refrito con cebolla, ajo y manteca de chancho, poner los huesos y cubrir con suficiente agua, y añadir sal al gusto, dejar cocer hasta que la chuchuca y la carne estén suaves. Añadir las papas peladas con la col cortada en cuadritos, adicionar leche, mezclar y dejar cocinar hasta que las papas estén suaves y servir.



## Colada de cau

El maíz como principal elemento de la dieta de la población ancestral, tiene algunas formas de preparación ya sea; tierno, maduro o cau, siendo este un punto intermedio de su madurez.

## Ingredientes

Porciones: 4

5 choclos cau medianos  
1 libra de espinazo de chancho  
2 ramas de cebolla blanca  
1 cucharada colada de manteca de chancho  
8 papas pequeñas  
Sal al gusto

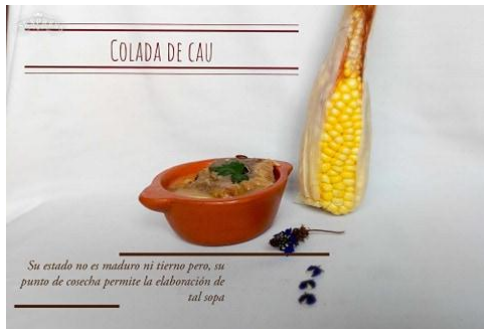
## Preparación

Desgranar el maíz y moler, la masa obtenida se pasa por un colador y el líquido resultante, se reserva.

Cocinar el espinazo de chanco con cebolla, zanahoria, ajo y sal, obtener suavidad en la carne.

Añadir las papas a la preparación y espesar con el líquido obtenido de la molienda del maíz.

Rectificar sabores.



## Colada de churos

Se acostumbraba a salir a las lomas en época de invierno, en la madrugada a recoger churos, este caracol de tamaño pequeño emerge de la tierra arenosa, es característico por su sabor y su preparación debe ser cuidadosa.

Los churos pueden comerse solos o en colada, la cual se espesa con harina de haba o maíz y se acompaña con papas y tostado, pero, siempre debe tener picadillo y limón.

## Ingredientes

Porciones: 4

1 libra de churos

3 cucharas colmadas de sal

1 ½ cucharas de harina de maíz o haba

2 litros de caldo de res o cerdo

Sal al gusto

2 ramas de cebolla blanca picada

4 cucharas de cilantro picado

4 tajadas de limón

## Preparación

Los churos deben ser preparados con anterioridad, en su estado natural se lavan bien hasta que el agua quede cristalina. En la base de una cacerola se pone hojas de col y se tapa, se expone al sol por 3 días, cuando estos eliminan sus desechos se vuelven a lavar y se cocina con sal evitando que el agua hierva, se mantiene tapado hasta que saque la lengua; se escurre el agua y se pone en un tazón con agua y hielo. Escurrir y reservar, es opcional reposar con mishky.

Para la colada; se cocina el hueso de chanco o res con cebolla, ajo y sal. Escurrir el líquido a través de un colador. Poner a cocinar a fuego medio con las papas.

En una taza de agua fría mezclar la harina de haba o maíz, hasta que pierda los grumos, incorporar al caldo, dejar hervir, añadir sal al gusto y mezclar constantemente.

Es opcional poner los churos en la colada o servir aparte con limón y picadillo.



### **Locro de haba**

Uno de los alimentos más antiguos de la serranía ecuatoriana, es la papa, dado que por su composición se ha permitido en la elaboración de locros, en Guayllabamba se elabora con infinidad de ingredientes, dotando un nombre característico.

En los cultivos familiares, los granos no podían faltar y es el caso del haba, que por su poder alimenticio se presenta en algunas elaboraciones.

#### **Ingredientes**

**Porciones: 4**

- 1 rama de cebolla picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharita de achiote en pepa
- 1 cucharita de manteca de chanco
- 1 taza de leche
- Sal al gusto
- 2 libras de papas pequeñas peladas y cortadas en cubitos

1 libra de habas verdes peladas

Para el tostado seco

1 libra de maíz para tostado

½ taza de agua

2 cucharas colmadas de sal

Preparación

Cocinar las papas peladas y cortadas en cubitos con las habas y sal, cocinar hasta que se deshaga la papa y el haba este suave.

En una sartén pequeña poner el achiote y la manteca, hasta que se vuelva un líquido de color rojizo.

Elaborar un refrito con el líquido de achiote, cebolla y ajo. Verter sobre la cocción de la papa y haba.

Añadir leche y dejar cocer por 5 minutos removiendo constantemente.

Para el tostado, colocar en un tiesto directo al fuego y dejar que reviente el grano con constante movimiento, una vez que se presenten manchas marrones y el grano este abierto; colocar con cuidado el agua con sal y mover energéticamente hasta que el maíz tome un color blanquecino.



**Locro de col verde**

La col verde se caracteriza por tener un sabor suave y conservar su color después de la cocción, se encontraba en muchos de los huertos o quintas familiares con gran facilidad. Considerando que también se presenta en algunas preparaciones más.

Porciones: 4



## Ingredientes

- 1 rama de cebolla picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharita de achiote en pepa
- 1 cuchara de manteca de chanco
- 1 taza de leche
- Sal al gusto
- 10 de Papas medianas peladas de las cuales son 6 cortadas en cubitos medianos y 4 en cubos grandes
- 2 hojas de col verde sin tallo y cortadas en cuadritos

## Preparación

Cocinar las papas juntas con sal, hasta que tengan una textura muy suave.

Derretir el achiote poniéndolo en una achiotera con manteca de chanco.

Elaborar un refrito con cebolla, ajo y achiote, añadir en la cocción de las papas.

Una vez espesa la sopa, añadir la taza de leche y col, probar la sal y dejar cocinar por 5 minutos más.

Se puede servir con aguacate y maíz tostado.



## Locro de cuy

Los cuyes han formado parte de la historia comunal, siendo participes en la alimentación y ritos tradicionales. Hoy en día, existen pocas personas que se dedican a su crianza.

Esta preparación se puede consumir los fines de semana en el mercado Guayllabamba.

## Ingredientes

- 1 cuy pelado y cortado en 4 porciones.
- 2 ramas de cebolla blanca picada

Porciones: 4

1 cucharita de ajo machacado  
1 cucharita de Achiote en pepa  
1 cuchara de Manteca de chancho  
Sal al gusto  
6 Papas medianas peladas y lavadas  
4 cucharas de harina de haba

#### Preparación

En una olla lo suficiente grande; colocar el cuy en porciones y cocinar con la mitad de ajo, cebolla y sal, hasta obtener una textura suave e incorporar las papas.

En media taza de agua, disolver la harina y eliminar todos los grumos, añadir a la cocción del cuy. Y cocinar hasta que la papa este en su punto.

Probar la sal y rectificar si es necesario.

De manera opcional se puede servir con aguacate.



#### Lluspas (sopa de bolas de harina de maíz)

La obtención de la harina de maíz era considerada una tradición debido al proceso al que es sometido el grano. La harina de maíz calentado, manifiestan los pobladores que es la más sabrosa, especialmente para elaborar la masa de tan apetecible preparación.

#### Ingredientes

Porciones: 4

1 diente de ajo machacado  
2 ramas de cebolla blanca picada  
1 cucharita de achiote en aceite  
1 libra de costilla de res

1/3 de taza de leche

Para la masa de las bolitas

1 cuchara colmada de manteca de cerdo

1 ½ taza de harina de maíz calentado tamizado

1 huevo batido

4 cucharas de caldo de res

Sal al gusto

Cilantro al gusto

Preparación

Cocinar la costilla con ajo, cebolla y sal, hasta que tenga una textura suave.

Para la masa; coloque la harina en forma de volcán, añada huevo, sal y manteca. Mezclar bien. Humecte la masa con el caldo de costilla poco a poco.

Tomar con las yemas de los dedos un poco de masa y formar las bolitas, presionar en el centro con el dedo.

Una vez que la sopa hierva, rectificar su sabor y añadir la leche y remover.

Incorpore las bolas de maíz poco a poco para evitar que se deformen y no remover la sopa y cocinar por 10 minutos más, añadir cilantro al gusto y servir.



### Zambo de sal

El zambo o sambo es un fruto comestible cuya planta, es rastrera y trepadora, formaban gran parte de la alimentación de los habitantes, ya que en un inicio esta crecía por su cuenta, este fruto tiene un sabor semi – dulce, para su preparación en sopa de sal, debe cosecharse en tierno.

Ingredientes

Porciones: 4

1 zampo tierno pequeño pelado y cortado en cubitos y sin pepas  
1 libra de hueso carnudo de chancho  
1 rama de cebolla blanca cortada en cuadritos  
1 ajo machacado en piedra  
1 libra de papas pequeñas peladas  
1 atado de perejil picado  
Sal al gusto

#### Procedimiento

Cocinar el sambo con los huesos de chancho, añadir sal.  
Elaborar un refrito con cebolla, ajo y achiote. Verter en la preparación anterior.  
Dejar cocinar hasta que el sambo se deshaga.  
Una vez lista la preparación, añadir perejil al gusto y servir.



#### Zapallo de sal

Considerado como la calabaza andina, se trata de un fruto que se puede consumir en tierno y maduro, su color llamativo expresa gozo hacia la alimentación.

#### Ingredientes

Porciones: 4

1 zapallo tierno pequeño, pelado y cortado en cubitos  
1 libra de espinazo de chancho  
1 cucharita de manteca de chancho  
1 rama de cebolla blanca picada  
1 diente de ajo machacado en piedra  
1 libra de papas medianas peladas  
1 atadito de perejil  
Sal al gusto

## Preparación

Cocinar el zapallo con el espinazo de chanco y sal.

Sofreír la cebolla, ajo y manteca, una vez que la cebolla esté cocinada retirar del fuego y añadir a la preparación.

Agregar las papas a la cocción y dejar que se suavicen.

Rectificar su sabor y añadir perejil picado y finalmente servir.



## Platos fuertes

Se define como un tiempo de comida, siendo el alimento que más destaca. Sin embargo, su consumo no era frecuente en la alimentación de la parroquia debido a factores económicos y también por la rapidez de descomposición de géneros cárnicos especialmente.

## Carne seca

El consumo de alimentos era inmediato, en especial los cárnicos, y una forma en la que se podía conservar este alimento, era añadirle condimentos y sal; dejando que se seque directamente al sol de manera que se protege de la proliferación de bacterias, además le brinda un sabor único, otra manera de su preparación, es exponiendo el género cárnico al humo de la tulpa, este método aporta un sabor especial.

Este método de conservación dura entre 8 y 10 días, una vez seca la carne, esta puede ser asada o cocida, generalmente se la acompaña con camotes dulces o papas con salsa de maní.

## Ingredientes

Porciones: 5

5 Filetes de res

Sal en grano al gusto

Comino una pizca

3 dientes de ajo

15 camotes medianos

Para la salsa de pepas de zambo

2 ramas de cebolla

1 cuchara de achiote

1 diente de ajo machacado

Sal al gusto

1 libra de pepas de zambo

1 litro de leche

Preparación

Machacar el ajo en una piedra de moler junto con el comino, expandir completamente en los filetes de carne y añadir la sal en grano de manera que se cubra toda la porción. La costumbre existente reside en colocarla en un alambre durante 8 a 10 días expuesta al sol, otra manera de elaborarla es directamente en una parrilla, sin embargo, se debe reducir la cantidad de sal y condimentos.

Una vez obtenida la carne, cocinar los camotes con suficiente agua.

Para la salsa; elaborar un refrito con la cebolla, ajo y achiote, dejar enfriar un poco. Tostar y moler las pepas de zambo.

Mezclar en una cacerola el refrito, las pepas tostadas y molidas junto con la leche. Añadir sal gusto y servir



## Cuy asado

El cuy desde épocas remotas ha sido participe del desarrollo de varias culturas, siendo parte de ritos shamanicos o de la alimentación.

La elaboración de cuyes se presentaba en reuniones familiares, se consideraba como comida exclusiva para celebrar alguna ceremonia o rito ya que, era considerado como alimento de prosperidad.

### Ingredientes

Porciones: 4

1 Cuy pelado

### Para el adobo

Sal en grano al gusto

3 cucharas de ajo machacado

Un chorrito de achiote

1 cuchara de manteca de chancho

½ cucharita de comino

### Guarnición

8 papas medianas peladas

1 ½ cucharas de sal

2 hojas de lechuga bien lavadas

### Para la salsa

1 rama de cebolla blanca picada

1 cuchara de achiote en aceite

½ cucharadita de ajo

Sal a gusto

½ libra de maní pelado y tostado

1 taza de leche

### Preparación

Adobar el cuy con anterioridad, preferible una noche antes para concentrar su sabor. Este se elabora en una piedra de moler en conjunto; la sal en grano, ajo, achiote líquido y machacar hasta formar una preparación homogénea, untar en el género cárnico.

Preparar leña y carbón en una parrilla, y asar el cuy.

Cocinar las papas con sal.

Para la salsa; elaborar un refrito con cebolla achiote, manteca de chanco, ajo y sal.

Licuar el refrito con leche y maní, hasta conseguir una mezcla homogénea, poner al fuego y añadir sal al gusto. Dejar hervir y remover constantemente por 12 minutos. Retirar del fuego.

Lavar las hojas de lechuga y servir con el cuy, papas y salsa.



## Postres

### Morocho de dulce

El morocho con leche es uno de los alimentos que se disfruta a cualquier hora del día, representando la variedad de la alimentación en las familias locales.

La molienda del grano debe ser la adecuada para obtener el grosor indicado para su preparación.

#### Ingredientes

Porciones: 4

½ libra de Morocho remojado con anterioridad

1 litro de Leche

2 ramitas de Canela

Panela al gusto

#### Preparación

Remojar el morocho con una noche de anterioridad.

Verter la leche en una cacerola grande y, a fuego moderado añadir el morocho ya escurrido.

Añadir panela al gusto y remover constantemente hasta que hierva.



Aromatizar con canela antes de servir.



## Zambo dulce

Tanto el zambo como el zapallo se consumen en fechas de semana santa, la maduración óptima del fruto debe ser en la misma planta ya que, permite el correcto desarrollo de las pepas que también se sirve con la bebida.

### Ingredientes

Porciones: 4

1 sambo pequeño maduro pelado y cortado en cubitos

½ taza de pepas de zambo

1 litro de leche entera

½ taza de panela molida

2 ramitas de canela

### Preparación

Cocinar el zambo con leche a fuego medio hasta que se deshaga.

Agregar las pepas, canela y panela.

Dejar hervir y remover constantemente.

Retirar del fuego y servir.



## Bebidas

Las coladas o mazamorras dulces, son bebidas características de la alimentación local, formando parte de los desayunos.

Como dato curioso es que estas se endulzaban con panela o con mishky, ya que, el azúcar no era un producto conocido dentro de la población.

### Colada de máchica

Muy pocas familias conservan el hábito alimenticio en base a la cebada, y otros cereales.

El consumo de la cebada era principio en la alimentación tradicional, e producto derivado es la harina, conocida como machica y se emplea en la elaboración del tradicional “chapo”

#### Ingredientes

Porciones: 4

1 litro de leche entera

4 cucharas de panela molida

2 cucharas de máchica

#### Preparación

En una olla verter la leche y poner a fuego medio, añadir panela para endulzar.

En una taza poner agua hasta mitad del contenido y añadir 2 cucharas de harina de cebada o machica, mezclar bien hasta que los grumos se disuelvan.

Dejar hervir y remover constantemente.

Una vez que hierva, añadir el queso cortado (opcional) y servir



### Zapallo dulce

Se trata de un fruto que, en su estado de madurez, se consume en preparaciones dulces, entre la que destaca la colada de zapallo dulce con leche, se acostumbra a tomar en el desayuno en épocas que comprenden los meses de marzo – abril

## Ingredientes

Porciones: 4

- 1 zapallo maduro pequeño pelado y cortado en cuadritos
- ½ taza de pepas de zambo
- 1 litro de leche
- 2 ramitas de canela
- 4 cucharas colmadas de panela molida

## Preparación

- Cocinar el zapallo picado con leche y agregar las pepas
- Agregar la panela y remover constantemente hasta que la leche hierva.
- Aromatice con la canela y sirva caliente.



## Tortillas de zanahoria blanca acompañadas de agua aromática

La zanahoria blanca era uno de los productos que se encontraba con frecuencia en los huertos de muchas de las familias que habitan la zona, sin embargo, este alimento ha ido perdiendo su espacio por la poca atención ya sea en su consumo o las preparaciones que conlleva.

## Ingredientes

Porciones: 5

- 3 zanahorias blancas peladas y cortadas en cubos
- 2 cucharas de manteca de chanco
- 2 ramas de cebolla blanca peladas y cortadas en cuadritos
- 1 cuchara de achiote derretido
- 4 ramas de paico picado
- 2 huevos batidos
- Sal al gusto

## Preparación

Cocinar las zanahorias peladas y cortadas con una cuchara de sal.

Elaborar un refrito con cebolla, achiote y paico.

Una vez cocidas las zanahorias, escurrir y aplastar con un mazo, hasta obtener una masa homogénea.

Agregar el refrito y los huevos batidos, amasar.

Formar las tortillas con las manos y freír con un poco de manteca.

Hervir agua y agregar una rama de cedrón, reposar tapada por 5 minutos, endulzar y servir.



## HOJAS COMESTIBLES Y ESPECIAS

Manifiestan algunos pobladores que han desaparecido ciertas plantas que se utilizaban en la alimentación de su familia.

Las construcciones han hecho de lado lo bueno de la naturaleza, el cambio climático impide el desarrollo correcto de algunos productos como es el caso de la papa, del camote y zanahoria blanca.

Dentro de las hojas comestibles se hallan:

**Paico:** planta de hojas verdes tipo aromático que se caracteriza por aportar nutrientes que benefician la salud de los pobladores, mencionan que mejora la memoria y la concentración, además es un desparasitante natural.

**Bledo blanco:** es una planta que se caracteriza por tener hojas de color blanco, las que brindan apoyo en las preparaciones gastronómicas y medicinales de la población.

**Col verde:** se caracteriza por su sabor único, ya que es algo dulce y en la cocción recibe una pigmentación intensa.

Las especias no eran muy conocidas por ende su uso no era algo de suma importancia, ya que se utilizaban las plantas de las mismas huertas, las que aportaban mayor aroma.

El eucalipto y laurel, llegan con pequeños comerciantes que se asentaron en la parroquia. La canela y comino, fueron introducidos años más tarde en la alimentación.

### **Fauna y flora**

La parroquia de San Francisco de Guayllabamba, se caracteriza por el clima y la fertilidad de su suelo, es un valle con grandes características geográficas.

El pintoresco paisaje de la parroquia se debe a la variedad de plantas silvestres y algunas de ellas pasaron a formar parte de la alimentación. Otras por supuesto, perdieron su espacio por las construcciones y crecimiento poblacional.

Lo mismo se puede mencionar en cuanto a la fauna, la variedad de aves y animales silvestres que han ido desapareciendo, algunos fueron domesticados manteniéndose en algunas familias como tradición.

### **Flora**

El misticismo del paisaje local que se muestra al turista despierta encanto debido a la riqueza pluricultural que forma parte de la parroquia, cabe mencionar el principal atractivo turístico que exhibe el tesoro tanto de fauna y flora, es el zoológico.

Mucha de la flora ha ido desapareciendo y algunos de los casos plantas silvestres se mantienen en los relieves que forman la hoya.

### **Algarrobo**

Se trata de un árbol pequeño que crece en las lomas de la parroquia, y de este se obtenía la leña para la tulpa, que era la manera antigua de cocinar los alimentos, en algunos casos se utilizaba las ramas secas del árbol de aguacate.

### **Aguacate**

Se trata de un árbol cuyo fruto comestible lleva tradición y costumbre presentarlo en los platos típicos de la parroquia, desde épocas remotas se ha desarrollado con variedad de su fruto y muchos de los pobladores cuentan que lo consumían con chapo.

## **Chirimoya**

Es una de las frutas más apetecidas de la parroquia, esta se cosecha por temporadas, su sabor es suave y dulce, se caracteriza por su cremosidad.

## **Tuna**

Es una fruta silvestre cuya planta se desarrolla en los suelos secos y áridos de las lomas, sus variedades son identificadas por el color de su fruta siendo estos rojos o amarillos en estado maduro.

## **Guabas**

Se trata de un fruto dulce de color blanco, cuyo árbol en un inicio se desarrollaba a orillas del río, más tarde es cultivado en fincas o haciendas en mayor cantidad, la mayoría de las familias tiene árboles de guabas.

## **Guayabas**

Es un árbol pequeño cuya fruta se caracteriza por su aroma y sabor intensos, se cultivaba en la mayoría de terrenos de la parroquia, hoy en día, existen pocos ejemplares de esta planta.

## **Fauna**

Por su clima semitropical, puede albergar a especies que se desarrollen en este hábitat, ya que posee bosques andinos secos, y por ello se presta para la residencia de animales en cautiverio establecidos en el zoológico Metropolitano de Quito.

Se caracteriza por la diversidad de aves existentes, dado así que, halcones y gavilanes aun rondan los cielos de la parroquia.

Existe un sinfín de colibríes siendo atractivo, en un campo abierto se puede observar mariposas y diferentes insectos que colorean un paisaje más profundo.

El ganado vacuno y porcino, es característico en aquellas familias aledañas a la parroquia.

## CONCLUSIONES

Se concluye que, la comida ancestral de la parroquia Guayllabamba del cantón Quito, 2019, está relacionada con la agricultura, es decir se demuestra el concepto de gastronomía como relación directa entre la alimentación y el desarrollo humano. Dado que, la parroquia es un lugar dotado con óptimas características climáticas, se permite el avance poblacional y variedad de cultivos por la fertilidad de sus suelos.

Se lleva a cabo la investigación de la historia de la parroquia Guayllabamba, determinando su descendencia de la cultura extinta Caranqui, cuya población y hábitos se han permitido la participación de la parroquia en hechos de gran importancia histórica, sumado a esto, los hábitos culinarios proceden de la población mencionada. El mestizaje es un factor clave para la clasificación de la gastronomía local, como; gastronomía ancestral, típica, auténtica y tradicional. Para la determinación de comida ancestral se toma en cuenta el estudio antropológico, los materiales, utensilios, materia prima y procesos de cocción, de la misma manera la esencia y significado para la población.

En base a las festividades que destaca la parroquia se determinan sus costumbres y tradiciones, formando parte del conocimiento de sus hábitos culinarios, es decir su comida vigente y su comida extinta; algunas preparaciones ancestrales extintas son; carne asada con camote y salsa de pepas de zambo, zapallo de sal y dulce, zambo de sal, tortillas de zanahoria. Se consideran como extintas por factores de práctica, su producción agrícola, o porque su proceso se reemplaza con nueva tecnología. La comida ancestral vigente se caracteriza por formar parte de ceremonias, o tradiciones por ejemplo el arroz de cebada, el cuy con papas y salsa de maní, el zambo dulce, colada de churos, locro de cuy, caldo de gallina; otras preparaciones forman parte de la alimentación diaria de las familias con más años de vida por ejemplo; chuchuca, colada de cau, morocho de sal, aguas aromáticas, locro de habas, locro de col, sopa de bolas de harina de maíz, colada de máchica, morocho dulce.

La clasificación de la comida ancestral, permite, demostrar la autenticidad y valor gastronómico mediante la determinación de sus procesos, es decir, la molienda de granos que se lo hace en piedras de río adaptadas a la función, el proceso de obtención de harinas por ejemplo la harina

calentada para la elaboración de las lluspas, el tiesto para el tostado seco, el proceso de secado de los granos. Todas estas actividades que sigue la materia prima es el realce culinario considerado como patrimonial porque son conocimientos ancestrales que forman parte de la identidad de la población.

La elaboración de una guía gastronómica ancestral como resultado del estudio de las preparaciones, se direcciona a la presentación de una propuesta de rescate gastronómico ancestral, la cual, es importante para dirigentes locales y asociaciones relacionadas con la practica culinaria a manera de potenciar el turismo e identidad.

La presentación física y digital de una guía gastronómica ancestral, en una ceremonia, es el medio de socialización que cumple con el objetivo de estudio de la presente tesis. La acogida que se recibió con la propuesta, resultó ser un recurso óptimo para futuros trabajos de realce turístico para la parroquia, el interés de trabajo por parte de la asociación se demostró con la realización del evento en conjunto con el gobierno parroquial.



## **RECOMENDACIONES**

El recibimiento de proyectos de tema cultural abre puertas a nuevas realidades por ello, se recomienda que la relación interdisciplinaria sea adecuada para llegar al tema direccionado, si bien es cierto, no se termina de conocer la historia de una localidad, pero, llevar gratas experiencias y poder transmitir las es un logro.

Se recomienda que las preparaciones se realicen con las personas que otorgan la información, con la finalidad de conocer de manera directa las técnicas y métodos de cocción, al igual que, el proceso de la materia prima, es una manera de mantenerse abiertos a críticas y recomendaciones de quien conoce su alimentación.

Se recomienda disposición y apertura a la convivencia de las actividades cotidianas de los pobladores de mayor edad de manera que la información tenga mayor veracidad en su desarrollo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alfonso, J. M. (1983). Introducción a la Antropología. En J. M. Alfonso, *Introducción a la Antropología* (pág. 18). Madrid: AKAL.
- Alva, C. I. (2012). *Historia de la Gastronomía*. México: Red Tercer Milenio.
- Angulo, R. (3 de Septiembre de 2009). *Cultura gastronómica*. Obtenido de [www.lavanguardia.com](http://www.lavanguardia.com):  
<https://www.lavanguardia.com/participacion/20090903/53778201156/cultura-gastronomica.html>
- Apaza, E. A. (2014). *Saberes campesinos y elaboración del calendario agrofestivo*. Peru: SUMA YA PU.
- Augé, M., & Colleyn, J.-P. (2014). *Qué es la antropología*. Buenos Aires: Paidós.
- Barfield, T. (1997). *Diccionario de antropología*. Madrid España: Siglo veintiuno editores.
- Barrera, J. P. (2008). *El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña*. Quito: Fonsal.
- Barrio, Á. B. (1996). *Manual de antropología cultural*. Quito: ABYA YALA.
- Blogspot. (12 de Abril de 2013). *Grupos étnicos Ecuador*. Obtenido de Blogspot.com:  
<http://gruposetnicosecu.blogspot.com/2013/04/caranqui.html>
- Bustamante, T., Kingman, E., Echeverría, L., Castillo, R. d., Carofilis, P., Burbano, L., . . . Calvo, R. (1992). *Quito Comunas y Parroquias*. Quito: Trama.
- Cabrera, M. C. (2004). *Aproximaciones de las neurociencias a la conducta*. Mexico: Manual Moderno.
- Cáceres, L. J. (2010). *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. Mexico: Pearson.
- Cajal, A. (2016). *Costumbres y tradiciones de Quito*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/tradiciones-costumbres-quito/>:  
<https://www.lifeder.com/tradiciones-costumbres-quito/>
- Canavos, G., & Miller, D. M. (1998). *Probabilidad y estadística : aplicaciones y métodos*. Michigan: TBS The Book Service Ltd.
- Celaya, J. (2016). El turismo cultural, ámbito privilegiado para la protección del patrimonio cultural inmaterial. *TELOS. Revista de Pensamiento sobre Comunicación, Tecnología y Sociedad*, p.104.
- Cobos., J. I. (2010). *La invasión española, esclavitud para América*. Quito: Gráficas Sáenz.
- Contreras, J., Hernández, J. C., & Arnaiz, M. G. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- Cuetos, P. G. (2011). *El Patrimonio cultural. Conceptos básicos*. España: Prensas universitarias de Zaragoza.

- Diccionario filosófico © filosofía.org. (Octubre de 2018). Manual de materialismo filosófico una introducción analítica. Madrid, España. Recuperado el 12 de Enero de 2019, de Diccionario filosófico: <http://www.filosofia.org/filomat/df275.htm>
- El Comercio. (16 de Noviembre de 2014). *Mishky Huarmy rescata el valor ancestral del sirope*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com:https://www.elcomercio.com/tendencias/mishkyhuarmy-rescatar-ancestral-sirope-ecuador.html>
- El Telégrafo. (2016). *Los 10 platos típicos de Quito que no puede perderse*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias:https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/1/10-platillos-tipicos-que-fascinaran-a-los-visitantes-del-habitat-iii>
- Elorza, G. (2003). *El Chef en casa Cocina Ecuatoriana e Internacional Paso a Paso*. Bogotá: El Libro cía. Ltda.
- Flores, R. (2019). Estudio de la comida ancestral de la parroquia de Guayllabamba. (X. Alcívar, Entrevistador)
- Gates, S. (2017). *Insects: An Edible Field Guide*. EBURY PRESS.
- Gaviria, J. A. (s.f.). *Historia económica de Colombia*. Mexico : CFE .
- Gobierno Autónomo Descentralizado. (2015). *Guayllabamba*. Obtenido de <http://gadguayllabamba.gob.ec: http://gadguayllabamba.gob.ec/historia/>
- Goraymi. (2018). *Parroquias de Quito* . Obtenido de <https://www.goraymi.com/es-ec/quito/parroquias-de-quito-abzlc3d9s: https://www.goraymi.com/es-ec/quito/parroquias-de-quito-abzlc3d9s>
- Guayllabamba, Gobierno Autónomo Descentralizado. (2015-2019). Plan de Desarrollo y Ordenanza Territorial. *Plan de Desarrollo y Ordenanza Territorial*. Pichincha, Ecuador.
- Guerrero, L. (1995). *Historia 5o*. México: CeMPro.
- Guicamaigua, D., & Chancusig, E. (2008). *El Calendario Agrofestivo Una propuesta metodológica para el diálogo de saberes*. Riobamba: HEIFER ECUADOR .
- Guidonet, A. (2007). *La antropología de la alimentación*. Barcelona: MEDIActive.
- Hernández, M. (9 de Septiembre de 2013). *Metodología de la investigación*. Obtenido de <http://metodologiadeinvestigacionmarisol.blogspot.com/2013/09/diferencia-entre-metodo-tecnica.html: http://metodologiadeinvestigacionmarisol.blogspot.com/2013/09/diferencia-entre-metodo-tecnica.html>
- INEC. (2010). *Resultados del censo 2010*. INEC.
- Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (1987). Proyecto de prospección arqueológica de la Hoya de Guayllabamba Convenio Bilateral Ecuador Bélgica. *Proyecto de prospección arqueológica de la Hoya de Guayllabamba*. Quito, Pichincha, Ecuador: INPC.

- Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (2005). *Mapa Arqueológico del Distrito Metropolitano de Quito - Prospección Guayllabamba Bloque NE*. Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. Quito: INPC.
- Internacional, A. d. (2007). *El Patrimonio Cultural Inmaterial. Definición y sistemas de catalogación*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Long, J. (2003). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Luard, E. (2005). *Cocina Latinoamericana*. Barcelona: BLUME.
- Maracaibo. (1974). *Seminario sobre Investigación y Tesis*. Costa Rica : Biblioteca del IICA-CIDIA.
- Martín, J. (19 de Septiembre de 2014). *Arte Culinario*. Obtenido de [https://www.ecured.cu/index.php?title=Arte\\_culinario&action:https://www.ecured.cu/index.php?title=Arte\\_culinario&action](https://www.ecured.cu/index.php?title=Arte_culinario&action:https://www.ecured.cu/index.php?title=Arte_culinario&action)
- Martínez, A. G. (2010). *Técnicas Culinarias*. España: AKAL.
- Mejía, L., Hernández, R., & Mejía, S. (2013). Cocina y arte: el doble significado de la gastronomía. *CULINARIA*, 07-22.
- Mercado, M. C. (2012). *blogspot.com*. Obtenido de <http://mclau0711.blogspot.com/>
- Míguez, d. J. (Julio de 2012). *Antropología e historia*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Scielo.org.ar: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-37512012000100009](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-37512012000100009)
- Mimenza, O. C. (2015). Tipos de investigación . *Psicología y mente*.
- Ministerio de Turismo Ecuador. (s.f.). *Guía Gastronómica de Tungurahua*. Ambato: Ministerio de Turismo.
- Municipio del Distrito Metropolitano de Quito Administración Norte. (2002). *Quito adentro Identidad e Historia Historia de las parroquias suburbanas*. Quito: TRAMA.
- Municipio Metropolitano de Quito. (2002). Una importante Gobernadora Quiteña; Presencia indígena en la conquista española; la parroquia después de la conquista española; la parroquia en la administración colonial; Guayllabamba en la independencia de América. *Quito adentro: Identidad e historia: Guayllabamba*, 11-25. Quito, Pichincha, Ecuador: FONSAL.
- Murcia, C. a. (2008). *El Patrimonio Cultural Inmaterial Derfinición y sistemas de catalogación*. España: Dirección de Bellas Artes y Bienes Culturales.
- Narvaéz, C. L. (2017). *Cocina Nativa*. Recuperado el 28 de abril de 2019, de <http://cocinanativa.blogspot.com/2017/07/historia-de-la-tripa-mishqui-o-mishki.html>
- Navarrete, C. (Febrero de 2019). Mingas. (X. Alcívar, Entrevistador)
- Ochoa, K., & Santamaría, A. (2014). <http://web.uaemex.mx>. Obtenido de Cultura Gastronómica: [http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres\\_ne/articulo\\_08.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf)

- Paliwal, R. L. (2001). *El Maíz en los trópicos: mejoramiento y producción*. Roma: FAO.
- Pasqualini, M., & Manzano, V. (1998). *Raymond Williams: aportes para una teoría marxista de la cultura*. reedición electrónica. Obtenido de <http://www.razonyrevolucion.org/textos/revryr/arteyliteratura/ryr3Pasqualini.pdf>
- Patrimonio, I. M. (s.f.). *Patrimonio Cultural*. Obtenido de <http://www.patrimonio.quito.gob.ec/index.php/patrimonio-cultural>:  
<http://www.patrimonio.quito.gob.ec/index.php/patrimonio-cultural>
- Patrimonio, M. d. (15 de Abril de 2019). *Cultura y Patrimonio*. Obtenido de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/22406-2/>:  
<https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/22406-2/>
- Pérez, M. B. (2013). *El Proceso de Investigación: Visión general de desarrollo*. Barranquilla: Universidad del Norte.
- Pino, Á. M. (2013). Platos Fríos. En Á. M. Pino, & N. P. Soler (Edits.), *Comidas bastardas: Gastronomía, tradición e identidad en América Latina* (pág. 25). Chile: Cuarto Propio.
- Prats, L. (1997). Antropología y patrimonio. En L. Prats, *Antropología y patrimonio* (págs. 7- 9). Barcelona: Ariel S.A.
- Profeenhistoria. (2018). *Evolución del hombre*. Obtenido de <https://www.profeenhistoria.com/evolucion-del-hombre/>:  
<https://www.profeenhistoria.com/evolucion-del-hombre/>
- PUCE. (Enero de 2014). *Sabores del Ecuador*. Recuperado el 28 de Abril de 2019, de Proyecto de los estudiantes de IA1 PUCE SD: <https://sabores-del-ecuador.webnode.es/products/guatita/>
- QuestionPro. (2016). *Investigación de campo*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/es/investigacion-de-campo.html>:  
<https://www.questionpro.com/es/investigacion-de-campo.html>
- Raso, D. G. (2012). *Prehistoria y Primatología: estudio de la conducta*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Rodas, D. M., & Vega, D. P. (2015). *Fiestas tradicionales de parroquialización*. Quito: CD Graph.
- Rodríguez, A. (2013). *Valoración de Caranqui como paisaje cultural, una estrategia comunicativa*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Rodríguez, M. H., & Gallego, A. S. (1999). *Tratado de nutrición*. Madrid: Diaz de Santos.
- Rojas, L. G. (2009). Indicaciones geográficas y denominaciones de origen: un aporte para su implementación en Costa Rica. En L. G. Rojas, *Indicaciones geográficas y denominaciones de origen: un aporte para su implementación en Costa Rica* (pág. 13). Costa Rica: PRODAR.

- Romanillo, A. M. (2003). Patrimonio cultural y patrimonio natural: una reserva de futuro. En A. M. Romanillo, *Patrimonio cultural y patrimonio natural: una reserva de futuro* (págs. 63-64). Cantabria: Graficas Calima S.A.
- Sánchez, J. C. (2012). Los métodos de investigación. En J. C. Sánchez, *Los métodos de investigación* (pág. 83). Madrid: Díaz de Santos.
- Soriano, R. R. (2006). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México: Plaza y Valdés.
- UNIBA. (2017). *Las claves para entender qué es la antropología*. Barcelona: UNBA.
- Unillos, A. G. (2002). *Dioses, símbolos y alimentación en los andes*. Quito: ABYA-YALA.
- Universidad de Texas. (1999). Iustitia et pulchritudo. En *Iustitia et pulchritudo* (pág. 14). Editorial La Antigua.
- Universidad Interamericana para el Desarrollo. (2017). *Introducción a la Gastronomía*. México: Universidad Interamericana para el Desarrollo.
- Universo, E. (Agosto de 2014). La tradición del hornado proviene de los españoles. *El Universo*, pág. intercultural.

## ANEXOS

### Anexo A: Solicitud de socialización de resultados dirigido al GAD Guayllabamba

 **ESPOCH**  
ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO  
**UNIDAD DE TITULACION - CARRERA DE GASTRONOMIA**

Oficio No. 057-UT-EG-FSP-2019  
Guayllabamba, 19 de Marzo de 2019

SEÑOR  
Luis Guaytarilla  
**PRESIDENTE JUNTA PARROQUIAL GUAYLLABAMBA**  
Presente

De nuestra consideración:

Reciba un atento y cordial saludo y el deseo de éxitos en las funciones a usted encomendadas, a la vez que por medio de la presente me permito indicar a usted que el señor(ita) **ALCIVAR NAVARRETE XIMENA THALIA** estudiante de la Carrera de Gastronomía de la ESPOCH, se encuentra desarrollando su trabajo de titulación **"ESTUDIO DE LA COMIDA ANCESTRAL DE LA PARROQUIA GUAYLLABAMBA CANTÓN QUITO 2019"** como requisito previo para la obtención del título profesional de Licenciado en Gestión Gastronómica, en tal virtud solicito de la manera más comedida, se sirva autorizar y brindar las facilidades para que el mencionado estudiante pueda desarrollar esta actividad y una vez concluida el mismo, los resultados obtenidos, puedan ser socializados a través de los medios informativos (página web, redes sociales, etc) que se disponga en la institución que tan acertadamente la dirige.

Por su gentil atención, agradezco.

Atentamente,

  
Dra. Martha Ávalos P. MgSc  
**PRESIDENTA U. DE TITULACIÓN**  
**DIRECTORA CARRERA DE GASTRONOMIA**

Verónica A.



Directorio: Pasaestraza bar los 1, U/E, Facultad de Salud Pública  
Telefónos: 591 (09) 2 998200 - ext. 349 - 441  
www.espoch.edu.ec gastronomia@espoch.edu.ec

**Anexo B:** Aceptación y autorización de actividades por parte del GAD Guayllabamba





**Anexo C:** Invitación a nuevo Presidente del GAD Guayllabamba y solicitud del Fórum Parroquial para ejecución de actividades

Guayllabamba 15 de mayo de 2019

Dr. Raúl Gordón

**PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL DE GUAYLLABAMBA**

Presente

Reciba un atento y cordial saludo y el deseo de éxitos en las funciones a ejercer, a la vez por medio de la presente me dirijo a usted con la intención de solicitar la prestación del FÓRUM PARROQUIAL para el día jueves 16 de mayo de 2019. El motivo de la solicitud es para llevar a cabo la socialización de la **GUIA GASTRONÓMICA ANCESTRAL, GUAYLLABAMBA 2019**, en cumplimiento a uno de los objetivos planteados en la tesis, tipo ETNOGRAFÍA, con el tema "ESTUDIO DE LA COMIDA ANCESTRAL DE LA PARROQUIA GUAYLLABAMBA, CANTÓN QUITO 2019", realizado por la señora XIMENA THALIA ALCÍVAR NAVARRETE egresada de la Escuela de Gastronomía de la ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO. Me complace invitarle a usted a formar parte del evento a realizar en consideración al ejercicio como Autoridad de la Parroquia, estimando su prestigiosa presencia para el día jueves 16 de mayo de 2019 a las 10 de la mañana en el Fórum de la Junta Parroquial. Recalco mi más sentido agradecimiento y espero contar con su respuesta y apoyo.

Ateentamente



XIMENA ALCÍVAR

Recibido  
2019-05-13  
16:11:30  
J. Raúl Gordón P.  
Presidente

Anexo D: Invitación abierta a la población



**GUÍA  
GASTRONÓMICA**

**GUAYLLABAMBA**

**16 MAYO 2019**

**10 AM**

**FORUM DE LA  
JUNTA PARROQUIAL  
DE GUAYLLABAMBA**

**Patrimonio  
CULINARIO  
2019**



**Anexo E:** Autoridades del GAD Guayllabamba



**Anexo F:** Presencia de autoridades de la parroquia





**Anexo G:** Mesa de exhibición. Demostración menú ancestral



**Anexo H:** Asistencia población Guayllabamba



**Anexo I:** Asistencia de miembros de la Asociación de Restaurantes "Guayllabamba Turístico"



**Anexo J:** Invitación Radio tv Fundación Vista para Todos. Programa Viajando en Kombi

 **José Patricio Quimzo Valdiviezo** ...  
agregó 12 fotos nuevas.  
1 h • 🌐

**Ximena Alcivar** hoy en el auditorium del GAD de Guayllabamba realizó el lanzamiento oficial de la guía Gastronómica de Guayllabamba. El lunes próximo, a las 10h30 estará presente en el programa de radiotv Ecuador infinito....viajando en kombi [www.radiosolidaridad.com](http://www.radiosolidaridad.com) para charlar sobre tan importante investigación. Cordialmente invitados.



Anexo K: Radio tv. Fundación Vista para todos Charla sobre Guía Gastronómica



Anexo L: Entrega de ejemplar al Periodista José Quimzo

