



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

“DISEÑO DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA CON PRODUCTOS ENDÉMICOS DEL CANTÓN LAGO AGRIO, PROVINCIA DE SUCUMBÍOS PARA DINAMIZAR EL TURISMO GASTRONÓMICO, 2019”

Trabajo de titulación

Tipo: ETNOGRAFÍAS

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

AUTOR: INGRID ANDREA DOMÍNGUEZ FREIRE

TUTOR: GIOVANNY LENIN HARO SOSA.

Riobamba-Ecuador

2019

© 2019, Ingrid Andrea Domínguez Freire

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, Ingrid Andrea Domínguez Freire, declaro que el presente trabajo de titulación, tipo: Etnografías es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citadas y referenciadas.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación; El patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 18 de octubre del 2019

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end, positioned on a light-colored background.

Ingrid Andrea Domínguez Freire.

210077899-8

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

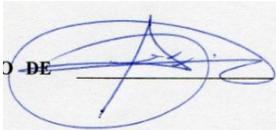
CARRERA DE GASTRONOMÍA

CERTIFICACIÓN:

EL TRIBUNAL DE TRABAJO DE TITULACIÓN CERTIFICA QUE:

El **Trabajo de Titulación tipo: Etnografías**, titulado “DISEÑO DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA CON PRODUCTOS ENDÉMICOS DEL CANTÓN LAGO AGRIO, PROVINCIA DE SUCUMBÍOS PARA DINAMIZAR EL TURISMO GASTRONÓMICO, 2019”, de responsabilidad de la Srta. Ingrid Andrea Domínguez Freire, ha sido prolijamente revisado y se autoriza su presentación.

Tribunal:

	FIRMA	FECHA
Ing. Giovanni Lenin Haro Sosa. DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		<u>18 de octubre del 2019</u>
Lic. Roger Badín Paredes MIEMBRO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		<u>18 de octubre del 2019</u>
Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo ANALISTA DE BIBLIOTECAS 1		<u>18 de octubre del 2019</u>

Yo, Ingrid Andrea Domínguez Freire con cédula de identidad 210077899-8 soy responsable de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en este proyecto de titulación y el patrimonio intelectual del trabajo de titulación tipo: Etnografías pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.



Ingrid Andrea Domínguez Freire.

CI. 210077899-8

DEDICATORIA

Mi tesis se la dedico con todo mi amor y cariño a mis padres, que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como en la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo. Gracias por todo papá y mamá, por darme una carrera para mi futuro y por creer en mí, aunque hemos pasado momentos difíciles han estado apoyándome y brindándome todo su amor. Por todo esto les agradezco de todo corazón el que esté conmigo a mi lado.

A mis hermanos que con sus consejos me han ayudado afrontar los retos que se me han presentado en la vida, por estar conmigo y apoyarme. Los quiero mucho a todos.

Para ellos es esta dedicatoria de tesis, pues es a ellos a quienes se las debo por su apoyo incondicional.

Andrea Domínguez.

AGRADECIMIENTO

Agradezco al Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Lago Agrio de manera especial al ingeniero Abraham Freire Paz alcalde de nuestro cantón quien está comprometido en rescatar y potenciar el turismo gastronómico de Lago Agrio.

Y por supuesto, el agradecimiento más profundo y sentido va para mi familia en especial a mis padres quienes fueron mis mayores promotores durante este tiempo, sin su apoyo y colaboración me habría sido imposible la realización de esta guía gastronómica. Los amo con todo mi corazón.

De igual manera, mi agradecimiento a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, a toda la Carrera de Gastronomía por haberme formado profesionalmente, gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso y en especial a mis tutores de tesis al ing. Giovanni Haro y al Lic. Roger Paredes, por la orientación y ayuda que me brindaron para la realización de mi tesis.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	xiii
SUMMARY	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	5
1. MARCO TEÓRICO	5
1.1. Etnografía	6
1.1.1. Tipos de Etnografía.....	6
1.1.2. Características de una etnografía.....	7
1.1.3. Patrimonio alimentario.....	8
1.1.4. Patrimonio alimentario del Ecuador.....	9
1.1.5. Gastronomía.....	10
1.1.6. Origen de la Gastronomía.....	11
1.1.7. Características de la Gastronomía.....	11
1.1.8. Tipos de Gastronomía	12
1.1.9. Relación entre turismo y gastronomía	15
1.1.10. Guías.....	17
1.1.11. Cantón Lago Agrio.....	18
1.1.12. Gastronomía.....	22
CAPÍTULO II	
2. METODOLOGÍA	42
2.1. Localización.....	42
2.2. Temporalización.....	42
2.2.1. Variables.....	42
2.2.2. Diseño y tipo de investigación.....	44
2.2.3. Métodos y técnicas	45
2.2.4. Población y muestra.....	47

2.2.5.	<i>Análisis Estadístico</i>	48
2.2.6.	<i>Diagrama de procesos</i>	49
2.2.7.	<i>Descripción de procedimientos</i>	49

CAPÍTULO III

3.	PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	52
-----------	---	-----------

CAPITULO IV

4.	PROPUESTA	63
4.1.	Justificación	63
4.2.	Objetivos	64
4.2.1.	<i>Objetivo General</i>	64
4.2.2.	<i>Objetivo Especifico</i>	64
4.3.	Introducción	65
4.4.	Desarrollo de la propuesta	65
4.4.1.	<i>Descripción</i>	65
4.4.2.	<i>Estructura de la guía gastronómica</i>	65

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-1: Productos originarios de la zona.....	23
Tabla 1-2: Operacionalización de variables en estudio.....	43
Tabla 3-1: Conoce productos o ingredientes de Lago Agrio	60
Tabla 3-2: Conoce platos típicos del cantón Lago Agrio.....	61
Tabla 3-3: Conoce establecimientos de comida que oferten platos típicos del cantón Lago Agrio .	62
Tabla 3-4: Cree que si se explota la gastronomía tipia el número de turistas aumentaría	64
Tabla 3-5: Es necesario dar a conocer la gastronomía lago agrense en todo el país y extranjero....	65
Tabla 3-6: Conoce que es una guía gastronómica	66
Tabla 3-7: Cree que una guía es una herramienta útil para mejorar tu su turismo.....	67
Tabla 3-8: le gustaria tner acceso a una guia gastronomica que contemple platos de innovación y restaurantes de la región.....	68
Tabla 3-9: Medios de comunicación para recibir información de establecimientos y platos	70
Tabla 4-10: Restaurante La casa del Maito.....	75
Tabla 4-11: Restaurante del Flaco Ruíz.....	76
Tabla 4-12: Restaurante Runa Mikuna Wasi.....	76
Tabla 4-13: Restaurante Paradero el chino.....	77
Tabla 4-14: Restaurante la choza del Maito.....	77
Tabla 4-15: Restaurante Mushuwaska wasy.....	78
Tabla 4-16: Restaurante Jury Jury.....	78
Tabla 4-17: Restaurante Safari.....	78
Tabla 4-18: Restaurante La choza del Mayon.....	79
Tabla 4-19: Restaurante Kallary Maito.....	79
Tabla 4-20: Restaurante Maitos Olga.....	80
Tabla 4-21: Restaurante Jambel Choz.....	80
Tabla 4-22: Restaurante Maitos Lolita.....	81
Tabla 4-23: Comedor Amazónico Aron.....	81
Tabla 4-24: Restaurante Asadero la casa del Maito.....	82
Tabla 4-25: Restaurante La Sirenita.....	82

Tabla 4-26: Restaurante Sacha Mikuna Wasi.....	83
Tabla 4-27: Restaurante Temático Pirarucú.....	84
Tabla 4-28: Platos y bebidas de innovación con productos amazónicos	85

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1-2: Diagrama de procesos	49
Gráfico 1-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 1	53
Gráfico 2-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 2	54
Gráfico 3-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 3	55
Gráfico 4-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 4	56
Gráfico 5-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 5	57
Gráfico 6-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 6	58
Gráfico 7-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 7	59
Gráfico 8-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 8	60
Gráfico 9-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 9	62

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A: Encuesta a los habitantes del cantón Lago Agrio.

Anexo B: Guía de entrevista

Anexo C: Recetas estándar

Anexo D: Acta de compromiso del alcalde de Lago Agrio

Anexo E: Guía Gastronómica de Lago Agrio 2019.

Anexo F: Publicación de la guía gastronómica en la página web del GAMLA

Anexo G: Fotografías

RESUMEN

La presente investigación tuvo como principal objetivo dinamizar el turismo gastronómico en el cantón Lago Agrio – Provincia de Sucumbíos, mediante el diseño y difusión de una guía gastronómica compuesta por productos y platos endémicos de la zona, para ello, se decidió recopilar información acerca de la realidad gastronómica, cultural y turística del cantón, a una muestra de 383 habitantes, mediante encuestas y entrevistas. Posteriormente, se seleccionaron los restaurantes y platos de innovación que formaron parte de la guía. Finalmente se diseñó la guía gastronómica y se difundió en los medios oficiales del municipio de Lago Agrio. El análisis estadístico de la información recopilada, se realizó mediante técnicas de estadística descriptiva, estudiando las frecuencias absolutas y porcentajes correspondientes, también se hizo uso de herramientas de visualización gráfica como diagramas de barra y diagramas pastel. Los resultados mostraron que más del 90% de los lagoagrenses tienen pleno conocimiento de los productos, ingredientes, platos típicos y establecimientos de comida autóctona de su cantón. Así también, más del 95% de los encuestados creen que, al explotar la gastronomía típica del cantón, el número de turistas aumentarían y, por lo tanto, consideran necesario dar a conocer su cultura gastronómica en todo el país y el extranjero. Con respecto a la guía gastronómica, el 89,8% de los habitantes de Lago Agrio piensan que sería una herramienta útil para mejorar el turismo, y el 99,2% les gustaría tener acceso a una guía gastronómica enfocada en la cultura de su región.

Palabras claves: <TECNOLOGÍA Y CIENCIAS MÉDICAS>, < GASTRONOMÍA >, <GUÍA GASTRONÓMICA>, <TURISMO GASTRONÓMICO>, <ETNOGRAFÍA>, <CULTURA CULINARIA>. <LAGO AGRIO (CANTÓN)>.

SUMMARY

The main objective of this research was to boost gastronomic tourism in the Lago Agrio Canton – Sucumbios Province, through the design and dissemination of a gastronomic guide composed of products and dishes endemic to the area, for which purpose, it was decided to gather information about the gastronomic, cultural and tourist reality of the canton, to a sample of 383 inhabitants, through surveys and interviews. Subsequently, the restaurants and innovation dishes that were part of the guide were selected. Finally, the gastronomic guide was designed and disseminated in the official media of the municipality of Lago Agrio. The statistical analysis of the information collected was carried out using descriptive statistics techniques, studying the absolute frequencies and corresponding percentages, graphic visualization tools such as bar diagrams and pie diagrams were also used. The results showed that more than 95% of respondents believe that, by exploiting the typical gastronomy of the canton, the number of tourists would increase and, therefore, they consider it necessary to publicize their gastronomic culture throughout the country and abroad. With respect to the gastronomic guide, 89,8% of the inhabitants of Lago Agrio think that it would be a useful tool to improve tourism, and 99,2% would like to have access to a gastronomic guide focused on the culture of their region.

Keywords: <TECHNOLOGY AND MEDICAL SCIENCES>, < GASTRONOMY >, <GASTRONOMIC GUIDE>, <GASTRONOMIC TOURISM>, <ETHNOGRAPHY>, <CULINARY CULTURE>. <LAGO AGRIO (CANTON)>.

INTRODUCCIÓN

El turismo es un motor económico que genera millones de empleos a nivel mundial y se convierte en una fuente de ingresos imprescindible para los países en vías de desarrollo (Chávez, et al., 2017, p.277), se considera que el turismo ha alcanzado una solidez en su volumen de negocios igual o superior a las exportaciones de petróleo, la producción de automóviles y la producción alimentaria y se consolida como uno de los sectores más importantes de la economía mundial. Según información publicada por la Organización Mundial de Turismo en su Barómetro del Turismo Mundial, se puede determinar que durante el año 2016 se registraron 1.237 millones de llegadas internacionales, 3,9% más que las contabilizadas en el año 2015, manteniéndose una perspectiva alentadora para el sector turístico mundial.

Ecuador, conocido por sus cuatro mundos naturales: Galápagos, Costa, Andes y Amazonía; se ha convertido en un referente de maravillas ecológicas, las cuales, a su vez, representan un atractivo turístico de gran potencial. Al cierre del año 2016, el turismo en Ecuador ocupó el tercer lugar en las exportaciones no petroleras, aportando más de 1.075,5 millones de USD a la economía ecuatoriana, solo superado por la exportación de banano y plátano (Chávez, et al., 2017, p.279).

Con base en las cifras del Ministerio de Turismo del Ecuador, en el cuarto trimestre del 2018 se registraron 463.320 empleados en el sector turístico, lo cual representa el 6,0% del total de empleados en la economía ecuatoriana. Este aporte ubica a la actividad de alojamiento y servicios de comida entre las 7 industrias económicas de mayor contribución al empleo nacional.

Según un estudio realizado por (Britton, 1982, p.355), la industria turística presente en países subdesarrollados o en vías de desarrollo, mantiene una preocupante centralización económica en las empresas multinacionales o en las empresas nacionales de mayor tamaño, dejando al pequeño y mediano empresario, relegado de las ganancias importantes; así, el colectivo de trabajadores de clase media en el sector turístico, se ve obligado a participar en trabajos asalariados o en empresas minoristas y artesanales. Es por ello que, la gastronomía se convierte en un importante sector de

desarrollo económico, brindando oportunidades, que no únicamente crean fuentes de trabajo, sino que aprovechan los recursos naturales endémicos del país, este hecho favorece la biodiversidad del Ecuador y resalta su riqueza gastronómica y cultural.

Por su parte, la gastronomía, desde un punto de vista turístico, es un sector que se puede aprovechar en gran medida, principalmente para Ecuador, ya que, al contar con cuatro regiones naturales: costa, sierra, Amazonía y región insular; la producción de materia prima para preparar platos de alto nivel culinario, es muy variada.

En un estudio realizado por (Troconis, 2018, p.91), se observó que, mediante tablas nutricionales de productos endémicos provenientes de las cuatro regiones naturales de Ecuador, el valor nutricional de dichos productos fue muy alto, ya que cuentan con una gran cantidad de vitaminas y minerales; convirtiéndose así, en una importante fuente de nutrientes de origen natural, representando un vital aporte para la salud de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores del país y del mundo entero.

Según reporta (Vela, 2015, p.58), desde un punto de vista financiero, el mercado estadounidense es aquel que tiene mayor influencia en cuanto a turismo gastronómico, ya que su principal objetivo al conocer nuevos países es degustar nuevos platos de alta calidad gastronómica, además, Estados Unidos es el tercer país que más visita Ecuador. También, el estudio revela que el nivel socio económico de los turistas estadounidenses es alto, prefiriendo la buena comida y un gran surtido de actividades y experiencias que acompañen su estadía, tal mezcla permite que el turismo gastronómico pueda ser un negocio sustentable, con miras al desarrollo y mejora de los ingresos en el país.

En la Amazonía ecuatoriana, existe una región que destaca por su potencial turístico, el cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbíos, el cual, por su biodiversidad e hidrografía presenta una importante variedad de lugares exóticos y platos típicos. La municipalidad de Lago Agrio ha establecido varios atractivos turísticos como el Parque Recreativo Nueva Loja y el Parque Perla; mientras que, el sector privado administra sitios como Las Chozas del Río Aguarico o el Balneario El Reencuentro (Ruiz y Rosario, 2017, pp.67-68). Es así que el cantón presenta un potencial no explotado con respecto al turismo gastronómico, ya sea por su posición geográfica o por su cultura, los ingredientes que se utilizan en

sus platos endémicos, hacen de éstos una experiencia única para los comensales. Asegurando así un turismo sustentable que permita dinamizar la economía de la región.

CAPÍTULO I

TEMA

“Diseño de una guía gastronómica con productos endémicos del cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbíos para dinamizar el turismo gastronómico, 2019”

JUSTIFICACIÓN

Históricamente el inicio de la explotación petrolera en Ecuador se ubica en el corazón de la selva amazónica, en 1967 la empresa Texaco – Gulf descubre el primer pozo petrolífero rentable en Lago Agrio, provincia de Sucumbíos, en el cual, la transnacional alcanza una extracción de 2600 barriles de petróleo diarios (Córdova, 2016, pp.43-44). Desde aquel entonces, se ha creado una cultura financiera que gira en torno al petróleo como principal fuente de ingresos para Lago Agrio, lamentablemente este modelo económico enriquece a las grandes corporaciones petroleras y utiliza la fuerza laboral ecuatoriana, en su mayoría, como empleados en trabajos asalariados con ingresos bastante reducidos. Además, las prácticas petroleras destruyen el ecosistema único y biodiverso de la región amazónica.

En tal contexto, es imperante elegir nuevas fuentes de ingresos, que aprovechen la capacidad emprendedora y la habilidad de los ciudadanos del cantón Lago Agrio, así como también, los recursos naturales propios de la zona. Es así, que el turismo gastronómico sobresale, gracias a la realidad geográfica y agropecuaria del cantón. El potencial por explotar en esta área, generaría una gran cantidad de empleos en el sector y permitiría que los ciudadanos emprendedores obtengan nuevas fuentes de ingresos que sean amigables con el ambiente y que aprovechen las maravillas naturales de la zona, fomentando el turismo y compartiendo la cultura amazónica.

Pero son muy pocos los proyectos que se han planteado, en los cuales se difunda la cultura gastronómica del cantón. Este hecho genera desconocimiento de las maravillas culinarias en el sector turístico extranjero y local. De esta forma la ciudadanía lagoagrense pierde oportunidades de generar empleo y pasa por alto los ingredientes únicos y propios del lugar, entre los cuales destacan el paiche por su textura noble y versátil y la panela “La Dorada” por su sabor único y reconocido.

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, el presente trabajo etnográfico pretende subsanar la problemática planteada, mediante el diseño y posterior difusión de una guía gastronómica compuesta por productos endémicos de la zona. Esto permitirá dar a conocer el potencial culinario de los ingredientes autóctonos de Lago Agrio, y demás, servirá de referente para que los turistas decidan visitar el cantón, generando así, fuentes de empleo y dinamizando la economía de la región.

OBJETIVOS

Objetivo general

Dinamizar el turismo gastronómico en el cantón Lago Agrio – Provincia de Sucumbíos, mediante el diseño y difusión de una guía gastronómica compuesta por productos endémicos de la zona.

Objetivos específicos

- Recopilar información acerca de la realidad gastronómica, cultural y turística de Lago Agrio.
- Seleccionar los restaurantes y platos típicos que formarán parte de la guía gastronómica, tomando en cuenta la información previamente recopilada.
- Diseñar la guía gastronómica con el fin de difundirla en el cantón Lago Agrio.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Etnografía

Se considera etnografía a uno de los varios enfoques que se presentan en las investigaciones sociales. El concepto de etnografía es bastante general y, gracias a ello, es posible definirla como el estudio de la historia de vida de los individuos. En sus inicios, el término etnografía hacía referencia a la descripción de cierta comunidad y su cultura, estudiando posteriormente la organización social de la población en análisis, convirtiéndose así en parte central de la antropología. (Hammersley y Atkinson, 2007, p.14)

Otro importante concepto de etnografía es el mencionado por (Brewer, 2000.p.10), en el cual se la define como el estudio de las personas en su estado natural, utilizando métodos que logren capturar sus acepciones sociales y sus actividades cotidianas, con el fin de recolectar información de forma sistemática, pero sin influencia externa.

La etnografía ha estudiado de forma recurrente las localidades urbanas y rurales por igual, este hecho ha sido un constante tema de análisis para los científicos sociales. Los estudios comunitarios también han presentado sus características propias en el campo etnográfico, lo cual ha ayudado a definir las connotaciones de “comunidad” en las ciencias sociales. (Atkinson et al., 2001, p.9)

1.1.1. Tipos de Etnografía

En la actualidad existen varios tipos o géneros de etnografía, entre los más comunes se tienen: etnografía crítica, etnografía feminista, etnografía visual, etnografía virtual/online y autoetnografía (Jackson, 2015, pp.42-43-44), a continuación se detallan sus principales características:

Etnografía crítica. _ Está diseñada para enfocarse en las inequidades presentes en estructuras sociales e instituciones, con el objetivo de efectuar cambios.

Etnografía feminista. _ A este tipo de etnografía le concierne el estudio de la mujer en sí misma, y las prácticas culturales que involucren a mujeres en diferentes contextos y situaciones. Es decir, realiza una comparación de cómo el género se desarrolla dentro de diferentes grupos étnicos o sociales.

Etnografía visual. _ Su objetivo es aprovechar el avance en informática y hardware, el cual permite recopilar y gestionar toda una variedad de datos multimedia, para crear un vínculo entre el texto y los elementos visuales, de tal forma que se dé a conocer la producción cultural, las interacciones sociales y las experiencias individuales.

Etnografía virtual/online. _ Su fin es el de estudiar la cultura y comunidades que se encuentra en internet, es decir, estudiar la interacción entre individuos en el ciberespacio.

Auto etnografía. _ La auto etnografía busca realizar un auto examinación reflexiva del investigador. En este contexto, el etnógrafo pretende documentar, describir y analizar sus experiencias personales dentro de un entorno cultural específico.

1.1.2. Características de una etnografía

En el trabajo propuesto por (Brewer, 2000.pp.18-19), etnografía es un tipo de investigación que se caracteriza por:

- El comportamiento de las personas se estudia en un contexto cotidiano, dejando de lado circunstancias sobrenaturales o experimentales.
- La recolección de datos se realiza principalmente por observación.
- La información se obtiene de forma no estructurada y flexible, permitiendo así, organizarla en categorías según lo que la gente dice y hace.
- El grupo de estudio usualmente se centra en una única característica o categoría a pequeña escala.
- El análisis de la información contempla acepciones con respecto a la descripción y explicación de ciertas actividades humanas.

1.1.3. Patrimonio alimentario

En primer lugar, es preciso definir qué se entiende por cultura alimentaria, este concepto hace referencia al complejo entramado de prácticas y conocimientos, valores y creencias, técnicas y representaciones sobre qué, cuándo, cómo, con quién y por qué se come lo que se come en una determinada sociedad. La cultura alimentaria se desarrolla en el contexto de ciertas relaciones sociotécnicas en un determinado entorno y se fundamenta en el establecimiento de categorías sobre las que se construye todo un edificio de normas, reglas más o menos rígidas e interiorizadas, pero en cualquier caso operativas. Así, la cultura alimentaria incluiría los productos y sus técnicas de producción o elaboración, y también valores, creencias, usos, costumbres y formas de consumo que se le pudieran asociar (Espeitx, 2004, p.195).

Así, el patrimonio alimentario de un determinado colectivo es una selección de parte de su “cultura alimentaria”, a la que se le atribuye carta de “tradicionalidad”. Los elementos convertidos en patrimonio no agotan todo lo que esa cultura alimentaria es, ni presentan de manera fidedigna una única parte de ella. En primer lugar, porque en el proceso de patrimonializarían se fragmenta y se descontextualiza determinados componentes de una “cultura alimentaria” por lo que cambian los sentidos y las funciones de éstos al insertarse en nueva realidad. En segundo lugar, porque la selección responde más a la cultura alimentaria de la sociedad (gustos, preferencias, valores, etc.) que a la sociedad donde se “originan”, y a la que se atribuyen platos y productos patrimonializados.

Y, en tercer lugar, porque a menudo la patrimonializarían de fragmentos seleccionados de una cultura alimentaria se parece más a una “reinterpretación” que a una “recuperación”, aunque este último término se emplee con profusión al hablar de productos y recetas “tradicionales”. Y todo este proceso de selección, fragmentación, descontextualización, modificación de usos y funciones, adaptación y reinterpretación se explica por el papel que se va a atribuir a ese patrimonio, por el espacio que va a ocupar y por los intereses a los cuales va a servir. Por una razón fundamental, el patrimonio alimentario es un bien de consumo como cualquier otro, pero también se consume en el sentido más estricto, es decir, se ingiere. Por lo tanto, debe analizarse desde la perspectiva de los comportamientos alimentarios, de las representaciones y los valores que los modulan (Espeitx, 2004, p.196).

1.1.4. Patrimonio alimentario del Ecuador

En su elaboración material y simbólica, la cocina representa una carga histórica, de transmisión de usos, sabores, procedimientos, métodos, que se han heredado y que permiten hablar no sólo de una cocina ecuatoriana, o una cocina serrana o amazónica, sino permite referirse a “las cocinas”, incluso familiares, debido a la pluralidad de costumbres de cada comunidad y de cada grupo familiar. Dicha cuestión nos enfrenta a un escenario de tal riqueza simbólica y material, de diversidad cultural, que se hace incuestionable su carácter patrimonial. El aspecto más importante que debe mencionarse, es que la condición patrimonial de cierta práctica, rito, etc., se hace explícita en el imaginario de un pueblo que ha considerado que determinado arte, objeto, práctica, expresión, etc., tiene un valor excepcional en su historia. Esa atribución de valor y de importancia reconocida por un pueblo se efectúa en el plano de lo simbólico, y se evidencia en la apropiación y puesta en práctica en la cotidianidad, en el reconocimiento como componente importante de su cultura, en su respeto, en su valoración, considerando que tal atribución es cambiante, inestable, lo que revela el carácter mutable del patrimonio, que se encuentra en un continuo proceso de transformación. Así, las cocinas entran a formar parte de esos valores reconocidos, como una expresión del pasado y presente de las culturas (Solarte, 2010, p.205).

En tal contexto, se encontró que, en Ecuador, las políticas públicas sobre el patrimonio alimentario han estado esencialmente orientadas a asumir la apuesta por la soberanía alimentaria. Se contemplan algunos programas y planes de diferente naturaleza, que apuntan a contrarrestar situaciones de hambre y desnutrición. Y es que el proceso de globalización que iniciara con la conquista española, ha generado vertiginosos cambios en la seguridad alimentaria que han suscitado diversos agenciamientos entre organizaciones de la sociedad civil y el Estado. Por ello, resulta imperante pensar en la redefinición de un nuevo modelo económico que plantee la inclusión del sector agro como una actividad de vital importancia en el desarrollo de las comunidades. Aparece así la imperiosa necesidad de generar condiciones para que este sector pueda insertarse al sistema de mercado en igualdad de condiciones, valorando sus saberes y prácticas. El Estado ecuatoriano ha asumido la obligación de trabajar por su satisfacción, cuando la define en la Constitución (capítulo III, literal 6) como un objetivo que orienta el quehacer del Estado, en la búsqueda de una autosuficiencia permanente de alimentos sanos y culturalmente apropiados (Solarte, 2010, p.212).

1.1.5. Gastronomía

Existen varias definiciones sobre gastronomía, la primera vez que este término se usó fue en la antigua Grecia, desde entonces ha tenido varios cambios, por ello, suelen presentarse dificultades a la hora de aplicar su definición. Una de las interpretaciones más sencillas y generales es la que presentan (Gillespie y Cousins, 2012, p.2), quienes definen a gastronomía como el arte o la ciencia del comer bien. Sin dejar de considerar aspectos como la calidad de la experiencia a la hora de comer, y la forma en que esta actividad puede ser disfrutada. Claro que, tales consideraciones están sujetas a connotaciones sociales, culturales y geográficas.

Otro punto de vista es el que ofrece Brillat-Savarin, quien concibe a la gastronomía como un enfoque multidisciplinario y esencial de la comida o como menciona en sus propias palabras: “la comprensión razonada de todo lo relacionado con el alimento del hombre” (Maberly y Reid, 2014, p.273).

Es importante enfatizar la distinción entre gastronomía como práctica y el estudio de la gastronomía en sí mismo. Este hecho es análogo a la diferencia entre la práctica en cocina y el estudio de la cocina, el cual, se extiende a la historia de la cocina y, la física y la química de los procesos realizados en las diferentes técnicas culinarias (Gillespie y Cousins, 2012, p.3). Es tal la diversificación que ha llegado a abarcar el término gastronomía, que varias universidades han introducido programas y cursos estructurados de gastronomía, por ejemplo, los estudiantes de la universidad de Bologna, adquieren conocimientos sobre “La historia de la dieta y del acto de cocinar”, además, se realizan investigaciones sobre las relaciones entre comida y las artes visuales, comida y los medios de comunicación, comida y el estudio de los museos, etc (Santich, 2004, p.18). Con esto en mente, es fácil notar que la gastronomía ha trascendido el mero acto de comer y beber, y actualmente tiene connotaciones antropológicas, culturales y artísticas, que elevan su estudio a un nivel catedrático respetable y de gran admiración.

Así, la gastronomía se basa en el entendimiento de cómo diferentes comidas, son cocinadas de maneras diferentes, en proporciones diferentes, para obtener resultados diferentes, y cómo estos resultados son pertinentes en diferentes ámbitos sociales, educativos, turísticos, antropológicos y culturales (Gisslen, 2010, p.36).

1.1.6. Origen de la Gastronomía

La cocina y preparación de alimentos ha existido por cientos de años, esta actividad es tan antigua como los grupos de personas que necesitaban ser alimentados. Pero la gastronomía como tal aparece a mediados del siglo XVIII. En aquella época, la producción de comida en Francia estaba controlada por los gremios, banqueros, pasteleros, tostadores y carniceros, siempre y cuando tengan licencia para preparar platillos específicos. Un posadero, para servir cierta comida a los invitados, tenía que comprar los diversos elementos del menú de las opciones autorizadas para proporcionarlos. Los invitados tenían poca o ninguna opción y simplemente comían lo que estaba disponible para esa comida (Gisslen, 2010, p.38).

En general, la gastronomía ha recibido un interés muy limitado por parte de la mayoría de los individuos, ya que, inicialmente la gastronomía fue un tema que concernía a pequeños grupos sociales de élite prominente, quienes gozaban de los recursos necesarios para elegir cuales platillos consideran de calidad, e incluso importar ingredientes exóticos y poco conocidos en su región. Tales grupos (principalmente de Europa) fueron los precursores de considerar el acto de comer como una actividad de índole social. (Gillespie y Cousins, 2012, p.5)

1.1.7. Características de la Gastronomía

La gastronomía contemporánea se caracteriza por dar respuesta al cómo, dónde, cuándo y por qué, del consumo de comidas y bebidas (Santich, 2004, p.17). En un contexto más moderno, el significado de gastronomía permite caracterizar a toda una gama de cocina reflexiva, la cual, abarca la preparación, presentación y degustación de los alimentos (Richards, 2003, 9.17). Así también, se caracteriza por estudiar no solo la alimentación como tal sino su influencia directa en el bienestar y salud del ser humano, obteniendo un valor histórico.

Las principales características intrínsecas de la gastronomía son: su forma práctica, la cual, hace referencia a la aplicación de conceptos y guías en el ejercicio de las habilidades innatas y el conocimiento de sus practicantes. Mientras que, su forma teórica, se refiere al estudio central del comer y beber, como materias formales, es decir, el estudio filosófico de las creencias y valores influenciados por las prácticas gastronómicas (Santich, 2004, p.2).

1.1.8. Tipos de Gastronomía

Se ha venido mencionando que la gastronomía abarca muchas aristas de estudio, todas enmarcadas en las costumbres, tradición, cultura y personalidad de cada región, país o persona (Sangucho & Janeth, 2014, p.21). Así mismo se la puede clasificar bajo un sinnúmero de criterios; a continuación, se mencionan los tipos de gastronomía más importantes para el estudio en curso:

1.1.8.1. Gastronomía típica

Además del arte de comer bien la gastronomía típica se relaciona con el turismo y la historia de un pueblo (Dos Santos & BO, 2004, p.99). Conocer y degustar la cocina típica de una localidad se considera, más allá de lo cultural, también una experiencia sensorial ya que expresa la identidad y autenticidad del territorio; gastronomía variada, elaborada con productos de calidad y técnicas tradicionales. (Di Clemente y Mogollón, 2014, p.817).

La importancia de la gastronomía típica está determinada por un sentido de pertinencia, lo que produce el arraigo y la unión estrecha de todo un pueblo frente a su realidad, hasta el punto en que sus platos típicos se posicionan como un identificativo a nivel global (Valcárcel García y Venegas Pardo, 2015, p.189). Esto sucede muy comúnmente con la comida latina, española y oriental.

1.1.8.2. Gastronomía Tradicional

La gastronomía tradicional constituye una expresión de la cultura de un lugar, es el testimonio vivo de su tradición, de los sabores que lo identifica (Salgado, 2014, p.13). Es la adquisición y elaboración de platos que se van transformando en costumbres alimenticias y maneras tradicionales de preparar los alimentos. Al hablar de gastronomía tradicional los elementos implicados en la cocina están cargados de sentido y valor significativo (Muñoz, 2017, p.12).

La cocina tradicional es por sí misma un atractivo turístico o el motivo para conocer un lugar, pues es un elemento identificador y diferenciador de cada sector, por ello deben ser rescatados y difundidos para que perduren en el tiempo (Sola, 2003, p.159).

1.1.8.3. Cocina ecuatoriana

La cocina ecuatoriana es el resultado de una combinación de su cultura ancestral y tradiciones culinarias europeas y africanas traídas en la conquista; su amplia variedad gastronómica es reflejo también de las múltiples regiones naturales con las que cuenta y por ende una diversidad de productos propios de cada región (“Comida ecuatoriana: historia, recetas, de la sierra y más,” 2017). Debido a su cambio constante basado en la sazón y creatividad a la cocina ecuatoriana se la conoce también como “Cocina Criolla” (Cali, 2013, p.25). En Ecuador se tienen también platos por temporada que responden a fechas específicas del año como navidad, semana santa, carnaval entre varias otras. Así pues, la clasificación de la cocina ecuatoriana más común se da según sus regiones naturales:

1.1.8.4. Cocina de la Costa

La cocina costeña se basa principalmente en pescados, los más usuales son la corvina y la trucha; se suman los mariscos como camarones, conchas, cangrejos y en general los productos del mar por su cercanía. Entre la sazón costeña resalta el uso del maní, coco y frutos cítricos (Sangucho y Janeth, 2014, p.2).

En la zona de los valles se utilizan también hortalizas, yuca, plátano, maíz, puerco y gallina. El cacao es otro producto originario de la costa y muy consumido a nivel nacional, también un sinnúmero de frutas tropicales y dulces como las famosas cocadas (Solarte, 2010, p.134).

1.1.8.5. Cocina de la Sierra

La cocina de los Andes ecuatorianos está basada en tres productos básicos: maíz, papa y frejol. Los usos del maíz en la cocina andina son casi innumerables; la papa, por su parte, se come cocida, asada, en puré o se usan de base para locros y otras recetas; pero no son los únicos ingredientes propios, otros granos representativos son el haba, alverja, chocho y los cereales característicos son el trigo, cebada, avena y quinoa (Rodas, 2013, p.34).

Los productos cárnicos son también muy relevantes, muchos platos apetitosos de la comida serrana están elaborados a base de carne de cerdo, cecina de res y el infaltable cuy, que acompañado de ají se constituye como el plato típico de esta región (Sangucho y Janeth, 2014, p.3).

1.1.8.6. Cocina de la Amazonia

La amazonia ofrece una cultura gastronómica muy rica por su multiplicidad de productos y especias, animales y frutas, su cocina es poco conocida por los extranjeros, pero muy apreciada entre los nativos. Los animales más consumidos son: mono, tortuga, guanta, chontacuros (gusano de chonta), hormigas culonas, serpientes las cuales se combinan con yuca o plátano (Sangucho y Janeth, 2014, p.3).

Los grupos indígenas tienen una cocina típica caracterizada por utilizar los recursos que pescan, cazan o cultivan en sus huertos; la chicha a base de yuca o chonta son de los productos gastronómicos más buscados (Baraona, 2016).

1.1.9. Relación entre turismo y gastronomía

1.1.9.1. Turismo

Turismo es una actividad transversal a varios sectores de la economía, por ello, este campo requiere de habilidades de naturaleza económica, social, cultural y medioambiental, así, el turismo se describe a menudo como una rama multifacética, la cual, depende del sector geográfico y cultural en donde se lleva a cabo, por ejemplo, en Italia y Francia los restaurantes y centros comerciales representan importantes atracciones para los turistas, lo cual no ocurre en Rusia. Incluso los componentes centrales de la industria del turismo, no son una constante alrededor del mundo, es así que, en el reino unido varios turistas reciben comida y posada en casas privadas, mientras que, en Tailandia este tipo de actividades no se podrían llevar a cabo (Lickorish & Jenkins, 2007, p.14).

Como menciona Van Harssel, es complicado e incluso puede confundir una generalización para los términos “turismo” y “turista”. Por lo que se manejan definiciones parciales y comúnmente aceptadas, ya que existen diferentes intereses y también diferentes aspectos en la actividad turística. Aún con lo subjetivo del tema, es posible acordar la existencia de cuatro elementos primarios del turismo: demanda de viaje, intermediarios en el turismo, influencia del destino al cual se quiere llegar y finalmente una gama de impactos en la decisión de la persona que desea hacer turismo. Así, el turismo, desde una perspectiva que lo describe como práctica social, puede entenderse como “el fenómeno que ocurre únicamente cuando se presentan tres elementos de forma simultánea: tiempo para vacacionar, ingreso disponible y predisposición de viaje” (Burns, 2003, pp.22-23).

Probablemente la más destacable observación sobre el turismo, se traduce en los siguientes aspectos: tasa de crecimiento de las actividades, flujo de turistas, empleos e impacto económico. Es innegable que, un turismo caracterizado por ser en gran medida inmutable, ahora está siendo revolucionado por las nuevas tecnologías (por ejemplo, los contratos por Internet), los nuevos mercados (especialmente en Asia) y las nuevas formas de organización (como las aerolíneas de bajo coste). Con las nuevas tecnologías, el turismo se ha convertido en una actividad de constante cambio, reflejando cambios en los gustos y preferencias, tecnologías y condiciones político-económicas de cada región geográfica. Finalmente, es posible caracterizar al turismo por tener remarcables innovaciones como la aparición

de nuevos centros turísticos icónicos (Ibiza, por ejemplo) siendo la globalización un punto de quiebre en el desarrollo de las innovaciones, por lo que el ritmo del cambio se ha intensificado en los últimos años (Gössling y Hall, 2006, pp.18-19).

1.1.9.2. Turismo Gastronómico

En la actualidad, el turismo a nivel mundial es uno de los sectores económicos más importantes, y el hecho de que tiene un gran efecto multiplicador en la economía de una región y puede causar una activación directa e indirecta en muchos subsectores, lo convierte en un medio de desarrollo ideal (Çağlı, 2012, p.77). Aun cuando en la literatura se utilizan términos tan diferentes como "turismo culinario", "turismo gastronómico", "gastroturismo" y "enoturismo", para definir esta área del turismo que se enfoca en la gastronomía, el término ampliamente utilizado y comúnmente aceptado es "turismo gastronómico". El turismo gastronómico se define de forma general como "estar en busca de una experiencia única de comer y beber". Así, esta actividad que generalmente se refiere a la originalidad de un plato y al ser endémico de un lugar, región o país, ha conseguido abarcar las áreas principales de la antropología gastronómica, de los pueblos y de sus platos autóctonos (Sormaz, et al., 2016, p.726).

El turismo gastronómico incluye visitas a espacios donde se producen los alimentos, festivales gastronómicos, restaurantes y lugares especiales relacionados con alimentos poco usuales. Además de degustar un plato especial, el turista busca observar su proceso de producción y preparación. Así también, es muy llamativo ser parte de la experiencia de probar un plato especial de manos de un chef muy famoso, y ser partícipe de su preparación (Hall, Mitchell, & Sharples, 2004, p.27)

Además de ser atraídos por la degustación o la preparación de alimentos en restaurantes y hoteles, los turistas que viajan para obtener diversas experiencias con platillos, alimentos y bebidas específicas de cierta localidad, se consideran también, parte del turismo gastronómico (Birdir & Akgöl, 2015, p.71).

La industria del turismo gastronómico, no consiste únicamente en guías de comida y restaurantes, sino que también, cubre cualquier tipo de experiencia culinaria. Es así que, dentro de este sector hay escuelas de cocina, librerías especializadas en información gastronómica, operadores de tours

gastronómicos y guías turísticos, medios relacionados específicamente con la gastronomía, programas de televisión, revistas y actividades, enólogos, viñedos, cervecerías, destilerías, propietarios de campos y productores. Es así que el turismo gastronómico se ha convertido en todo un campo extenso de estudio y experiencia (Cagli, 2012, p.7).

1.1.10. Guías

1.1.10.1. Guía Gastronómica

El diccionario Robert ofrece las siguientes definiciones del término francés *guide*: "Obra que contiene informaciones útiles" y, también, "Descripción de una región, de un país para uso de viajeros", tomando en cuenta la segunda definición, es posible extender el término *guía* como un libro de indicaciones, una lista de datos o información referente a una determinada materia, y en el caso que nos ocupa, esa información está relacionada con comida, restaurantes, regiones, países, etc. Dirigida a que todos los amantes de los viajes y de la gastronomía puedan hacer un buen uso de ellas. Su función principal va más allá que la de meramente informar, ya que también tiene como objetivo aportar las direcciones de establecimientos recomendados, aconsejar sobre los *platos estrella* de los restaurantes, ayudar a descubrir talentos emergentes del mundo de la cocina, acompañar en los viajes e intentar orientar y educar al paladar de los comensales (Vivanco, 2016).

En la elaboración de una guía gastronómica participan diversos perfiles: desde críticos gastronómicos hasta agrupaciones de aficionados y amantes de la gastronomía, también inspectores anónimos que visitan los establecimientos y que, sin duda, es en ese anonimato donde reside la importancia de su valoración; periodistas, lectores de blogs, etc. (Vivanco, 2016).

1.1.10.2. Origen de la guía gastronómica

La guía representa un aporte gastronómico en el que existen diversas características de los restaurantes de categoría que son reconocidos por organizaciones especializadas en el tema, de esta

forma, su objetivo es el de dar a conocer un grupo de restaurantes selectos, satisfaciendo las necesidades del cliente. Desde el siglo XIII en el continente europeo se procedió a elegir los mejores establecimientos de comida del mundo, los mismos que fueron asentados por profesionales de la gastronomía cuyo objetivo es mejorar la calidad de los restaurantes y la sana competencia profesional por parte de los chefs. Una ventaja de las guías gastronómicas, es la premiación a los mejores establecimientos, al tomar en cuenta diversos aspectos como la calidad de su atención, higiene, sabor, originalidad, etc. Dando a conocer características de los restaurantes como: precio, ambiente, calidad de servicio, productos entre otros (Flores, 2015, p.19).

1.1.11. Cantón Lago Agrio

1.1.11.1. Símbolos cantonales

Bandera



Figura 1-1: Bandera del cantón Lago Agrio

Fuente: GAD Lago Agrio

La bandera de nuestro querido cantón está conformada por tres franjas horizontales que corresponden con los colores celestes que representan los ríos, blanco que posee 7 estrellas negras que representan las 7 parroquias que podemos encontrar y por último el verde que representa la gran selva amazónica que tenemos.

Escudo



Figura 1-2: Escudo del cantón Lago Agrio

Fuente: GAD Lago Agrio

1.1.11.2. Datos generales

La provincia de Sucumbíos fue creada mediante Ley No. 008 de 11 de febrero de 1988, publicada en el registro oficial No. 127 de 13 de febrero de 1989, con una extensión de 18.612 km². Geográficamente se encuentra localizada al Nororiente del Ecuador; limita al Norte con Colombia, al Sur con la provincia de Orellana, al Oeste con las provincias de Carchi e Imbabura y al Este con Colombia y Perú. Forma parte de la cuenca alta del Amazonas, caracterizada por clima tropical, cubierta por bosque húmedo tropical dentro de la cuenca hidrográfica del río Napo. Gracias a la actividad petrolera, la provincia se fue poblando de colonos especialmente provenientes de las provincias de Manabí, Loja y Bolívar. La provincia de Sucumbíos se encuentra integrada por siete cantones: Lago Agrio, Gonzalo Pizarro, Putumayo, Shushufindi, Sucumbíos, Cáscales y Cuyabeno. El cantón Lago Agrio limita al norte con Colombia, al sur con la provincia de Orellana, al este con el cantón Cuyabeno y al oeste con el cantón Cáscales. Su altura es de 297 metros sobre el nivel del mar, su clima es tropical con máximas precipitaciones en verano y temperaturas cálidas a lo largo de todo el año, promedio 25°C. Con vegetación de selva ecuatorial, está bañado por innumerables ríos en los cuales se destacan el río Aguarico, Napo, San Miguel, Eno, Conejo, etc. (Torres, 2011, p.5).

Lago Agrio es famosa por su proximidad con las reservas de Cuyabeno y Limoncocha, por esta misma razón suele ser una ciudad de paso para los turistas que desean conocer estas reservas naturales. El clima de Lago Agrio es cálido y lluvioso, la temporada de mayores lluvias tiene lugar durante los meses de junio a agosto (Halberstadt, 2018).

1.1.11.3. Historia

Lago Agrio como cantón se crea mediante Decreto Ejecutivo suscrito el 20 de junio de 1979 y publicado en el Registro Oficial No. 872 del 11 de julio de 1979, perteneciente a la entonces provincia de Napo. A partir del 13 de febrero de 1989, con la creación de la provincia de Sucumbíos, Nueva Loja pasa a ser la capital provincial y Lago Agrio su cantón más representativo.

Se cuenta que Lago Agrio fue nombrado debido a las largas horas de trabajo al día en extenuantes condiciones que sufrían los trabajadores extranjeros. También se dice que el nombre de Lago Agrio proviene de la traducción de Sour Lake, que es el nombre de la ciudad en Texas donde están las oficinas principales de la petrolera principal de la ciudad. El área ambiental a su alrededor ha experimentado una degradación importante en las pasadas décadas de explotación petrolera. A pesar de ello su actual importancia industrial es visible pese a que su ecología aún no es completamente bien manejada (Halberstadt, 2018).

Los habitantes ancestrales del territorio que ahora corresponde a Lago Agrio son los cofanes, tetetes (ya desaparecidos) y la llegada de kichwas de Napo, Pastaza y San Miguel. A ellos se suman los migrantes shuar provenientes de la provincia de Morona Santiago, al sur de la amazonia del Ecuador.

En lo relacionado con los colonos mestizos, el primero en llegar fue don Florentino Calderón, luego los señores Idelfonso Muñoz (colombiano), Miguel A. Rosero, César Peñaherrera, entre otros.

Por 1965-1970, llegaron nuevos colonos provenientes de la provincia de Loja, muchos emigraron por la fuerte sequía e impulsados por la noticia de que en la amazonia había una riqueza incalculable de

petróleo, y que la explotación de este recurso daría trabajo a miles de compatriotas. Así muchos lojanos y no lojanos como don Jorge Añazco, Erasmo Rojas, Juan Carrión, Julio Marín, Edmundo Jaramillo, Carlos Añazco, Leonidas Morocho, Francisco Segovia, entre otros, se conoce que ellos permanecieron poco tiempo en Santa Cecilia, luego se trasladan a Nueva Loja, pues ya se empezó a explotar el tan anhelado petróleo. En ese mismo año llegó un grupo de azuayos motivados por la oferta del Gobierno: Efrén, Emigdio y Salomón Zavala, Artemio y Carlos San Martín y Marco Carrión.

Allí se crearon dos pre cooperativas: La Nueva Loja (conformada por lojanos) y la Jumandi, conformada por colonos de otras provincias. Así se inicia el poblamiento de esta zona. Los primeros asentamientos se ubicaron a 13 kilómetros de donde hoy se ubica la ciudad (Santa Cecilia) y posteriormente en el margen derecho del río Aguarico, donde hoy es el barrio Puerto Aguarico.

Luego de varias luchas contra el Instituto Ecuatoriano de Reforma Agraria y Colonización (IERAC), se lograron posesionar de las tierras en las que se levanta la actual ciudad Nueva Loja. Para el caso de lo rural, las agrupaciones se transformaron en asociaciones campesinas, cooperativas y pre cooperativas agrícolas. Con el paso de los años se pueblan estas zonas y aparecen los recintos o comunidades, con incipientes caracterizaciones urbanas.

1.1.11.4. Festividades gastronómicas

Fiesta de la Chonta: Se celebra cada abril de cada año, la comunidad cofán celebra esta tradicional fiesta de la chonta, esta ceremonia comienza con la recolección del fruto que es el chontaduro. Los hombres son quienes se encargan de esta labor, convocadas por el organizador cuando está saliendo el sol. En esta fiesta la comunidad indígena da a conocer sus artesanías, productos, gastronomía, danza, música, ceremonia del yagé y juegos tradicionales.

Fiesta de la Guayusa: La bebida tradicional de la guayusa es la principal protagonista de la ceremonia que se realiza en el cantón Lago Agrio. La comunidad Kichwa Atari son quienes se encargan de la realización de esta ceremonia. Este programa se inicia con la inauguración y

comercialización de la primera feria denominada Agro biodiversidad, artesanal y gastronómica. Después de este evento se realiza la tradicional preparación y bebida de la guayusa. Esta fiesta se celebra en el mes de mayo.

1.1.12. Gastronomía

La gastronomía de este cantón tiende a ser muy exótica debido a que esta principalmente basada en productos originarios de la zona lo que le da un toque de misticismo, dinamismo, color y un sabor muy profundo.

Su cultura gastronómica es parte de la identidad de los pueblos. Lago Agrio tiene una mixtura racial que se ve reflejada en su gran variedad de gastronomía, producto de la simbiosis entre sabores de la cocina nacional traída por los colonos y pueblos de todo el país. Como también de la comida ancestral de las nacionalidades indígenas de nuestro territorio.

Para su realización se usan productos amazónicos que son propios de la cocina lagoagrensé donde se combinan olores, colores y sabores propios. También se utilizan técnicas de cocina local, como ahumados, asados y cocina tradicional. Se puede encontrar diferentes recetas de platos que son elaborados con el delicioso Paiche, es el pez de escama más grande del mundo., como también el Cachama, tilapia, bagre y sábalo, entre otros peces de río.

Postres con el uso de panela “La Dorada”, que es de producción local. También es posible que degustemos los sabores como la chonta, yuca, verde, maduro, papachina, palmito o los mismos famosos mayones y de muchos varios productos que podemos encontrar en el cantón, algunos de ellos estarán detallados en el siguiente cuadro:

1.1.12.1. *Productos*

Tabla 1-1: Productos originarios de la zona

PRODUCTOS DEL CANTÓN					
Nombre	Género	Descripción	Propiedades	Utilización	Imagen
Bagre	Genero cárnico	Es un género de peces actinopeterigios de agua dulce.	Ayuda a satisfacer nuestras necesidades proteicas y aumenta la ingesta de vitaminas, grasas saludables y ácidos grasos.	Su sabor dulce asemeja al esturión blanco y por eso se adapta a muchas recetas.	
Paiche o Pirarucú	Genero cárnico	El arapaima gigas conocido en Ecuador como Paiche, es el pez de escama más grande del mundo en agua dulce. Este gigante alcanza, alcanza los 3 metros de largo y pesa hasta 250 kilogramos.	En su carne se concentra altos valores proteicos y porcentaje de grasa es bajo. Es un alimento de mejor calidad nutritiva, es rico de vitaminas A, D, E, B6 y B12. Tiene una alta concentración de minerales como calcio, selenio y otros más que ayudan al buen funcionamiento del cerebro.	Se usa en la gastronomía por su alto valor nutritivo y porque su textura es muy noble donde permite variadas recetas como ceviche, fritada, encocado, Maito, entre otros platos.	
Tilapia	Genero cárnico	Su nombre científico es oreochromis nicoticus, es de un pez de origen tropical. Tiene la carne blanca, firme y con poca grasa, muy fácil de limpiar. Son peces de aguas cálidas, que viven en aguas dulces como también saladas.	Aporta al organismo gran cantidad de vitamina A y D. También ofrece una buena dosis de proteína. La tilapia es rica en omega 3 que ayuda a que los niveles de colesterol y triglicéridos se mantengan estables. Comerlo ayuda para una mejor digestión y tiene bajo niveles de calorías.	Ideal para la preparación de ceviches, fritos, etc. A la plancha o en sartén también dan un buen rendimiento ya que apenas sueltan su agua y se quedan con muy buena textura pero tienen que ser frescas. Son esenciales para realizar los maitos de pescados.	

Cachama	Genero cárnico	Es un pez de color plateado con aletas rojizas, de cabeza pequeña y de cuerpo redondo. Su nombre científico es <i>Piaractus brachipomus</i> & <i>Colossoma</i> y pertenece a la familia de Characidae.	Tienen un alto aporte calórico y por ser un alimento de mejor calidad nutritiva que los mamíferos, sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como calcio y selenio. Es rico en vitaminas A, D, E y B6, B12, indispensables para la fortaleza del organismo y la defensa contra las enfermedades.	Las preparaciones tradicionales de la región con este pescado son en Maito, asado, ahumado o en caldo. También se la usa para realizar estofados, fritos o asados.	
Sábalo	Genero cárnico	Es un pez grande que puede alcanzar hasta 80 cm de longitud. Tiene un color plateado en los costados y gris en el dorso. Su nombre científico es <i>Brycon melanopterus</i> y es de las familias de Characidae.	Se caracterizan por tener un alto contenido calórico y por ser un alimento de mejor calidad nutritiva. Sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como calcio, selenio y otros que ayudan para el buen funcionamiento del cerebro.	Generalmente las comunidades indígenas lo consumen asado, ahumado y en caldos, pero también se lo puede usar en muchas recetas más.	
Guanta, cuy de monte o sachá cuy.	Genero cárnico	Su nombre científico es <i>Cuniculus taczanowskii</i> , es un roedor originario de Sudamérica. Se alimenta de los frutos de las palmas, guabas, yucas plátanos, ect.	Su carne tiene alto valor energético por la presencia de tejido adiposo reservada para la lluvia. Su carne también es de alto valor proteico.	Su piel es muy delgada por lo cual suele ser preparada con ella, solo pasándola previamente por agua caliente y raspándola para retirar su piel.	
Shinshicara	Bebida	Se trata de un aguardiente de caña preparado con la corteza de plantas amazónicas como ñña de gato, chuchuguazo, saragosa, boldo, rabo de mono, esencia de vainilla y guayusa.	Es medicinal que ayuda para tratar problemas de reumatismo, rinitis y artritis. Incluso tiene fama de afrodisiaca.	Los habitantes lo utilizan como bebida alcohólica y también medicinal.	

Hongos Ostra o champiñón ostra	Vegetal	Su nombre científico es Pleurotus ostreatus y es hongo comestible, que se consume ampliamente por su sabor y su facilidad de identificación. Con frecuencia presentan un aroma de anís, se reconoce por su forma de sombrero a manera de abanico.	Representa una fuente importante de selenio que ayuda para el metabolismo humano. Su alto contenido en polisacáridos conlleva una acción beneficiosa sobre el sistema inmunológico. Tiene un bajo contenido de hidratos de carbono y posee varios minerales.	Se usa para diferentes platos gastronómicos por su textura suave y sus delicados sabores. Algunas de las recetas pueden ser a la plancha, para arroces, guisos, como base de salsas ya que su versatilidad enriquece nuestra cocina ecuatoriana.	
Chontacuros	Genero cárnico	Son parte de la dieta alimenticia de los indígenas amazónicos. Los gusanos se desarrollan en los restos del árbol de chonta, los indígenas derivan la chonta y abandonan donde el escarabajo negro deja sus huevos que luego se convierten en larvas.	Es un alimento de alto contenido proteico por su grasa natural. Algunos nativos atribuyen que tienen importantes propiedades curativas.	En pinchos, cocinados o asados, los chontaduros o gusanos de la chonta son parte de la gastronomía de los pueblos de la Amazonia.	
Camu Camu	Fruta	Su nombre científico es Myrciaria dubia. Familia de las mirtáceas. Es un arbusto y fruto del Amazonas. Esta fruta es de color rojizo, es de forma ovalada pero pequeño, de sabor ácido y con tamaño similar a una cereza.	Es la fruta que posee el mayor contenido de vitamina C que se concentra en la cascara del fruto. Es una buena fuente de minerales como sodio, potasio, zinc, magnesio, manganeso. Fortalece la formación de colágeno. Sirve para tratar la obesidad y enfermedades asociadas con ella.	Puede utilizarse en la elaboración de zumos, batidos, helados, mermeladas o incluso yogures.	
Fruta mágica o baya milagrosa	Fruta	Científicamente, se lo conoce como Synsepalum Dulcificum. Esta fruta contiene una molécula llamada miraculina, lo	Tiene un gran valor como edulcorante sustituto del azúcar en alimentos dietéticos para el control de su diabetes y la obesidad.	Convierte lo ácido en dulce, es un endulzante natural que no daña el organismo ni altera los niveles de glucosa y es así	

		cual se adhiere a las pupilas gustativas de nuestra lengua cambiando su forma y logrando que los productos ácidos y amargos tengan un sabor dulce. Es de color rojo brillante, del tamaño de una cereza, pero más ovalada.		como lo utilizan en el ámbito gastronómico. En los dos modos se toman antes de comer alguna fruta ácida. E igual se puede utilizar para realizar postres con bajos niveles de azúcar.	
Pomarrosa, Yambo, Manzana rosa o Jambolero	Fruta	Es una planta de la familia de las myrtaceas y su nombre científico es Syzygium jambos. Es un árbol de unos 10 metros, su fruto se llama así por su forma de manzana y su olor a flores.	Aporta varios nutrientes al organismo, ya que es rico en calcio, hierro y vitamina B3. Además, posee una fuente moderada de vitamina C y fosforo.	El fruto se lo puede comer hasta crudo, porque es delicioso. Se puede someter a cocción para la elaboración de mermeladas o embalsamar cremas y salsas, entre muchos otros platillos.	
Arazá	Fruta	Su nombre científico es Eugenia stipitata y pertenece a la familia de myrtaceae. Es un árbol arbusto perenne, de la misma familia de la guayaba y la pomarrosa. Su frutos son bayas globosos, su cascara es fina, brillante y lisa. S	Tiene un alto contenido de vitaminas especialmente A, B y C que son necesarias para fortalecer el sistema inmunológico. Aporta además minerales como potasio, calcio, fosforo y magnesio. Contiene carbohidratos por lo que es muy energética. Sus hojas se usan para tratar la digestión.	La parte comestible es el fruto por lo que se lo consumen fresco, pero también sirve para realizaciones de mermeladas, jugos y conservas endulzadas con miel de caña o panela o muchas preparaciones más como realización de helados. Su sabor es como una mezcla de piña y mango.	

<p>Sacha Inche o maní de la montaña</p>	<p>Leguminosa</p>	<p>Es una planta oleaginosa autóctona de la Amazonía. Conocido como el maní del inca o maní del monte, es muy importante para nuestra alimentación ya que contiene una de las más importantes fuentes de omega -3, 6 y 9, por encima de los pescados azules.</p>	<p>Posee altos niveles de aceites esenciales saludables y proteínas. Que refuerza el sistema inmunológico, retiene y previene envejecimiento prematuro. Tiene un alto contenido de ácidos grasos como omega 3, 6 y 9. Asimismo contiene antioxidantes.</p>	<p>Puede consumirse como colación al igual que un fruto seco. Posee muchos beneficios para el ser humano como: alivia el dolor muscular, humecta la piel, ayuda a combatir contra infecciones producidas por hongos, ayuda al crecimiento y engrosamiento del cabello. Mejora la resistencia del cuerpo y aporta energía al organismo combatiendo el cansancio.</p>	
<p>Patas muyo o cacao blanco</p>	<p>Tubérculo</p>	<p>Crece de manera silvestre en la amazonia, es una especie de cacao endémica de la selva amazónica. Sus pepas se asan en palos de bambú, además este fruto es reconocido por todo el mundo. Su nombre científico es Theobroma bicolor y pertenece a la familia de Sterculiaceae. Su parte comestible es la semilla.</p>	<p>Presenta una cantidad importante de compuestos antioxidantes, que son buenos para la prevención de enfermedades degenerativas. También tiene azúcares que son fuente de energía y ácido málico. Tiene una alta concentración de minerales como el calcio, selenio y otros importantes para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso. Es rico en vitaminas A, D, E y B6, B12.</p>	<p>Sus pepas se asan en un palo de bambú y se sirven con chicha de yuca o chonta. Además, el cacao amazónico nacional es reconocido por ser único en el mundo. Sus semillas se secan y se consumen fritas o asadas, saladas o dulces. Para los Kichwa es un plato muy apetecible.</p>	
<p>Guayusa</p>	<p>Especia</p>	<p>Es una planta alta y aromática de la selva amazónica, cuyas hojas alcanzan hasta 15 cm de longitud. Su nombre científico es Ilex Guayusa. Sus hojas tienen una alta concentración de cafeína.</p>	<p>Rico en vitaminas C y D también tienen minerales como magnesio, calcio, zinc y potasio. Contiene ácidos clorogénicos y aminoácidos esenciales, tiene antioxidantes y es un poderoso energizante.</p>	<p>Se utilizan sus hojas para infusiones y bebidas por sus grandes propiedades estimulantes.</p>	

Plátano rojo	Fruta	Es una variedad de plátano de tono rojizo. Los plátanos rojos son dulces y algunas variedades poseen un ligero sabor a frambuesa.	Es antioxidante ya que es rico en vitamina C que ayuda estimular al sistema inmunológico para prevenir resfríos. Contiene fructosa, sacarosa y glucosa.	Por su alto contenido ayuda a prevenir enfermedades del corazón y normalizar el movimiento intestinal.	
Tomatillo	Fruta	Su tamaño es más o menos de una nuez grande o un limón pequeño.	Es una fuente de antioxidantes, especialmente de vitamina E y en menor medida de vitamina C. También tiene beta carotenos y flavonoides.	Mezclado con otros ingredientes son excelentes en sopas, sándwiches y ensaladas.	
Noni o fruta del diablo	Fruta	Morinda citrifolia es su nombre científico y proviene de las familias de las rubiáceas. Esta fruta tiene el tamaño de una papa, aunque su corteza es muy diferente. Su sabor es amargo por lo que no es tan apetecible.	Los antioxidantes presentes ayudan a reducir el porcentaje de deterioro de colesterol y a regular el azúcar en la sangre y la tensión arterial. Aporta muchos nutrientes y vitaminas necesarias para el cuerpo.	Las personas lo suelen usar para realizar jugos de noni combinado con alguna otra fruta que mejore su sabor para recargarse de energía en la mañana.	
Guayabo fresa, arazá o guayabo chino	Fruta	Su nombre científico es Psidium cattleianum y pertenece a las familias Myrtaceae. Esta fruta amazónica, crece en los árboles altos, de hojas verdes y sus flores son blancas. Su fruto tiene un color rojo oscuro y su sabor es similar al de la fresa, pero un poco más suave.	Tiene un alto contenido de antioxidantes que ayuda a combatir radicales libres. Tiene propiedades anticancerígenas y son ricos en fibra y ayuda a regular el azúcar en la sangre. Es diurética por su contenido de potasio. La vitamina A está presente en esta fruta en grandes cantidades y complejo B.	Llega a ser empleada en la elaboración de postres, helados y así también para licores, ya que tiene un exquisito y exótico sabor.	

Orito o almendra	Fruto	Es una fruta cruda, es una variante más pequeña del banano, de nombre científico baby banana. Cuando está maduro tiene la piel amarilla y la pulpa casi blanca, cremosa y de alta consistencia.	Es rica en vitaminas y potasio, contiene vitaminas del grupo B como ácido fólico (B9), fibra soluble que ayuda a disminuir el elevado colesterol en la sangre y vitamina E que es un antioxidante que protege el tejido corporal de los radicales libres. Fuente importante de carbohidratos.	Se consume fresca por ser dulce y suave, es el más preferido por los niños. También puede ser preparado en varias presentaciones, como horneado, saute, asado a la parrilla o en diferentes postres.	
Plátano verde	Fruto	Es el alimento más consumido en todo el país. Su nombre científico es Musa × paradisiaca y pertenece a la familia de los musáceos. El de forma alargada y con algo de curva.	Contiene un almidón más resistente, un tipo de carbohidrato que no es absorbido por el cuerpo que ayuda para controlar el peso. Es una gran fuente fibra, vitaminas y minerales.	Su consumo tiene que ser netamente cocido, se lo puede hacer hervido, horneado o en fritura y en todas las recetas que se puede imaginar esta siempre el plátano verde.	
Chirimoya o ananas muyu	Fruto	Es un fruto de origen tropical y una especie de árbol perteneciente a la familia de las anonáceas. La chirimoya es una fruta exótica y exquisita con un sabor dulce y agradable. Es de forma más o menos redondeada y de piel verde reticulada.	Contiene un 20% de carbohidratos, principalmente glucosa y fructosa. Se trata de un fruto con baja densidad calórica. Así mismo, es muy nutritiva pues vitaminas y minerales están muy concentrados en su pulpa. Como las vitaminas del grupo B y la C.	Se la puede comer su pulpa directamente cruda ya que es deliciosa. Se puede realizar algunos platos como jugos, zumo, mousse, mermeladas y pulpas. También yogures, cremas e incluso en la coctelería.	
Caimito Muyu	Fruto	Su fruto tiene una pulpa dulce y sabrosa, donde su nombre científico es Pouteria caimito y su árbol pertenece de las familias de Sapotaceae. Su pulpa es de color blanco translucido, dulce y jugosa. Su cascara es	Contiene buenas cantidades de calcio, fosforo y uno de los aminoácidos más esenciales para el desarrollo, la lisina. Es utilizado para tratar la gripe y curar ciertos problemas de la piel.	Se consumen de forma fresca y también se lo utiliza para la preparación de jugos.	

		verde cuando esta inmaduro y amarillo o morado al madurar.			
Achotillo, rambután o mamón chino.	Fruto	Su nombre científico es <i>Nephelium lappaceum</i> y su árbol pertenece a la familia de las sapindaceae. Su árbol es de hasta 20 metros de altura y produce frutos de coloración rojiza, recubiertas por espinas blandas. Su pulpa es transparente y blancuzca, es comestible y tiene una semilla grande. Su sabor es agridulce y dulce.	Posee un gran aporte de hidratos de carbono teniendo así un alto contenido calórico. Tiene moderadas concentraciones de glucosa, manganeso, vitamina C y potasio. Este pequeño erizo entre las frutas ayudará a nuestro organismo con todas sus propiedades en la formación de glóbulos rojos, el correcto crecimiento de dientes y huesos, la transmisión e impulso nervioso, absorción de hierro, y el equilibrio total del ingreso y egreso de agua en las células.	Se come fresco. El fruto se conserva mejor si se compra aun pegado a su rama. Se puede consumir también deshidratado, en mermeladas, jaleas o en conserva. La semilla es comestible pero no cruda, debe ser asada o cocinada.	
Tomate de árbol, tomate de yuca, cigomandra, tamarillo o tomate andino	Fruto	Su nombre científico es <i>Solanum betaceum</i> , es un fruto originario de los andes peruanos y sudamericanos. Su exterior es firme y carnosa. Es un fruto similar al tomate y tiene un color que varía entre el amarillo, rojo y naranja.	Es un fruto con grandes aportes vitamínicos especialmente la provitamina A y la vitamina B1 y C, y en minerales predominan el calcio, hierro, fosforo y magnesio. Gracias a su gran acción antioxidante sirve para fortalecer el sistema inmunológico y es especialmente bueno para mejorar la visión. También se suele recomendar el consumo de tomate de árbol para controlar la presión	El tomate de árbol tiene mucha diversidad culinaria tanto por ser ingrediente como también ser parte para la decoración de algunos platos. Es perfecto para comer en ensaladas, también para licuados, como también en postres y mermeladas, etc.	

			alta y el colesterol, y se incluye frecuentemente en dietas para perder peso.		
Morete, canongo o moriche	Fruto	Su nombre científico es <i>Mauritia flexuosa</i> y su árbol pertenece a las familias de <i>Arecaceae</i> . Es una de las palmeras más altas de la amazonia, sus frutos crecen también en racimos, son pequeños de forma ovoide y están recubiertos por escamas de color rojo. Su pulpa es de color amarillo y tiene una gran semilla.	Tiene una de las mayores cantidades de caroteno entre todas las plantas del mundo, más que la zanahoria. También es una fuente muy importante de vitamina A y proteínas.	De esta palma se consume su fruto, sus frutos se guardan por unos 3 días y se los deja remojar en agua caliente por unos 15 o 30 minutos. En esa misma agua se pelan sus escamas, una vez pelado se puede consumir solo o en jugos o en chichas. También se puede realizar golosinas como bolos o helados.	
Chicle de montaña	Golosina	De los árboles chicozapote (<i>manilkara zapota</i>) o árbol del chicle se saca el chicle natural, es un polímero gomoso que se obtiene de la resina del árbol. Son árboles de gran tamaño de las selvas tropicales húmedas.	Es un alimento rico en carbohidratos. Entre los secoyas de Sucumbíos lo utilizan para tratar la diarrea. Y algunas personas de los Kichwa lo utilizan para tratar úlceras o encías sangrantes.	Los frutos maduros se chupan frescos, aprovechando el sabor dulce ácido del látex. Aparte de ser un chicle que se usa para masticarlo y se lo comercializa por todo el mundo como un dulce, también posee propiedades medicinales.	
Papa aérea o papa silvestre	Tubérculo	Sus frutos son de cascara color café y son de color crema en el interior. Están colgadas de lianas de sus árboles, al contrario de la papa común que crece bajo tierra, por eso lleva su nombre.	Tiene alto contenido de micronutrientes como hierro y zinc y de carotenoides que son precursores de la vitamina A. Ayuda a la producción de anticuerpos y crecimiento óseo.	Las nacionalidades Secoya, Kichwa y shuar consumen el fruto y tubérculo, ambos deben cocinarse antes de consumirlo. Se lo puede asar, hervir en agua, en caldos, o fritas como chips.	

<p>Papa china, ocumo o taro.</p>	<p>Tubérculo</p>	<p>Su nombre científico es Colocasia esculenta y es una planta herbácea suculenta de hojas grandes en forma de flecha. Tiene una raíz agrandada en su parte central que es comestible.</p>	<p>Alta en nutrientes, carbohidratos y proteínas. Es un alimento que brinda energía, muy digestivo.</p>	<p>Es utilizado como sustitutivo por las papas y arroz en sopas, caldos, estofados o fritos. Es un contenido mayor de almidón que la yuca y también se lo utiliza para realizar harina.</p>	
<p>Yuca o Mandioca</p>	<p>Tubérculo</p>	<p>Su nombre científico es Manihot esculenta, pertenece a la familia Euphorbiaceae. Es un tubérculo originario del área tropical de América debido que se cultiva en zonas de calor y humedad.</p>	<p>Es rica en carbohidratos complejos con pocas cantidades de grasa, gran cantidad de vitamina C y B6 y aporta una gran cantidad de energía.</p>	<p>La raíz, principal parte comestible de la yuca, debe consumirse o procesarse inmediatamente después de cosecharla ya que contiene cantidades importantes de cianuro que se pierden una vez cocido el alimento. Se la consumen como la patata frita, troceada con algunas verduras, asadas, etc.</p>	
<p>Granadilla</p>	<p>Fruta</p>	<p>Passiflora ligularis es su nombre científico. Fruta originaria de la región andina, probablemente de los andes ecuatoriales. La cascara es fuerte, gruesa y lisa. Su sabor es dulce y posee un agradable aroma.</p>	<p>El jugo de granadilla contiene gran cantidad de vitamina K, tiene un alto contenido de antioxidantes. Entre sus apartes vitamínicos se resalta la vitamina A, B2, B3, B6, B9, C, E y K. Tiene alto contenido de fibra si se consume con las semillas.</p>	<p>Se la consume como fruta fresca o también en jugos naturales. Se la utiliza también para preparar helados, soufflés, mermeladas, salsas, yogurt, ect.</p>	
<p>Limón mandarina, limón paraguay o lima rangpur</p>	<p>Fruta</p>	<p>Su nombre científico es Citrus Aurantifolia. Es un híbrido que se une del limón y la mandarina. Es un fruto con sabor muy ácido y refrescante, cuya pulpa es color anaranjado al igual que su cascara</p>	<p>La limón mandarina es jugosa y contiene gran cantidad de vitamina C que protege el sistema inmunológico. También ayuda a controlar la obesidad.</p>	<p>Es muy habitual usarlo para realizar jugos naturales y también para usarlo para prepararlo en algunos productos comestibles y cocteles.</p>	

		cuando llega a su punto de madurez.			
Coco	Fruto	Crece en las palmeras cocoteras de zonas tropicales y subtropicales. Su nombre científico es Cocos nucifera. Es una fruta exótica cuyo jugo tiene la propiedad de refrescar e hidratar de manera inmediata a la persona más sedienta.	El coco es calórico por su alto contenido de grasa saturada. Cuenta con vitaminas C, E y del grupo B en mínimas cantidades y minerales como potasio. Ayuda a prevenir la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos.	Sirve para elaborar repostería y panadería. Su agua de coco es una bebida isotónica natural que se obtiene de los cocos verdes. Es un gran sustitutivo de la mantequilla y más para preparaciones dulces. Aporta un delicado aroma de coco. Perfecto para batidos con frutas, etc.	
Borojó	Fruto	Su nombre científico es Borojoa patinoi de la familia Rubiaceae, es un producto nativo. Es un fruto verde que al llegar a su maduración cambia a color café. Lleva a pesar hasta cuatro libras. Su pulpa es de color café oscuro y su sabor es ácido.	La planta tiene propiedades antioxidantes. La fruta es energética y nutritiva.	Se prepara jugo en agua o batido con leche.	
Toronja o Pomelo	Fruta	Este fruto pertenece al árbol citrus paradisi de la familia de la rutáceas. Se trata de un híbrido de la auténtica pamplemusa y una naranja de china. Es un cítrico de piel gruesa y sabor fuerte, entre ácido, amargo y algo dulce. Su pulpa es amarilla o rosa más o menos oscura, acidulada o suave.	Es rica en nutrientes y baja en calorías. Contiene muchos antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales. Es una buena fuente de carotenoides que son los precursores de la vitamina A. Mejora la salud cardíaca, regula el apetito y ayuda a la pérdida de peso.	Al ser agrídulce es un ingrediente perfecto para preparaciones gastronómicas, ya sea horneada o a la brasa para combinar con algún aderezo. Su jugo sirve como bebida refrescante para el pueblo ecuatoriano.	

Carambola o fruta estrella	Fruta	Pertenece a la familia de las Oxalidaceas y de nombre científico Averrhoa carambola Es una fruta originaria de Indonesia y Malasia. La fruta tiene forma alargada, ovalada, pero su contorno es igual al de una estrella de cinco puntas. Tiene un sabor agridulce.	Posee vitamina C que ayuda a prevenir enfriados o cualquier otra infección. Bajo contenido de hidratos de carbono, rico en potasio y bajo aporte de sodio por eso se recomienda a personas con diabetes e hipertensión arterial. Tiene también fibra.	Pueden consumirse frescas, ensaladas o en zumo. Se utilizan normalmente para la decoración de platos ya sea dulces o salados ya que al cortarlas transversalmente se obtiene una bonita estrella.	
Cacao de monte o castaño	Fruto	Es de nombre científico Pachira speciosa y pertenece a la familia Malvaceae. Es un árbol de hoja perenne, de tronco alto, poco frondoso que carga frutos alargados.	Los shuar dan a los niños este fruto para fortalecer pulmones. Y los Kichwa usan la cascara molida para calmar infecciones. Las hojas grandes en té sirven para calmar dolores menstruales.	Se aprovecha la pulpa que se come como fruta fresca. En nacionalidades indígenas se lo comían como un fruto seco ya que se parece a un maní o almendra.	
Zuquini o Calabacín.	Vegetal	Es una calabaza pequeña y pertenece a la familia de las cucurbitáceas	Es bajo en calorías y cuenta con mucha agua. Contienen beta carotenos que se transforma en vitamina A dentro del cuerpo. Tiene una buena cantidad de antioxidantes y potasio. Alto en fibra dietética.	Suele comerse cocido ya sea hervido, grillado, relleno o frito y se lo puede acompañar en carnes y otras preparaciones.	
Chontaduro	Fruto	Esta fruta procede de una palmera que puede llegar a medir 20 metros de altura. Es una planta pertenece a las familias de las aceráceas y su nombre científico es Bactris Gasipaes.	Tiene un gran valor nutricional, es rico en aminoácidos esenciales, proteínas, aceites, en ácidos grasos poliinsaturados como omega 3 y omega 6, vitaminas liposolubles y minerales, fibra, vitaminas A, C y D.	Aunque se lo puede consumir cocido y con sal, pero también se lo puede comer licuado con otras frutas y leche. Realizando harina de este fruta también se puede realizar diferentes platillo como pasteles, mousses, etc.	

Palmito	Legumbre	Su nombre científico es <i>Chamaerops humilis</i> . Proviene del cogollo tierno que se encuentra dentro de la palma, para extraerlo se tiene que cortar la corteza y las capas fibrosas. Es de color blanco y textura suave, que puede medir hasta 90 centímetros de largo.	Contiene un alto nivel de fibra, vitamina C y B6, potasio, fósforo, calcio, hierro, cobre, rivanflavina y zinc. Además de tener bajo nivel de grasa. Todo esto ayuda a nuestro organismo en la digestión, cicatrización de heridas, mantenimiento del cerebro, mantener el	En el ámbito culinario tiene varios usos, es un ingrediente ideal en algunas de las ensaladas que son consumidas en la amazonia, como también en otros platos ya sean en cocido, frito, asado o al horno.	
Jengibre	Tubérculo	Es una planta perenne de origen asiático. Su nombre científico es <i>Zingiber officinale</i> de la familia Zingiberaceae. De la planta de jengibre se utiliza la raíz, fresca, seca o en polvo.	La planta en general tiene aceites esenciales, minerales, alto contenido en vitamina C, entre otras vitaminas como A y E.	Por su sabor ligeramente picante es utilizado para diferentes preparaciones gastronómicas ya sea en forma de infusión, licuado, como zumo, aderezo de ensaladas, en guisados o postres, etc.	
Caña de azúcar	Fruta	Es una gramínea tropical, es un pasto gigante que tiene un tallo matizo de dos a cinco metros de altura. Su nombre científico es <i>Saccharum officinarum</i> . El tallo contiene un rico jugo de sacarosa.	Tiene gran cantidad de agua y carbohidratos. Aporta muy poco contenido de sodio y colesterol, no tiene grasas saturadas. Una sola cucharada tiene calcio, hierro, magnesio y potasio. La caña de azúcar ayuda a mantener la energía.	Se utiliza para la producción de azúcar, se utiliza como fuente de materias primas para una amplia gama de derivados. También se la puede consumir así fresca.	
Vainilla	Especie	Su nombre científico es <i>Vanilla planifolia</i> miembro de las familias de las orquídeas. Es una planta perenne, en forma de orquídea tropical, cuyo fruto es comestible.	Contiene gran cantidad de antioxidantes. Tiene efectos analgésicos y antisépticos. Es un estimulante del sistema nervioso, además se usa para curar sarna.	La vaina del fruto y las semillas se usan como condimento por los Kichwa. Se las usa en cocina y repostería como también en medicina natural.	

Pimiento	Hortaliza	Pertenecen a la familia Solanáceas, su nombre científico es capsicum annuum Son de forma, tamaño y color variable. Su sabor puede ser dulce o picante.	Contienen muchas vitaminas y minerales. Tienen una buena cantidad de carbohidratos y buena concentración de carotenos. Posee un gran aporte antioxidante, es bajo en calorías y también es muy rico en fibra.	Se consume crudo, cocido y asado, como en guarnición de diferentes platos.	
Ají enano o ají amazónico	Verdura	Es una de las plantas que pertenece a las familias angiospermas y su nombre científico es Capsicum.	Fuente muy importante de vitaminas A, C y K por lo que fortalece al organismo. Moderado contenido proteico.	Es conocido como potenciador a las diferentes preparaciones.	
Chayote o Cidra	Hortaliza	Es una planta enredadera, fuerte y perenne que crece hasta 15 m de largo. Pertenecer a la familia de las Cucurbitaceae y su nombre científico es Sechium edule Su sabor es dulce y contiene mucha agua.	Se considera uno de los más importantes por su cuidado de la piel, pelo y uñas. Tiene antioxidantes, vitamina C y muy pocas calorías. Es muy apto para personas que tienen diabetes.	Su pulpa es comestible y popular en la gastronomía popular. Su fruto es jugoso y carnoso, con sabor tenue. Con sus raíces y semillas se realizan sopas, ensaladas y tortitas.	
Uva de monte	Fruta	Es un producto nativo que su nombre científico es Pourouma cecropiifolia. Sus frutos crecen en racimos, parecidos el de una uva, son redondos y su color son morados. Su fruto es entre blanco y cristalino y con sabor dulce.	Esta fruta es rica en azúcares por lo que es una gran fuente de energía.	Los frutos se consumen frescos, su pulpa es apetecible por su jugo dulce, la cascara ni semilla se ingieren.	

Café	Semilla	Su planta pertenece a la familia de las rubiáceas. El fruto del café nace dentro del fruto del cafeto. Los cafetos son arbustos de hoja perenne, Los granos de café son la parte que contienen la cafeína.	Es una planta medicinal muy rica en cafeína, sobretodo en sus semillas que ayudan a estimular el sistema nervioso. La presencia de vitaminas del grupo B asegura los beneficios por la obtención de energía.	Su cultivo es la considerada la venta más importante en el mundo ya que con este producto se realiza la producción del café. Y también se lo utiliza para la realización de diferentes platos.	
Naranjilla o lulo	Fruta	Cuyo nombre científico es solanum quitoense. Es una planta con tallo espinado, con el fruto que es anaranjado y con pelos. Su pulpa es de color verde, amarillo anaranjado o entre un verde intenso.	Es rico en vitaminas A y C. También posee antioxidantes, fibra, y minerales como calcio, hierro y fosforo. Protege el sistema inmunológico. La fibra ayuda para la buena digestión y mejora el tránsito intestinal.	Se utiliza para la elaboración de jugos, helados, mermeladas y conservas. También se lo utiliza para la preparación de algunas comidas y es el ingrediente principal de la bebida el canelazo.	
Papaya	Fruta	Pertenece a la familia de las Caricáceas. Es una fruta muy blanda, acuosa de sabor dulce, muy ocuosa y de consistencia mantecosa.	Es una fruta muy poco calórica, es muy rica en beta caroteno y potasio. Su principal componente son los hidratos de carbono, la mayoría simples, es una fuente muy importante de vitamina C.	Existen bastantes maneras de emplear a la papaya por su sabor dulce, se lo puede utilizar en postres, jugos, yogures, helados, etc. Pero la mejor forma de probarla es al natural fresco.	
Zapote	Fruta	Es una planta nativa que pertenece a la familia de las malvaceae y el nombre científico de su fruto es Quararibea cordata. Su pulpa tiene un sabor y olor muy particular, que es apetecible.	Su contenido de fibras es muy alto, por lo cual es muy recomendable para personas con problemas digestivos y de estreñimiento. Es una buena fuente de vitamina C y de energía, ya que contiene hidratos de carbono de muy buena calidad.	Se consume su pulpa como fruta fresca, pero también se la puede utilizar en muchas más preparaciones gastronómicas como por ejemplo en postres.	

Guaba, pacayo o pacae	Fruta	Es un fruto que proviene de un árbol cuyo nombre científico es <i>Inga feuillei</i> y que es de las familias de las leguminosas. Contiene una fruta de forma de vaina que en su interior está el fruto.	Tienen un alto contenido de vitaminas A, B y C. Además, son ricas en antioxidantes que pueden radicar los radicales libres y prevenir a algunas enfermedades.	Se come el arilo de la semilla de la guaba como fruta fresca.	
Guayaba	Fruta	Es una fruta tropical muy parecida al tomate. De nombre científico es <i>Psidium guajava</i> y pertenece a la familia de mirtáceas, es un arbusto o árbol pequeño natural de América tropical.	Su pulpa es rojiza – rosada por su contenido de licopeno. Contiene una proporción elevada de agua e hidratos de carbono por eso es recomendable para personas que quieren bajar de peso.	Es más usada en la cocina dulce, pero también se puede preparar platos salados ya sea en ensaladas y salsas para carnes blancas. Y de igual manera se la puede consumir fresca.	
Lima	Fruta	Es del genero <i>Citrus</i> que pertenecen a la familia de las Rutáceas. Es una fruta muy exótica y fuertemente aromática perteneciente a los cítricos. Se la conoce como la hermana del limón.	Su componente mayoritario es el agua. Son frutas de menor valor calórico, destaca su contenido de vitamina C que interviene en el crecimiento de colágeno y huesos, ácido cítrico que posee una acción desinfectante, su mineral más abundante es el potasio.	Generalmente no se consume fresca, sino como zumo. Se emplea para aliñar ensaladas, aderezar platos, en salsa y dar sabor a pasteles y postres. También se la utiliza para rociar pescados y mariscos, ayuda a potenciar el sabor a algunas frutas.	
Maíz amarillo o mazorca	Fruto	El maíz es el tercer cereal más cultivado en el mundo. Su nombre científico es <i>Zea mays</i> que pertenece a la familia de Gramíneas. No contiene gluten.	Procura abundante energía y nutrientes que protegen el corazón y el sistema nervioso debido a sus hidratos de carbono y a proteínas que tiene. Tiene vitamina C y vitamina E.	Su dulzor cautiva la mesa. Además de fresco, el maíz se puede adquirir congelado o en conservas, en forma de harina, copos o en sémola para la preparación de repostería o algunos productos.	

Ungurahua	Fruto	Su nombre científico es <i>Oenocarpus bataua</i> y pertenece de la familia es arecaceae. Es una palma nativa de la amazonia, se consume su fruto y el palmito.	Es rico en proteínas y grasas, por lo que es altamente nutritivo. Ayudan mucho para calmar la diarrea, y el jugo de esta fruta también ayuda bastante para curar la gripa.	Es una de las palmas más usadas para uso gastronómico. Se puede consumir el palmito y la fruta, se puede consumir cocida hasta también para obtener su aceite. Los Kichwa hacen jugo de esta fruta y lo realizan chicha también.	
Achiote	Semilla	Se trata de una planta arborecente de la cual se obtiene semillas del mismo nombre donde su nombre científico es <i>Bixa Orellana</i> .	Es una fuente importante de vitamina A y carotenoides que ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre. De igual forma tiene calcio, que ayuda mejorar en los huesos y folato que favorece el buen desarrollo del feto en el embarazo.	Estas semillas se emplean de modo condimento en la cocina por la pintura roja que desprende de ellas y sirve para dar color a diferentes preparaciones culinarias.	
Curuguá o curuguay	Fruta	Su nombre científico es <i>Sicana odorífera</i> , es una planta trepadora herbácea. Es un fruto oblongo y casi esférico. El fruto es comestible en su maduración y ya madura se consume al natural. Tiene un sabor similar al melón.	Tiene muchas propiedades medicinales como lo utilizan como purgante. Ya que con sus hojas y flores se usan como laxante. Se usan contra afecciones hepáticas y para el sistema nervioso. La pulpa se emplea también como refrescante.	El fruto maduro, dulce, aromático, con una pulpa de color amarillo- naranja, se come crudo o se prepara en mermeladas y conservas. Su fruta inmadura se consume cocinada.	
Palma africana	Planta	Es una planta tropical propia de climas cálidos, su nombre científico es <i>Elaeis guineensis</i> y pertenece a la familia Arecaceae.	Es un producto altamente energético, aunque se trata de calorías vacías ya que no aporta ningún nutriente solo grasa saturada.	La parte carnosa externa y en la semilla de la fruta son comestibles crudos y de estas se extraen el aceite que es usado en la gastronomía.	

Anís de monte	Especia	Es una hierba que de la familia de las opiáceas. Es una planta que se suele utilizar su aceite y semilla. Su nombre científico es <i>Pimpinella anisum</i> .	Ayuda a aliviar dolores de estómago, comenzar la menstruación, abrir el apetito y aumentar la energía sexual.	El olor del anís es muy penetrante y fragante, su sabor es aromático y dulzón. También se puede utilizar en hojas frescas para preparar preparaciones diferentes.	
Albahaca de monte, albacorón o hierba de toro.	Especia	<i>Ocimum campechianum</i> es el nombre científico de esta planta de la familia <i>lamiaceae</i> . Es una hierba aromática terrestre. Su parte comestible son las hojas, de aroma y sabor balsámicos.	Sus hojas frescas o en infusión ayudan a tratar varias infecciones como problemas digestivos, dolores de estómago, de cabeza y de oído, gripe o resfrío.	Se la utiliza como hierba aromática para condimentar y sazonar varios platos y productos.	
Cebolla o cebollín amazónico	Verdura	Es una planta que crece en todo el año en suelos secos y terrosos. Su nombre científico es <i>Allium fistulosum</i> , pertenece a la familia de las liliáceas, a diferencia de la cebolla y puerro su sabor y aroma es más suave y fino.	Es muy bajo en calorías, contiene numerosos flavonoides antioxidantes, fibras, minerales y vitaminas que nutren y fortalecen el organismo. Su consumo aporta más fibra al cuerpo.	Se usan las hojas, ya sea crudas en ensaladas o como condimento en varios platos. Sus hojas se usan frescas, picadas en Brunoise y en ensaladas, como en otras preparaciones culinarias. También cocidas se usan.	
Cilantro de monte	Especia	Es una hierba aromática originaria al sudeste asiático. Tiene su nombre científico <i>Coriandrum sarivum</i>	Es una hierba que contiene propiedades importantes que ayudan a disminuir dificultades de salud. Alivia los dolores de la menstruación, nivela los valores de las plaquetas y disminuye la anemia. Es muy rico en vitamina C y K.	Es un condimento natural. Es un ingrediente habitual en la cocina, es un aromatizante y desintoxicante natural.	

<p>Maracuyá o fruta de la pasión</p>	<p>Fruta</p>	<p>Es una fruta tropical dulce, de sabor ácido y dulce a la vez, es refrescante y de fácil consumo. Y su nombre científico es <i>Passiflora edulis</i> y pertenece a la familia de <i>passifloraceae</i>. Es una fruta redondeada.</p>	<p>El agua es su principal componente. Contiene una alta cantidad de hidratos de carbono por lo que su valor calórico es muy alto. Tiene vitamina C y provitamina A y en minerales destacan el potasio, fosforo y magnesio. Y además, tiene una alta cantidad de fibra que mejora el tránsito intestinal.</p>	<p>Se usa principalmente para jugos naturales, pero también se puede consumir directamente. Se prepara en postres como mousses, helados y yogures. Se usa para hacer colada con avena y chichas. También se puede realizar salsas para acompañar a platos.</p>	
<p>Menta amazónica</p>	<p>Especia</p>	<p>Es un analgésico natural y su nombre científico es <i>Mentha piperita</i>, es una planta medicinal y aromática perenne que pertenece a la familia de las Labiadas originaria del Mediterráneo.</p>	<p>Su acción es digestiva, antiinflamatoria, expectorante, carminativa, antiespasmódica, aperitiva, antigripal, colerético, antiséptica, mucolítica, antirreumática, analgésica, antibacteriana, colagoga, antitusiva, antifúngica y descongestionante de las vías respiratorias.</p>	<p>En pequeñas cantidades puede ser utilizado en la comida ecuatoriana. Es también utilizado como agua aromática.</p>	
<p>Pitahaya o fruta del dragón.</p>	<p>Fruto</p>	<p>Es un fruto que pertenece a la familia botánica de las Cactáceas. Este fruto tiene forma ovalada, presente unas espinas por fuera, esta fruta es muy aromática y el sabor de su pulpa es dulce y agradable.</p>	<p>Contiene antioxidantes, mucílagos, ácido ascórbico y fenoles. Esta fruta es rica en vitamina C y vitaminas del grupo B, minerales como fosforo, calcio y hierro. Tiene acción antitumoral, cardioprotectora, antiinflamatoria y antioxidante. Elimina toxina del cuerpo y posee un alto contenido de fibra y proteína vegetal.</p>	<p>Es muy versátil y puede ser degustada sola, en jugo, mezclada con otras frutas. También en gelatinas frutales, como parte de una ensalada de frutas, helados, mousses y mermeladas.</p>	

Fuente: Encuesta a los habitantes del Cantón Lago Agrio (Anexo 1)

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1. Localización

La siguiente investigación se realizó en el cantón Lago Agrio y en sus 7 parroquias correspondientes, provincia de Sucumbíos, ubicada en la región amazónica del Ecuador.

2.2. Temporalización

El presente trabajo de titulación se dio en un periodo de 6 meses en lo que se recolecto toda la información suficiente y pertinente sobre la gastronomía del cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbíos para así lograr la realización de nuestra guía gastronómica.

2.2.1. Variables

2.2.1.1. Identificación

- Variable independiente: Cocina Típica y Tradicional
- Variable dependiente: Guía gastronómica

2.2.1.2. Descripción de variables

Variable Independiente:

Cocina Típica y Tradicional. – Según (Bembibre, 2010) define como concepto de lo que es la gastronomía típica y tradicional como “aquella que se aplica a la comida particular y específica de una región o comunidad del planeta” mientras que cocina tradicional es un conjunto de valores culturales de la alimentación que el tiempo se han ido cambiando o han sufrido modificaciones en sus preparaciones o ingredientes.

Variable dependiente:

Guía gastronómica. – Una guía Gastronómica es una descripción en forma de itinerario permite identificar, disfrutar y reconocer de forma ordenada el proceso productivo agropecuario, industrial y la degustación de la cocina de una zona o región geográfica específica (Barrera, 2006, pág. 185)

2.2.1.3. Operacionalización de variables

La encuesta utilizada para obtener información de los habitantes del Cantón Lago Agrio, fue conformada por 9 preguntas, las cuales, se corresponden con 9 variables estadísticas que se describen en el trabajo.

Tabla 1-2: Operacionalización de variables en estudio

VARIABLE	CATEGORÍA ESCALA	INDICADOR
Guía gastronómica	Fiestas tradicionales	<ul style="list-style-type: none">• Fiestas cantonales• Fiestas populares• Semana santa• Día de los difuntos • Frecuencia de consumo

	Oferta y demanda Establecimientos de comida típica	<ul style="list-style-type: none"> • Sitios más frecuentados • Descripción de platos principales o más característicos
Cocina típica y tradicional	Gastronomía Puntos de interés	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo • Sitios más visitados • Descripción de platos más consumidos

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

2.2.2. *Diseño y tipo de investigación*

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se utilizaron los siguientes métodos de investigación:

Investigación descriptiva. – Requiere tener un considerable conocimiento previo del área que se va a investigar para formular de ser el caso las interrogantes específicas que queremos responder. La descripción puede ser más o menos profunda, pero en cualquier caso se basa en la medición de uno o más atributos del fenómeno descrito (Narváez, 2009, pág. 181)

Aplicando este método se pudo determinar cómo se desarrollan las actividades gastronómicas en el cantón Lago Agrio, utilizando técnicas de investigación bibliográficas y de campo con las cuales se pudo describir los procesos según el objetivo propuesto.

Investigación exploratoria. – Este tipo de investigación nos permite tener un marco de visión general lo que nos da la oportunidad de acercarnos a nuestro objeto. Estas investigaciones suelen plantearse cuando no hay trabajos que antecedan al nuestro, por lo que el tema o el objeto de investigación resulta una novedad, en sí mismo o por el abordaje al que se somete, y no hay mucha información

que puede ser consultada y sobre la cual podemos sostener nuestra propia investigación(Ackerman & Com, 2013, pp. 38-39).

Según el autor (Mediano, 2014) tiene 3 objetivos fundamentales:

- ✓ Descubrir las variables significativas en la situación de campo.
- ✓ Detectar la relación entre las variables
- ✓ Poner los cimientos para investigaciones posteriores

Con esta técnica se exploró una gran parte de los platillos típicos y tradicionales que se encuentran presentes en la gastronomía del cantón Lago Agrio por lo que pudimos incrementa la familiaridad con estas preparaciones.

Investigación no experimental. - La etnografía que se realizó no fue de investigación experimental ya que no se manipuló las variables, sino que se hizo una observación bastante crítica para luego proceder a analizarla.

Investigación de Corte Transversal. – Es la investigación donde se realizan estudios en un momento determinado de los grupos que se investigan y no procesos interaccionales o procesos a través del tiempo (Hernández Sampieri, et al., 2010).

Durante esta investigación realizada en un periodo de tiempo se recolecto toda la información necesaria, para su posterior tabulación, discusión y presentación de los resultados finales.

2.2.3. Métodos y técnicas

Los métodos técnicos aplicados a esta investigación fueron:

Método teórico. – Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera senso-perceptual. Por ello se apoya básicamente

en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción (Martínez Perez & Rodríguez, 2012).

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó el método teórico con la finalidad de generar un documento real sobre el tema de estudio.

Método empírico. - Los métodos de investigación empírica con llevan toda una serie de procedimientos prácticos con el objeto y los medios de investigación que permiten revelar las características fundamentales y relaciones esenciales del objeto; que son accesibles a la contemplación sensorial (Ferrer, 2010).

Permite a través de la observación determinar las relaciones causa-efecto; conocer las falencias que subsisten en el sector y tener un conocimiento solido del asunto que se investiga.

En la presente investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

Entrevista. - Una entrevista es una conversación entre un entrevistador y un entrevistado y que tiene como objeto recopilar información de conocimiento personal del entrevistado. (Puchol Moreno, 2002).

Con este instrumento en mención estuvo orientado a un grupo determinado de la población de estudio de esta localidad con la finalidad de interactuar y conocer el desarrollo de la gastronomía tradicional que se ofrece a turistas y habitantes.

Encuestas. – La encuesta es un instrumento de la investigación que consiste en obtener información de las personas encuestadas, mediante el uso de cuestionarios diseñados en forma previa para la obtención de información específica (Thompson, 2010).

A través de esta encuesta se pretende identificar el tipo de gastronomía que aún se oferta en el cantón Piñas. De igual manera potenciar este arte culinario para mayor atracción turística y progreso socio-económico de sus habitantes.

2.2.4. Población y muestra

La recopilación de información se realizó en dos etapas: 1) Encuestas a los habitantes del Cantón Lago Agrio, 2) Entrevistas a los representantes de los establecimientos gastronómicos del Cantón.

Con respecto a la primera etapa, se definió la población como el conjunto de todos los habitantes del Cantón Lago Agrio; contemplando un tamaño poblacional de 91.744 individuos, según los resultados obtenidos en el Censo de Población y vivienda realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en el año 2010. La muestra se definió mediante un esquema de muestreo aleatorio simple, con un tamaño muestral n , el cual se calculó utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{\frac{z_{\alpha}^2 p(1-p)}{e^2}}{1 + \frac{z_{\alpha}^2 p(1-p)}{e^2 N}}$$

Donde:

n = Tamaño muestral

z_{α} = cuantil de orden alfa de la distribución normal estándar

p = proporción de individuos que cumplen cierta característica

e = límite de error de estimación para la proporción

N = tamaño poblacional

Al reemplazar los valores en la ecuación se obtiene:

$$n = \frac{\frac{1,96^2 \times 0,5(1 - 0,5)}{0,5^2}}{1 + \frac{1,96^2 \times 0,5(1 - 0,5)}{0,5^2 \times 91.744}} = 383$$

Por lo tanto, se encuestaron 383 habitantes del cantón, de forma aleatoria, utilizando el formulario descrito en el Anexo A.

En la segunda etapa, se entrevistó a todos los restaurantes que ofertan comida típica en el cantón Lago Agrio, obteniendo así, una población total de 20 establecimientos. La entrevista que se utilizó se muestra en el Anexo B.

Los datos recopilados en la etapa:

- 1) Sirvieron para caracterizar la realidad turística y gastronómica del Cantón, mientras que, la información obtenida en la etapa
- 2) Sirvió para el posterior diseño y estructuración de la guía gastronómica.

2.2.5. *Análisis Estadístico*

Para analizar los datos en la primera etapa de recolección de información, se utilizaron técnicas de estadística descriptiva, mediante herramientas de visualización gráfica. Para las preguntas 1 hasta la 8, se analizaron los porcentajes de cada respuesta mediante diagramas de barra. Finalmente, para la pregunta 9, se utilizaron diagramas pastel para analizar la respuesta favorable (Sí) o no favorable (No), con respecto a cada una de las respuestas más representativas, dicho análisis se planteó así, ya que, en la pregunta 9 se podía escoger más de una única respuesta.

2.2.6. Diagrama de procesos

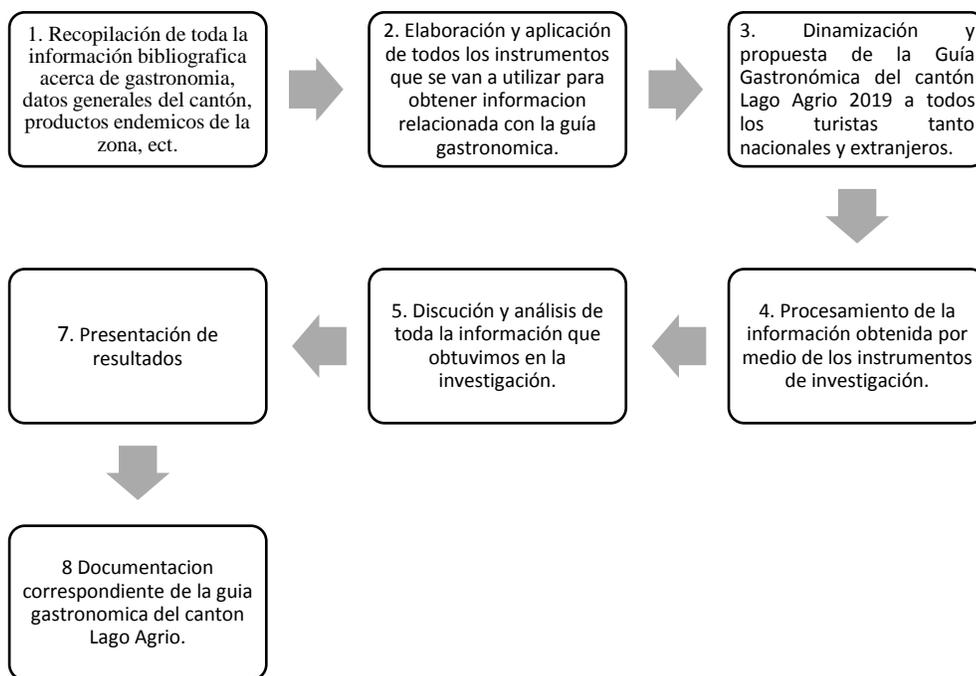


Gráfico 1-2: Diagrama de procesos

Elaborado por: Dominguez, A. (2019)

2.2.7. Descripción de procedimientos

2.2.7.1. Recopilación de toda la información bibliográfica acerca de gastronomía, datos generales del cantón, productos endémicos de la zona, etc.

Para obtener toda la información obtenida sobre el cantón y su gastronomía visite diferentes lugares donde me ayudaron con documentos mediante el uso de fuentes bibliográficas como libros, revistas, documentación y entrevistas para obtener información que me facilitó para la realización de la guía gastronómica para el cantón Lago Agrio.

2.2.7.2. Elaboración y aplicación de todos los instrumentos que se van a utilizar para obtener información relacionada con la guía gastronómica.

Para la realización de la tesis se utilizaron los siguientes instrumentos que son la encuesta y entrevista que se aplicaron según el muestreo desarrollado según los datos correspondientes, estos fueron elaborados, seleccionados y aplicados a su grupo de estudio. Para la encuesta se lo aplico para el primer grupo de estudio que en total son el número de personas que fueron encuestadas para la realización de la tesis, y según la formula fueron 383 personas. Y para el segundo que es la entrevista se lo utilizo para sacar la información de todos los restaurantes típicos que van dentro de la información de la guía gastronómica, y en total fueron 19 establecimientos.

2.2.7.3. Dinamización y propuesta de la Guía Gastronómica del cantón Lago Agrio 2019 a todos los turistas tanto nacionales y extranjeros.

Esta propuesta se empezó a realizar con toda la población en general mediante el desarrollo de una socialización junto a la Asociación de Chef de la Amazonía, donde se pretendió a que la gente se informara del fin de la idea de este proyecto y que queremos llegar con esto, como también tuve una pequeña reunión con el alcalde del cantón Lago Agrio Ing. Abraham Freire Paz y con todos sus concejales, donde me manifestaron darme totalmente su apoyo para la realización de mi proyecto de titulación.

2.2.7.4. Procesamiento de la información obtenida por medio de los instrumentos de investigación.

En esta etapa es importante que toda la información que hemos recogido se le modifique en tablas para así obtener y entender de mejor manera los resultados de las encuestas y entrevistas. Ya con la información analizada, interpretada y tabulada podemos obtener los resultados finales.

Con la información de las encuestas me ayude clasificándolas en un cuadro dependiendo de las respuestas que daban las diferentes personas para empezar a tabularlas usando la aplicación de Excel para la realización de los gráficos y también que nos ayude a interpretarlos de mejor manera.

De igual manera para la guía gastronómica se investigó y seleccionó toda la información obtenida de todos los restaurantes seleccionados de todas las 7 parroquias que corresponden al cantón, según las entrevistas que se realizaron en los diferentes lugares.

2.2.7.5. Discusión y análisis de toda la información que obtuvimos en la investigación.

Analizaremos profundamente nuestra información verificando que no haya datos irrelevantes o que no nos sirvan para nuestra investigación solo provocando así que no funcione correctamente los datos obtenidos para finalizar ya con la realización de la tabulación de las tablas y gráficos más representativos para nuestra guía gastronómica.

Ya analizada correctamente la información obtenida, mediante encuestas y entrevistas a los pobladores y turistas del cantón Lago Agrio, de la provincia de Sucumbíos, dando como resultado que si se debería hacer más proyectos en donde ayude a que la gastronomía se dé a conocer de mejor manera en toda la región, no solo amazonia si no en todo el Ecuador.

Para la encuesta se utilizaron a 383 personas en total de los cuales contestaron según su criterio para proporcionarnos toda la información que se necesitara para la realización de la tesis, y que es analizada y tabulada perfectamente.

A su vez, para la entrevista se seleccionó a todos los restaurantes en donde se ofrezcan los diferentes platos que se consideran típicos en nuestro cantón, en total fueron 20, ya que no podemos encontrar muchos restaurantes de este tipo, se recorrió muchos caminos ya que están por toda la zona que corresponden en total sus 7 parroquias que son: El Eno, Pacayacu, Dureno, Santa Cecilia, 10 de Agosto y Nueva Loja que es la parroquia urbana, todos los pobladores del lugar la llamamos Lago Agrio como el mismo cantón.

2.2.7.6. Presentación de resultados

La presentación del resultado de esta etnografía se realizará mediante la elaboración de una Guía Gastronómica donde se detallarán los principales restaurantes de origen típico investigados, así como también los puntos de interés de la misma.

CAPÍTULO III

3. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El análisis estadístico se realizó mediante el software estadístico R (versión 3.5.3), a través de su Entorno de Desarrollo Integrado conocido como RStudio (versión 1.2.1335). Para la generación de gráficos se utilizó el paquete `{ggplot2}` disponible en CRAN (repositorio de paquetes para R).

1. ¿Conoce usted productos o ingredientes propios del cantón Lago Agrio?

Tabla 3-1: Conoce productos o ingredientes de Lago Agrio

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	364	95 %
NO	19	5 %
TOTAL	383	100 %

Fuente: Encuestas aplicadas a la población del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

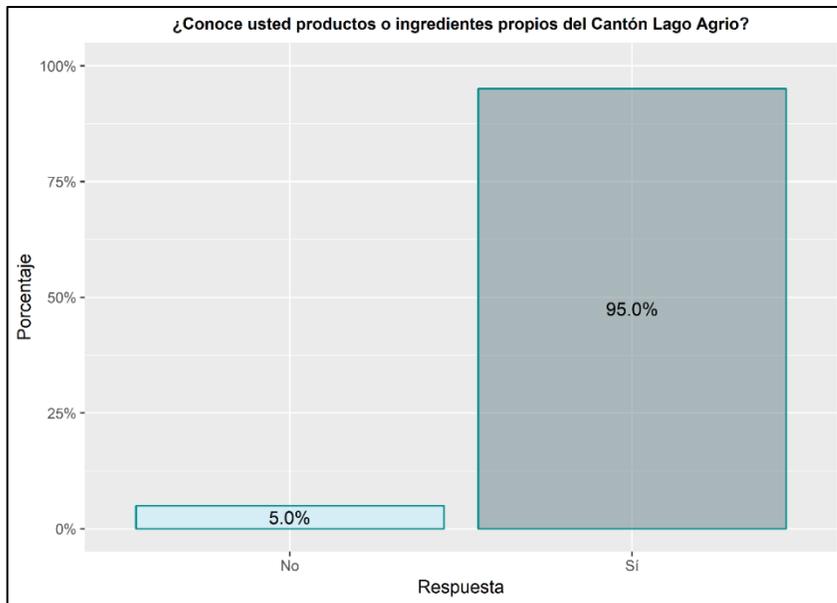


Gráfico 1-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 1

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

Interpretación: El 95% de los habitantes encuestados del Cantón Lago Agrio, sí conoce productos o ingredientes propios del Cantón, mientras que, un 5% no los conoce. Así se puede deducir que los lagoagrenses tienen un alto interés por la forma en que se preparan los productos típicos de su cantón.

2. ¿Conoce usted platos típicos del cantón Lago Agrio?

Tabla 3-2: Conoce platos típicos del cantón Lago Agrio

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	365	95 %
NO	18	5 %
TOTAL	383	100 %

Fuente: Encuestas aplicadas a la población del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

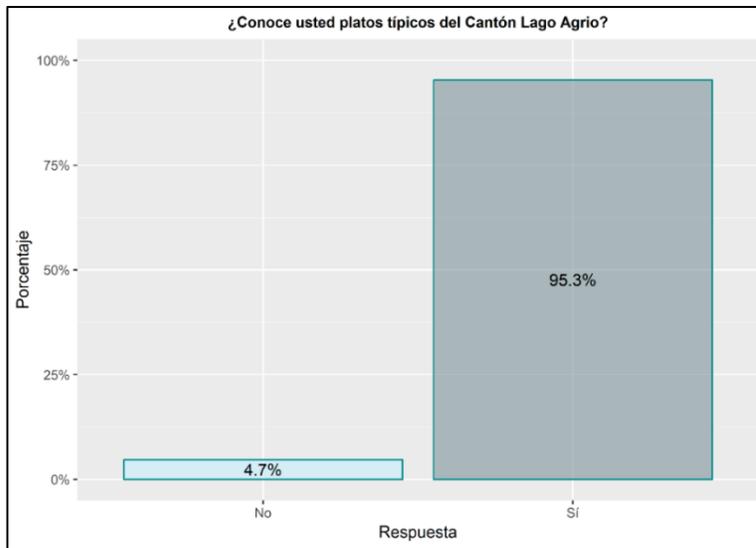


Gráfico 2-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 2

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

Interpretación: El 95,3% de los habitantes encuestados del Cantón Lago Agrio, sí conoce platos típicos del Cantón, mientras que, un 4,7% no los conoce. Estos resultados corroboran lo observado en el gráfico anterior, ya que, además de conocer los ingredientes autóctonos, también es de conocimiento público los platos típicos que llegan a formarse al mezclar los ingredientes y el talento de los maestros culinarios del cantón.

3. ¿Conoce usted establecimientos de comida en los que se oferten platos típicos del cantón Lago Agrio?

Tabla 3-3: Conoce establecimientos de comida que oferten platos típicos del cantón Lago Agrio

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	363	95 %
NO	20	5 %
TOTAL	383	100 %

Fuente: Encuestas aplicadas a la población del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

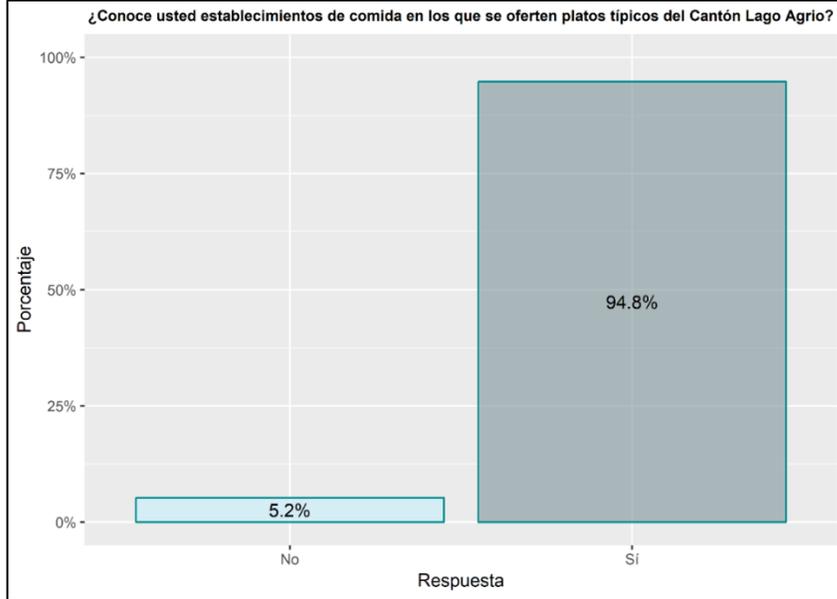


Gráfico 3-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 3

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

Interpretación: El 94,8% de los habitantes encuestados del Cantón Lago Agrio, sí conoce establecimientos de comida en los que se oferten platos típicos del Cantón, mientras que, un 5,2% no los conoce. Por lo tanto, es evidente que la cultura gastronómica está muy marcada en el cantón, ya que sus habitantes disfrutan de asistir a los establecimientos de comida típica y de compartir experiencias con la comunidad.

4. ¿Cree usted que, si se explota la gastronomía típica del cantón, el número de turistas aumentaría?

Tabla 3-4: Cree que si se explota la gastronomía típica el número de turistas aumentaría

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	377	98 %
NO	1	0 %

NO SE	5	2 %
TOTAL	383	100 %

Fuente: Encuestas aplicadas a la población del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

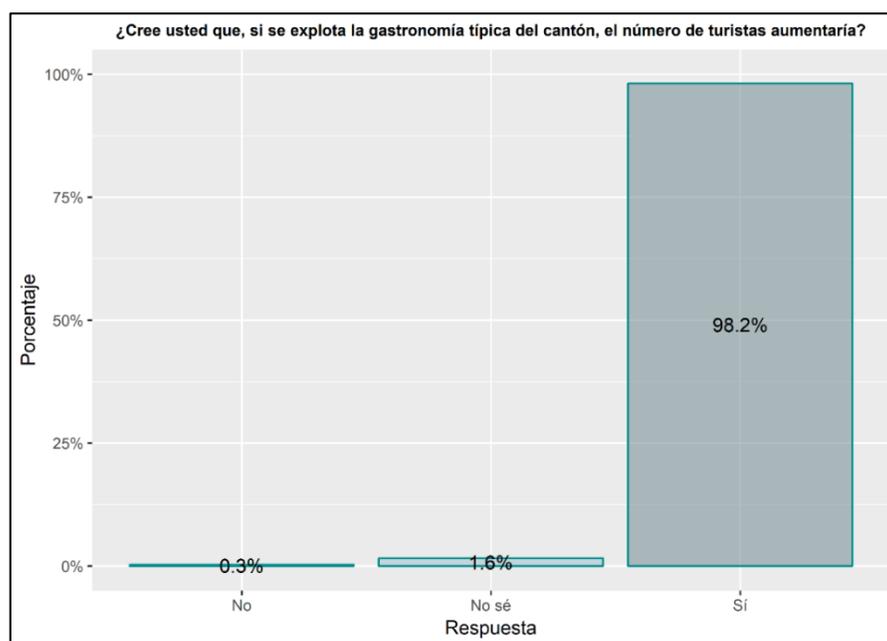


Gráfico 4-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 4

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

Interpretación: El 98,2% de los habitantes encuestados del Cantón Lago Agrio, sí cree que el número de turistas aumentaría si se explota la gastronomía típica del Cantón, un 0,3% no lo cree, y un 1,6% no sabe. Estos resultados permiten concluir que el turismo gastronómico es una vía a tomar en cuenta en la dinamización del cantón Lago Agrio, ya que, la experiencia de sus habitantes es un claro indicador de que la gastronomía típica es bien recibida por los turistas, y se convierte en un punto atractivo para el ingreso económico en general.

5. ¿Piensa que es necesario dar a conocer la gastronomía lagoagrens en todo el país y en el extranjero?

Tabla 3-5: Es necesario dar a conocer la gastronomía lagoagrense en todo el país y extranjero

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	383	100 %
NO	0	0 %
TOTAL	383	100 %

Fuente: Encuestas aplicadas a la población del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

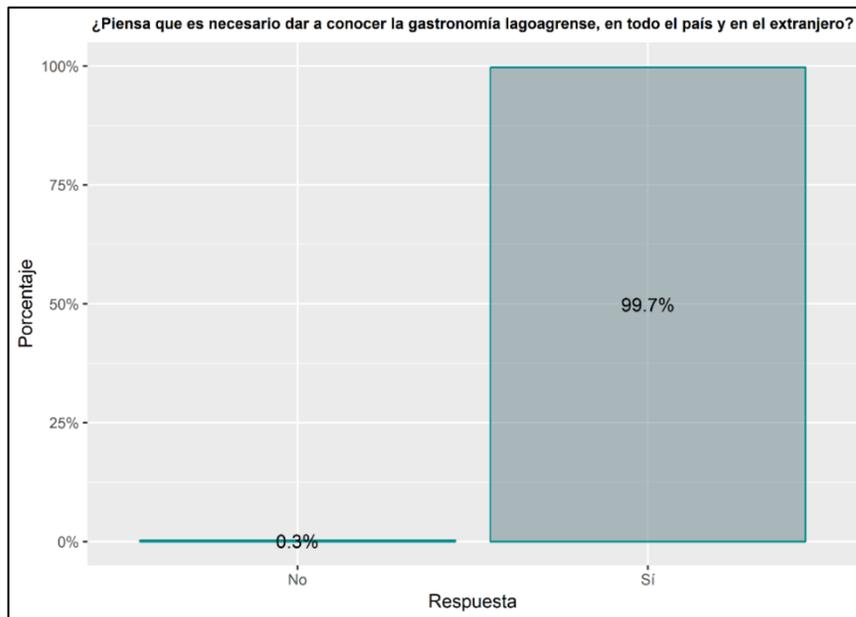


Gráfico 5-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 5

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

Interpretación: El 99,7% de los habitantes encuestados del Cantón Lago Agrio, sí piensa que es necesario dar a conocer la gastronomía del Cantón en todo el país y en el extranjero, mientras que, un 0,3% no lo piensa así. En concordancia con lo expuesto en el gráfico anterior, los lagoagrenses, en su mayoría, saben que la calidad de su gastronomía es de gran nivel y ésta debería ser explotada con proyectos públicos y privados que tengan por objetivo la exportación de los ingredientes y la comida típica de Lago Agrio.

6. ¿Conoce usted que es una guía gastronómica?

Tabla 3-6: Conoce que es una guía gastronómica

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	316	84 %
NO	67	16 %
TOTAL	383	100 %

Fuente: Encuestas aplicadas a la población del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

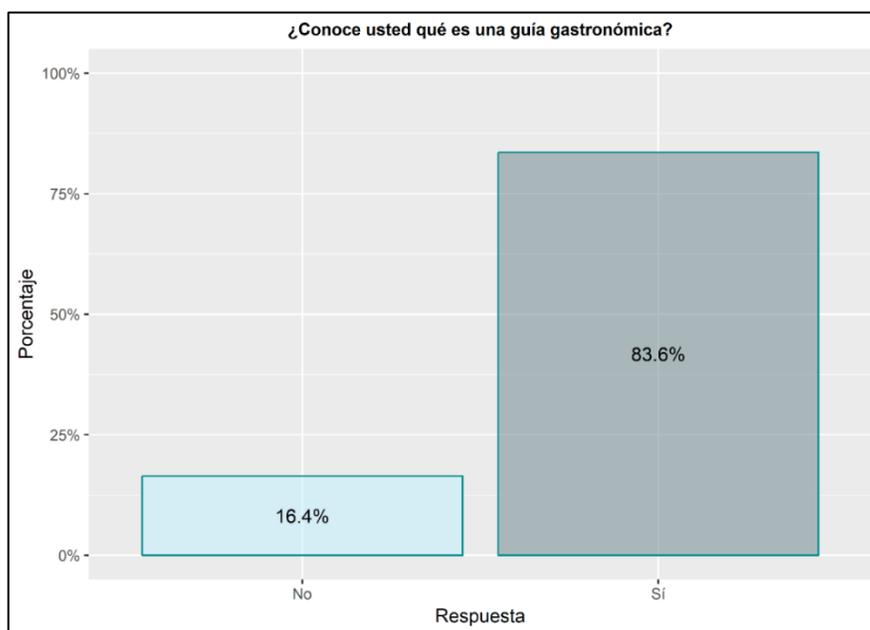


Gráfico 6-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 6

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

Interpretación: El 83,6% de los habitantes encuestados del Cantón Lago Agrio, sí conoce lo que es una guía gastronómica, mientras que, un 16,4% no tiene este conocimiento. Este hecho es de gran utilidad ya que no es necesaria una fase preliminar de aprendizaje sobre la guía gastronómica, por lo que es posible pasar directamente a la difusión de la misma.

7. ¿Cree que una guía gastronómica es una herramienta útil para mejorar el turismo gastronómico en Lago Agrio?

Tabla 3-7: Cree que una guía es una herramienta útil para mejorar su turismo

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	343	90 %
NO	1	0 %
NO SE	39	10%
TOTAL	383	100 %

Fuente: Encuestas aplicadas a la población del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

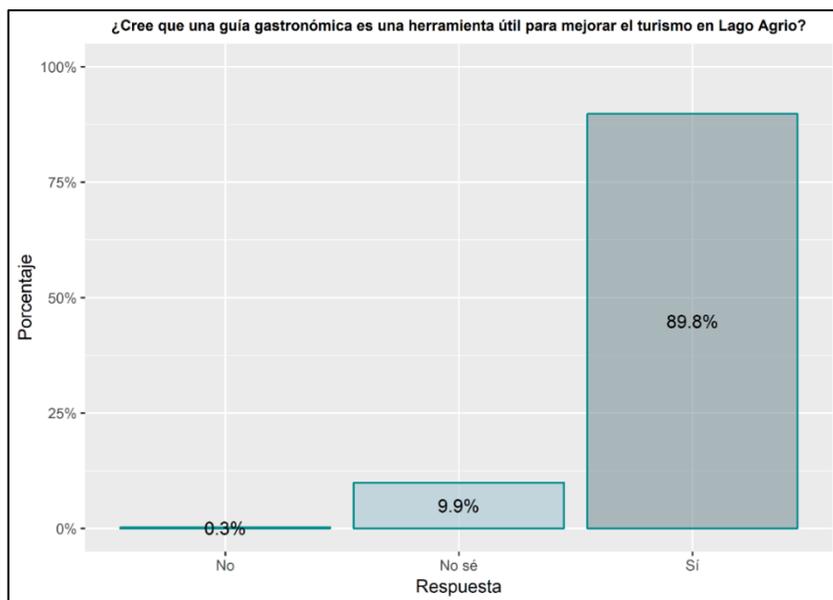


Gráfico 7-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 7

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

Interpretación: El 89,8% de los habitantes encuestados del Cantón Lago Agrio, sí cree que una guía gastronómica es una herramienta útil para mejorar el turismo en el Cantón, un 0,3% no lo cree, y un 9,9% no sabe. Profundizando en el pensamiento colectivo del cantón con respecto a la guía gastronómica, es posible concluir que, en conjunto, los habitantes apoyan la iniciativa de la guía como herramienta necesaria y útil para el dinamizar el turismo.

8. ¿Le gustaría tener acceso a una Guía Gastronómica que contemple los platos típicos y restaurantes más representativos de la región?

Tabla 3-8: Le gustaría tener acceso a una guía gastronomía que contemple platos de innovación y restaurantes de la región

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	381	99 %
NO	2	1 %
NO SE	0	0 %
TOTAL	383	100 %

Fuente: Encuestas aplicadas a la población del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

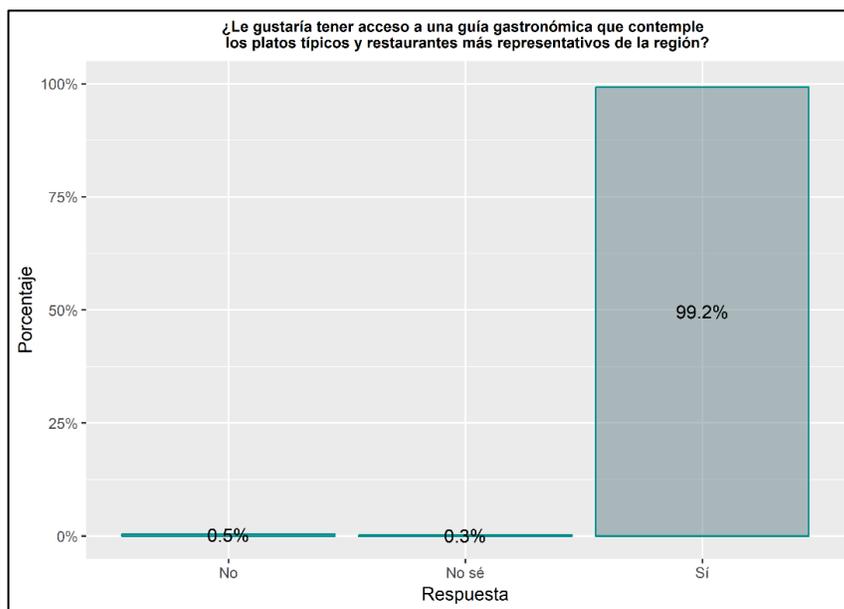


Gráfico 8-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 8

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

Interpretación: Al 99,2% de los habitantes encuestados del Cantón Lago Agrio, sí le gustaría tener acceso a una guía gastronómica que contemple los platos típicos y los restaurantes más representativos de la región, a un 0,5% no le gustaría, y un 0,3% no sabe. Como consecuencia de la vasta cultura gastronómica que reflejan los habitantes del cantón Lago Agrio, es notable el deseo de ver sus platos típicos materializados en una guía, de esta forma se refuerza la importancia del presente trabajo y se espera una gran acogida de la guía gastronómica por parte de los lagoagrenses.

9. Medios de comunicación preferidos para recibir información sobre establecimientos y platos gastronómicos típicos del cantón Lago Agrio

Tabla 3-9: Medios de comunicación para recibir información de establecimientos y platos típicos

		FRECUENCIA	PORCENTAJE
REVISTAS	SI	269	69 %
	NO	114	31 %
	TOTAL	383	100 %
REDES SOCIALES	SI	130	36 %
	NO	253	64 %
	TOTAL	383	100 %
PAGINAS WEB DEL MUNICIPIO	SI	118	32 %
	NO	265	68 %
	TOTAL	383	100 %
TELEVISIÓN	SI	30	8 %
	NO	353	92 %
	TOTAL	383	100 %

Fuente: Encuestas aplicadas a la población del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

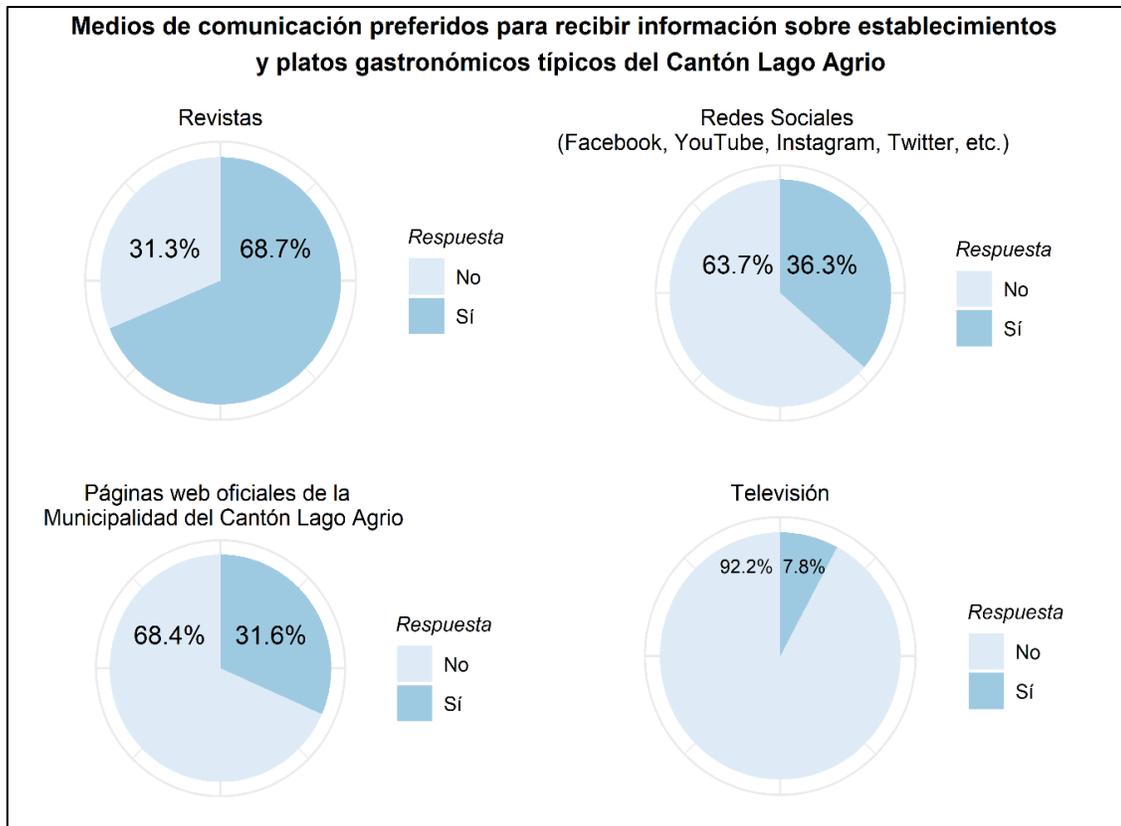


Gráfico 9-3: Porcentaje en las opciones de respuesta de la Pregunta 9

Realizado por: Domínguez, Andrea; 2019

Interpretación: Entre los medios de comunicación de mayor preferencia para recibir información sobre establecimientos y platos gastronómicos típicos, se tiene que el 68.7% de los habitantes encuestados del Cantón Lago Agrio, le gustaría recibir información por medio de revistas, el 36.3% prefiere redes sociales, el 31.6% las páginas web oficiales de la Municipalidad del Cantón y el 7.8% la televisión. Estos resultados son un indicador muy importante para saber qué medio de difusión es el ideal para dar a conocer la guía gastronómica, según las preferencias de los habitantes de Lago Agrio.

CAPITULO IV

4. PROPUESTA

GUÍA GASTRONOMICA DE LAGO AGRIO

4.1. Justificación

Ya teniendo toda la información para la realización de la guía gastronómica por medio de los instrumentos de investigación, para su análisis y registro correspondiente, se puede comprender que el cantón Lago Agrio necesita una amplia difusión de sus platos como también de los productos que utilizamos, ya que no todas las personas conocen los productos que se encuentran en la zona.

Muchos pobladores y turistas tienen desconocimiento sobre los productos endémicos de la zona, por lo que hay una pérdida de cultura gastronómica, pero con ayuda de esta guía gastronómica podremos dar a conocer los diferentes platos que podemos encontrar en Lago Agrio usando únicamente productos que encontramos siempre, pero desconocemos de su existencia y uso en la gastronomía.

La guía gastronómica de Lago Agrio desarrollada en el año 2019 invita a todas las personas del cantón y así mismo turistas extranjeros a visitar Lago Agrio y degustar todos los platos ya sea típicos y de innovación que con la ayuda de la Alcaldía y Dirección de turismo del cantón han sido elaborados usando productos endémicos de la zona como es el Paiche que es un producto emblemático de Lago Agrio y los hongos ostras, entre otros, esta guía nos ayudara a dinamizar el turismo gastronómico del lugar, además de ayudar a impulsar a las personas a emprender en negocios por su importante ubicación del lugar.

La difusión de la guía gastronómica en la página Web del GADM del cantón permite mostrar a todos los turistas nacionales e internacionales los diferentes platos que podemos encontrar en el cantón como también los diferentes restaurantes donde podemos encontrar los diferentes platos típicos como son el maito de Tilapia, pincho de Mayones, maito de gallina, maito de menudencias, etc. Y también así mismo dar a conocer un recetario con platos de innovación donde usamos más productos de la zona ya que somos un cantón pluricultural.

Por ello, el Municipio de Lago Agrio junto con el área de Dirección de Turismo actualmente están promoviendo mucho la gastronomía del cantón mediante la investigación y el desarrollo de la nueva cocina lagoagrense, mediante el rescate de nuestros patrimonios ancestrales como también productos amazónicos endémicos de la zona usándolos en la nueva gastronomía combinando colores, olores y sabores.

4.2. Objetivos

4.2.1. *Objetivo General*

- ✚ Difundir una guía gastronómica con restaurantes y preparaciones de innovación usando productos endémicos del cantón Lago Agrio.

4.2.2. *Objetivo Especifico*

- ✚ Identificar los restaurantes típicos que existen en las diferentes parroquias del cantón
- ✚ Seleccionar los diferentes productos que encontramos en la región para la realización de los platos y bebidas
- ✚ Realizar la guía gastronómica donde se encuentren plasmados los restaurantes y platos de innovación del cantón

4.3. Introducción

El presente estudio tuvo la finalidad de difundir todos los restaurantes típicos y preparaciones que se realizó usando productos endémicos propios del cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbíos, mediante una guía Gastronómica ya sea en digital como también en físico, donde se dio a conocer toda la información gastronómica que podemos encontrar en la zona y que mediante la difusión de esta guía se ayude a motivar a consumir lo nuestro a toda la población y turistas que lleguen a conocer nuestra hermosa Amazonia.

Para la realización de este estudio se contó con la ayuda de la población de la zona, lo cual proporcionaron la información suficiente y concreta para la realización de esta tesis, que seguidamente se realizó satisfactoriamente la guía Gastronómica de Lago Agrio, 2019.

4.4. Desarrollo de la propuesta

4.4.1. Descripción

La guía gastronómica de Lago Agrio desarrollada en el año 2019 se describe es una guía práctica que ayudara a las personas conocer sobre Lago Agrio en general sobre su gastronomía a todas las personas ya sean nacionales como internacionales.

4.4.2. Estructura de la guía gastronómica

La guía gastronómica de Lago Agrio 2019 está estructurado de la siguiente manera:

1. Portada
2. Introducción
3. La Autora
4. Presentación
5. Agradecimiento
6. Índice
7. Reseña Histórica
8. Turismo

9. Restaurantes típicos
10. Cocina de autor con productos endémicos
11. Contraportada

1. Portada

Guía Gastronómica de Lago Agrio 2019.

2. Introducción

En la Amazonía ecuatoriana, existe una región que destaca por su potencial turístico, el cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbíos, el cual, por su biodiversidad e hidrografía presenta una importante variedad de lugares exóticos y platos típicos.

Lago Agrio tiene una mixtura racial que se ve reflejada por la gran variedad gastronómica, producto de la simbiosis entre los sabores de la cocina nacional traída por los colonos y pueblos de todo el país, y la gastronomía ancestral de las nacionalidades indígenas.

Por ello, la alcaldía de Lago Agrio junto con la dirección de Turismo promueve su identidad gastronómica, mediante la investigación y desarrollo de la nueva cocina lagoagrense, mediante el rescate de nuestros patrimonios ancestrales, el uso de productos amazónicos donde se combinan los diferentes colores, olores y sabores propios de nuestro cantón.

El objetivo de esta guía gastronómica es facilitar información gastronómica de nuestro cantón Lago Agrio y que todas las personas puedan disfrutar de nuestra gastronomía y tengan una buena experiencia en los diferentes establecimientos donde encontrarán platos de comida con productos endémicos propios de la zona.

3. La Autora

Ingrid Andrea Domínguez Freire, nace el 25 de septiembre de 1994 en Lago Agrio de la provincia de Sucumbíos. Sus padres son Neiser Domínguez Miño y Narcisa Freire González, menor de tres hermanos que son: Manolo, Rene y Renato.

Sus estudios primarios los realizó en Lago Agrio en las escuelas Dr. Camilo Gallegos Domínguez y Adventista Emanuel, sus estudios secundarios los curso en diferentes colegios que fueron: Colegio Mariscal Sucre, Unidad Educativa Particular Simón Bolívar y Dr. Camilo Gallegos Domínguez, se gradúa como química bióloga en la Unidad Educativa Napo.

Egresada en la carrera de Licenciatura en Gestión Gastronómica en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en la ciudad de Riobamba, realizando su trabajo de titulación tipo: etnografías.

En un futuro desea conseguir un buen empleo, donde pueda desarrollarse y aplicar lo aprendido durante sus años de estudio, obtener experiencia, conocer y comprender la actividad en el área, trabajar en equipo y realizar trabajos afines a su profesión.

4. Presentación

Lago Agrio es una puerta a la Amazonía.

Es una entidad territorial subnacional ecuatoriana, de la Provincia de Sucumbíos, su cabecera cantonal es la ciudad de Nueva Loja.

Esta ciudad posee la infraestructura necesaria para acoger a los turistas que visitan la provincia; cuenta con hoteles, restaurantes, transporte aéreo, terrestre, fluvial, centros de diversión y mucho más para la comodidad y satisfacción de sus visitantes.

En su gastronomía se utilizan técnicas de cocina local, como ahumados, maitos, asados y sopas. Así, es posible encontrar recetas elaboradas con el delicioso paiche (pez de escama más grande del mundo), cachama, tilapia, bagre, sábalo, entre otros peces de río; postres con el uso de panela “La Dorada”, de producción local.

Se puede degustar los sabores de la chonta, yuca, arazá, caimito, plátano, maduro, papachina, palmito; o de los famosos Mayones y otros exóticos platos de nuestras nacionalidades indígenas.

Entre las bebidas se encuentra una diversidad de chichas y jugos naturales o cocteles en base del tradicional Shinshicara.

5. Agradecimiento

Agradezco al Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Lago Agrio de manera especial al ingeniero Abraham Freire Paz alcalde de nuestro cantón quien está comprometido en rescatar y potenciar el turismo gastronómico de Lago Agrio con el uso de productos endémicos propios de la zona.

Al Chef Cristian Silva presidente de la Asociación de Chefs de la Amazonía, quien me ha facilitado los medios necesarios para llevar a cabo las actividades planificadas durante el trabajo investigativo.

Y por supuesto, el agradecimiento más profundo y sentido va para mi familia en especial a mis padres quienes fueron mis mayores promotores durante este tiempo, sin su apoyo y colaboración me habría sido imposible la realización de esta guía gastronómica. Los amo con todo mi corazón.

Finalmente, debo agradecer a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por haberme permitido formarme profesionalmente, gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso, que fueron de gran relevancia para realizar este aporte, que el día de hoy se verá reflejado en la culminación de mi paso por la universidad.

6. Índice

- Introducción / 2
- La Autora / 3
- Presentación / 5
- Agradecimiento / 6
- **Lago Agrio:** Reseña Histórica / 11, Turismo / 12
- **Gastronomía:** Restaurantes típicos 14 y Nueva Cocina de Autor / 36

7. Lago Agrio Reseña Histórica

Lago Agrio se crea como cantón mediante un Decreto Ejecutivo suscrito el 20 de junio de 1979 y publicado en el Registro Oficial No. 872 del 11 de julio del 1979, en ese entonces pertenecía a la provincia de Napo. A partir del 13 de febrero de 1989, con la creación de la provincia de Sucumbíos, Nueva Loja pasa a ser la capital provincial y Lago Agrio su cantón.

Los habitantes ancestrales del territorio que ahora corresponde a Lago Agrio son los cofanes, tetetes (ya desaparecidos) y la llegada de kichwas de Napo, Pastaza y San Miguel. A ellos se suman los migrantes shuar provenientes de la provincia de Morona Santiago, al sur de la amazonia del Ecuador.

En lo relacionado con los colonos mestizos, el primero en llegar fue don Florentino Calderón, luego los señores Idelfonso Muñoz (colombiano), Miguel A. Rosero, César Peñaherrera, entre otros.

Para 1965-1970, llegaron nuevos colonos provenientes de la provincia de Loja, muchos emigraron por la fuerte sequía e impulsados por las noticias de que en la amazonia había una riqueza incalculable de petróleo, y que la explotación de este recurso daría trabajo a miles de compatriotas.

Lago Agrio tiene fundamento en el primer pozo petrolero, descubierto en la Amazonia por los trabajos de perforación de la compañía TEXACO. Su nombre proviene de Source Lake que significa Lago Manantial. Luego, por razón desconocida, Source fue cambiada por Sour que significa Agrio, ya que para los trabajadores los días aquí eran muy difíciles y complicados. Es por ello que el nombre fue cambiado a Lago Agrio en lugar de Lago Manantial, como define su traducción.

8. Restaurantes típicos

LA CASA DEL MAITO

Tabla 4 -10: Restaurante La casa del Maito.

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	*0988934887	Lunes a Domingo de 8:00 am – 18:00 pm	Barrio la Estrella del Oriente	Sarita Serga
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de tilapia. Seco de gallina criolla. Caldo de gallina criolla. Pincho de Mayones. Guayusa. Chicha de chonta		“El restaurante se abrió hace 17 años atrás, principalmente se pensaron en realizar otro tipo de negocio, pero personas buscaban donde consumir pescado y es ahí cuando decidieron crear el restaurante y ofrecer platos típicos de la zona.”		

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

LA CHOZA DEL FLACO RUIZ

Tabla 4 -11: Restaurante La choza del flaco Ruíz

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	09812569892 - 0939786845	Lunes a Domingo de 7:00 am – 22:00 pm	Calle Jambelí (Barrio Jardines del Sur)	María Amparo Solar
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de tilapia.		“Hace 10 años el restaurante se abrió, la señora Amparo vivía en el Puyo. Cuando llegó a Nueva Loja las personas buscaban un lugar donde podrían comer maitos de pescados y así tuvo la idea de crearlo. Primero empezó con un local pequeño y después fue cuando ya se creó el restaurante que actualmente están utilizando.”		
Maito de Cachama.				
Maito de Bocachico.				
Maito de pollo.				
Maito de Mayones.				
Pincho de Mayones.				
Guayusa.				
Chicha de chonta.				
Chicha de Ungurahua.				
Maito de tilapia.				
Maito de Cachama.				
Maito de Bocachico.				
Maito de pollo.				
Maito de Mayones.				
Pincho de Mayones.				
Guayusa.				
Chicha de chonta.				
Chicha de Ungurahua.				

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

RUNA MIKUNA WASI

Tabla 4 -12: Restaurante Runa mikuna Wasi

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	*0990337971	Lunes a Domingo de 6:00 am – 18:00 pm	Km. 15 Vía al Coca por el puente viejo. (Comunidad Sarayacu)	Celia Mansilla
Platos que ofrece		Reseña		
Seco de guanta.		“El lugar se abrió hace 10 años. Antes de abrirlo vendían aguas en la iglesia y continuamente empezaron vendiendo maitos. Y ahí fue cuando decidieron abrir el restaurante con su comadre y amiga”		
Seco de gallina.				
Caldo de gallina criolla.				
Maito de gallina criolla.				
Maito de tilapia.				
Pinchos de Mayones.				
Agua de Guayusa.				

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

PARADERO EL CHINO

Tabla 4 -13: Restaurante Paradero el chino

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	*0967931048.	Lunes a Domingo de 6:00 am – 20:00 pm.	Km. 15 Vía al Coca por el puente viejo. (Comunidad Sarayacu)	Noemí Gaibor
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de Gallina criolla.	Maito de menudencias.	Maito de Tilapia.	Seco de gallina criolla.	Caldo de gallina criolla.
“El local se abrió en el 2002, la idea de su creación fue porque muchos vehículos se dañaban en plena vía y no había donde puedan comer. Fue el caso de un señor que se le daño el carro, y el mismo señor le había pedido un plato de comida. Y es ahí cuando se dio la idea de abrir el restaurante.”				

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

LA CHOZA DEL MAITO

Tabla 4 -14: Restaurante La choza del Maito

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	*0983547760	Lunes a Domingo de 6:00 am – 20:00 pm	Km. 15 Vía al Coca por el puente viejo. (Comunidad Sarayacu).	Fermín Gualinga
Platos que ofrece		Reseña		
Caldo de gallina.	Seco de gallina.	Maito de tilapia.	Pincho de Mayones.	Agua de Guayusa.
“En sus inicios empezaron vendiendo seco de gallina y guanta. Este local fue uno de los pioneros que empezaron con la venta de Maito y lo abrieron hace 13 años o hasta un poco más”.				

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

MUSHUWASKA WASY

Tabla 4 -15: Restaurante Mushuwaska Wasy

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	*0985490558	Lunes a Domingo de 8:00 am – 20:00 pm	Km. 15 Vía al Coca por el puente viejo. (Comunidad Sarayacu).	Gabriela Ordoñez
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de tilapia.		“Hace 3 años el establecimiento se abrió, lo empezó con su suegra vendiendo, pero la señora Gabriela finalmente quedó con el restaurante”.		
Seco de gallina.				
Caldo de gallina.				
Pinchos de Mayones.				
Tilapia frita.				
Agua de Guayusa.				

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

JURY JURY

Tabla 4 -16: Restaurante Jury Jury

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	0982544656 / 0980861660	Lunes a Domingo de 6:00 am – 20:00 pm	Km. 14 Vía al Coca por el puente viejo	Hermanos Chuji Gualinga
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de tilapia.		“Es un proyecto familiar, se inauguró el 10 de agosto del 2018. Su construcción duró un año y medio. Este proyecto lo conforman todos los hermanos Chuji Gualinga”.		
Maito de Mayones.				
Caldo de gallina criolla.				
Seco de gallina criolla.				

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

SAFARI

Tabla 4 -17: Restaurante Safari

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	*0989410103	Martes a Domingo de 10:00 am – 19:00 pm.	Vía Pusino, sector las Chozas	Jhanin Sevilla
Platos que ofrece		Reseña		
Maitos de Tilapia Paiche con palmito Ceviche de palmito Caldo de gallina Seco de gallina	“El señor Jhanin es operador turístico y tuvo la idea de crear el restaurante y lo inauguró hace un año con la idea de poder deleitar a las personas con productos propios de la zona como también platos variados”			

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

LA CHOZA DEL MAYON

Tabla 4 -18: Restaurante La choza del Mayon

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	*0988207255	Lunes a Domingo de 8:00 am – 17:00 pm	Av. Quito y Vicente Narváez	Jenny Soledad Calapucha
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de Tilapia Maito de Campeche Maito de Mayones Pincho de Mayones Caldo de gallina criolla Caldo de Campeche Chicha de chonta Chica de Yuca Chicha de maduro Guayusa	“Hace 4 años el restaurante fue un proyecto que lo realizó el señor Jaime Chimbo, que trabaja en el Distrito. Se dio la idea de su creación por la falta de lugares donde ofrezcan platos típicos.”			

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

KALLARY MAITO

Tabla 4 -19: Restaurante Kallary Maito

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	0939758593 / 063020574	Lunes a viernes de 9:00 am – 17:00 pm y los sábados y domingos de 9:00 am – 18:00 pm	Vía Quito km 17	Familia Grefa Vargas
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de Tilapia Roja Pincho de Mayones Caldo de gallina criolla Agua de Guayusa	“Nace el 1999 de un proyecto eco turístico. Primero fue una choza bar y después abrieron el restaurante hace 10 años atrás, es un proyecto familiar”.			

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

MAYTOS OLGA

Tabla 4 -20: Restaurante Maytos Olga

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Jambelí	*0968988340	Todos los días de 8:30 am – 5:00 pm	Vía Quito km 23	Olga Cabascango
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de Tilapia Pincho de Mayones Caldo de gallina criolla Seco de gallina criolla	“El negocio empezó con una choza pequeña con tres mesas, y con el tiempo y el esfuerzo de su sueña ahora ya es una choza grande. El restaurante se está atendiendo desde hace 5 años.”.			

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

JAMBEL CHOZ

Tabla 4 -21: Restaurante Jambel Choz

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Argentina	*0987029065	Domingo a Martes de 8:00 am – 17:00 pm	Vía Quito km 19	Washington Bolívar Campaña Caicedo
Platos que ofrece		Reseña		

<ul style="list-style-type: none"> Maito de Tilapia roja. - Tilapia al ajillo. - Tilapia frita. - Brocheta de tilapia. - Caldo de gallina criolla. - Secos de gallina criolla. - Costilla de chanco a la llanera. - Chuleta ahumada. - Pechuga de pollo ahumada. - Agua de Guayusa. - Jugos naturales. 	<p>“La idea de crear el restaurante ya la tenía pensada el señor Campaña y fue inaugurado finalmente hace 3 años. Aparte de servicio de alimentación, cuenta con servicio de hospedaje y con senderos para caminatas. Con el tiempo quiere ampliar un poco con más servicios de atracción para las personas.”</p>
---	---

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

RESTAURANTE MAITOS LOLITA

Tabla 4 -22: Restaurante Maitos Lolita

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva agua	*0980782566	Lunes a viernes de 7:00 am – 19:00 pm	Vía al Coca km 10	Jessica Shinguango
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de gallina criolla Maito de Tilapia Seco de gallina criolla Caldo de gallina criolla	“Se abrió el restaurante en el año 2017. Se atrevió abrir el local por la acogida de clientes. Donde ellos mismos pedían maitos de pescados. Ya que la familia comúnmente siempre comían este tipo de preparaciones”.			

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

COMEDOR AMAZÓNICO ARON

Tabla 4 -23: Comedor Amazónico Aron

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	*0988966626	Lunes a Domingo de 6:30 am – 19:30 pm	Recinto Jose Shiguango Via al Coca km 9	Carla Avilés
Platos que ofrece		Reseña		

Maito de Tilapia	“El restaurante está atendiendo hace 4 meses, y pensó en abrirlo por la estabilidad económica, para ayudarse económicamente, por no encontrar trabajo.”
Maito de gallina criolla	
Seco de gallina criolla	
Tonga de gallina criolla	
Caldo de gallina criolla	
Costilla ahumada	

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

ASADERO LA CASA DEL MAITO

Tabla 4 -24: Asadero la casa del Maito

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Pacayacu	*0988045257	Lunes a Domingo de 17:00 pm – 24:00 pm	Centro de Pacayacu, vía a Tarapoa	Alejandro Vargas
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de pescado Tilapia pescado de Tilapia frita Caldo de gallina criolla Asados Seco de gallina criolla Guatita Seco de Costilla Guisado de lengua	“Fue la idea de suegro del dueño de abrir el negocio, son de Santo Domingo. Primero, tenían un local en el Coca y hace 4 meses abrieron el negocio y empezaron a vender maitos.”			

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

LA SIRENITA

Tabla 4 -25: Restaurante la Sirenita

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	*06376800	Martes a Domingo de 9:00 am – 18:00 pm	Vía Colombia km 4	Galo Checa
Platos que ofrece		Reseña		

Tilapia frita	"El establecimiento se creó hace 20 años, la idea de crear el negocio fue para fomentar el turismo en la parroquia. También cuenta con servicio de entretenimiento como piscina, pesca y canchas deportivas"
Tilapia sudada	
Secos de pato	
Secos de gallina	

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

SACHA MIKUNA WASI

Tabla 4 -26: Restaurante Sacha Mikuna Wasi

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nueva Loja	062 830 557	Lunes a domingo de 9:00 am – 17:00 pm	Lunes a domingo de 9:00 am – 17:00 pm	Rosa Aguinda
Platos que ofrece		Reseña		
Maito de Tilapia	Pincho de Mayones	Agua de Guayusa	Chicha de chonta	

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

PIRARUCÚ

Tabla 4 -27: Restaurante Temático Pirarucú

Parroquia	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Nuevo Loja	*0997505657	Jueves a domingo	Vía al Coca km 2	Nelson Ortega
Platos que ofrece		Reseña		

Chicharrones de Pirarucú	“En el cantón Lago Agrio como también en todo Sucumbíos, destaca como uno de los lugares principales productoras del paiche, y es gracias al técnico biólogo Nelson Ortega que se dedica a la cría y venta de peces de paiche. Y con esta idea tuvo la iniciativa de emprender un restaurante donde pueda ofrecer platos elaborados a base de este pez, ya que las personas no conocen mucho sobre el origen del Pirarucú y sobre sus importantes valores nutritivos que es más elevados que de otra especie. “
Ceviche de Pirarucú	
Pirarucú en salsa de camarones	
Pirarucú en salsa de vino	
Pirarucú ahumado	
Paco ahumado	
Tilapia frita	
Tilapia frita en salsa de camarones	
Sancocho de gallina (fines de semana.)	
Picada de Chicharrones d	
Picada mixta de Pirarucú	
Limonada natural personal / jarra	
Limonada de camu camu	

Fuente: Entrevistas aplicadas a los restaurantes típicos del cantón

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

9. Cocina de autor con productos endémicos

Tabla 4 -28: Platos y bebidas de innovación con productos amazónicos

Nº	Género	Nombre	Imagen
1	Entrada	Sancocho de Paiche	
2	Entrada	Huevos revueltos con hongos ostra	
3	Entrada	Ceviche de paiche con maracuyá	

4	Plato fuerte	Chicharrones de paiche en reducción de frutos silvestres con patacones.	
5	Plato fuerte	Arroz mixto con paiche y hongos ostra	
6	Plato fuerte	Arroz con guatita de hongos ostra con patacones	
7	Plato fuerte	Paiche al horno en salsa de camu camu y una reducción balsámica con orquídeas comestibles y rodajas de plátano verde.	
8	Plato fuerte	Medallones de paiche rellenos con hongos ostra en sala de maracuyá, pesto y salsa de remolacha.	
9	Plato fuerte	Cazuela de paiche y hongos ostra	
10	Plato fuerte	Roll sushi de paiche. Arroz joven cocinado con vinagre de arroz y salsa de soja. Decoración hongos deshidratados. Orquídeas frescas reducción de uva silvestre de monte.	

10	Postre	Mousse de chontaduro	
11	Bebida	Caipirinti	
12	Bebida	Daykiri de moras silvestres con Shinshicara	
13	Bebida	Mojito mix de maracuyá con hierbas amazónicas	
14	Bebida	Verano al atardecer	
15	Bebida	Flor de naranja inti amazónico	

16	Bebida	Inchi marley	
17	Bebida	Piña colada con Shinshicara	
18	Bebida	Chelada mix de maracuyá, limón mandarina sinshi y cerveza.	
19	Bebida	Daikyri de mango con Shinshicara	
20	Bebida	Bravata de Sucumbíos	

21	Bebida	Inti frappé de Sinchi mango, fresa y Sacha albahaca de monte	
22	Bebida	Sinchi cara stramberry	
23	Bebida	Mojito de mora silvestre	
24	Bebida	Submarino	
25	Bebida	Shinshicara en las rocas	

Fuente: Platos y bebidas de innovación de la guía gastronómica

Elaborado por: Domínguez, Andrea; 2019

10. Contraportada

Fotografía de un indígena Cofán propio del cantón Lago Agrio.

CONCLUSIONES

- ✚ En la parte metodológica se puede encontrar los tipos, métodos, técnicas e instrumentos de investigación que se aplicaron para la recolección de toda la información importante para el progreso de la realización de la guía.
- ✚ Dentro del estudio mediante los resultados de las encuestas realizadas se pudo apreciar que gran parte de la población no desconoce los productos y preparaciones que hay en el cantón, pero la mayoría de los encuestados si desean y están de acuerdo en el diseño de una guía gastronómica para mejorar y conocer las diferentes preparaciones y restaurantes típicos de Lago Agrio, y a su vez con la entrevista a todos los dueños de los establecimientos se pudo observar que no cuentan con mucha publicidad, ya que se encuentran alejados de la ciudad.
- ✚ La selección de los diferentes restaurantes se realizó por algunos motivos, no solo por ser los más representativos, si no por tener una infraestructura adecuada para un buen servicio y preparación de los platos típicos, para su selección se tomó en cuenta que tengan algunos requisitos como un salón adecuado, espacio, mesas y sillas, cocina e indumentaria adecuada del personal.
- ✚ La guía Gastronómica propone mejorar la difusión de los restaurantes y preparaciones del cantón Lago Agrio, por los datos obtenidos el diseño de esta guía gastronómica es necesario y factible para toda la comunidad en general, ya que se podrá apreciar todos los restaurantes típicos, donde se explicara sobre su propietario, dirección y una breve explicación del origen del establecimiento y dentro de la guía también se detallara platos de innovación y bebidas elaboradas con productos propios de la zona, de esta manera se logra proporcionar de manera más ilustrada de la información gastronómica del lugar.
- ✚ Para la difusión se realizó una guía gastronomía digital como también en físico, en donde se puede evidenciar todas las preparaciones de innovación que se preparó para la realización de la guía y restaurantes típicos que encontramos en todo el cantón, donde la podemos encontrar dentro de la página web de Turismo del Municipio de Lago Agrio.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que:

- ✚ A todas las personas visitar el cantón Lago Agrio provincia de Sucumbíos para que conozcan y degusten los diferentes platos y bebidas tradicionales y de innovación del lugar, como también de toda la amazonia.
- ✚ La utilización de productos endémicos de la zona y usarlos para la elaboración de diferentes preparaciones y así promover nuestra gastronomía ya que nos ayudara a incentivar a todos los turistas nacionales y extranjeros a tener la idea de viajar a Lago Agrio para consumir nuestra comida, no solo impulsara a este sector sino también otros como artesanías, lugares turísticos y más actividades que se puede realizar.
- ✚ La realización de capacitaciones, publicaciones en redes sociales y también ferias gastronómicas, donde todas las personas puedan dar a conocer sus productos y preparaciones y así tener un mejor conocimiento de nuestra cultura gastronómica.
- ✚ Al Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Lago Agrio que actualice cada cierto tiempo su página web para que los pobladores podamos estar informados de su turismo gastronómico.

BIBLIOGRAFÍA

Ackerman , S. E., & Com, S. L. (2013). Los distintos tipos de investigación. En *Metodología de la investigación* (págs. 38-39). Buenos Aires: Ediciones del Aula Taller.

Atkinson, P., Coffey, A., Delamont, S., Lofland, J., & Lofland, L. (2001). *Handbook of ethnography*. Recuperado de: https://books.google.com.ec/books?hl=en&lr=&id=lUPkVrARVYUC&oi=fnd&pg=PP1&dq=Handbook+of+Ethnography&ots=us_dbPOkwP&sig=77IaHBbiEdD-z_UHhSbUgx7ivbk

Baraona, R. (2016). Gastronomía de la Amazonia Ecuatoriana. Retrieved June 12, 2019, from <http://gastronomiaecuador2134.blogspot.com/2016/11/gastronomia-de-la-amazonia-ecuatoriana.html>

Birdir, K., & Akgöl, Y. (2015). Gastronomi Turizmi ve Türkiye'yi Ziyaret Eden Yabancı Turistlerin Gastronomi Deneyimlerinin Değerlendirilmesi. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 57–68. Recuperado de: <https://dergipark.org.tr/iicder/issue/31648/347033>

Brewer, J. (2000). *Ethnography*. Recuperado de: https://books.google.com.ec/books?hl=en&lr=&id=2VrIAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=ethnography&ots=aG_f691sme&sig=-yJ-PUayyq59wXmVEphBsYRvJAQ

Britton, S. G. (1982). The political economy of tourism in the third world. *Annals of Tourism Research*, 9(3), 331–358. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(82\)90018-4](https://doi.org/10.1016/0160-7383(82)90018-4)

Burns, P. (2003). *An introduction to tourism and anthropology*. Recuperado de: <https://www.taylorfrancis.com/books/9781134664344>

Çagli, I. B. (2012). Türkiye’de Yerel Kùltürün Turizm Odaklı Kalkınmadaki Rolü: Gastronomi Turizmi Örneđi, İstanbul Technical University, Institute of Science and Technology. MA Thesis, İstanbul.

Çađlı, I. (2012). Türkiye’de Yerel Kùltürün Turizm Odaklı Kalkınmadaki Rolü: Gastronomi Turizmi Örneđi. Recuperado de: <https://polen.itu.edu.tr/handle/11527/8092>

Cali, E. M. (2013). Determinación del valor calórico en los platos típicos de la gastronomía ecuatoriana usando herramientas informáticas, Riobamba 2010. Recuperado de: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/2330>

Chávez, N. I. S., Fernández, A. J. R., & Gómez, G. A. Á. (2017). Actualidad y proyecciones de desarrollo del turismo internacional en Ecuador. *Revista UNIANDES*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6756273>

(2017). *Comida ecuatoriana: historia, recetas, de la sierra y más*. Retrieved June 12, 2019, from <https://hablemosdeculturas.com/comida-ecuatoriana/>

Córdova, S. B. (2016). Violación a los derechos de los pueblos indígenas y efectos de la explotación irresponsable de recursos naturales en la Amazonía Ecuatoriana, 2008-2013. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12476>

Di Clemente, E., & Mogollón, J. (2014). La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Un análisis DAFO para Extremadura. *Dialnet.Unirioja.Es*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5385975>

Dos Santos, R., & BO, A. (2004). La gastronomía típica de la Isla de Santa Catarina (Brasil). *Estudiosenturismo.Com.Ar.* Recuperado de: <http://estudiosenturismo.com.ar/search/PDF/v13n1y2a06.pdf>

Espeitx, E. (2004). Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. *Pasosonline.Org.* Recuperado de: <http://www.pasosonline.org/Publicados/2204/PS040204.pdf>

Ferrer, J. (2010). *Conceptos Básicos de la Metodología de la Investigación.* Recuperado el 09 de Abril de 2018, de <http://metodologia02.blogspot.com/p/metodos-de-la-investigacion.html>

Flores, J. F. (2015). Elaboración de una guía gastronómica para el fomento del turismo en el cantón Cevallos 2014. Recuperado de: <http://dspace.epoch.edu.ec/handle/123456789/10439>

Gillespie, C., & Cousins, J. (2012). *European gastronomy into the 21st century.* Recuperado de: <https://content.taylorfrancis.com/books/download?dac=C2011-0-12197-7&isbn=9781136404948&format=googlePreviewPdf>

Gisslen, W. (2010). *Professional Cooking, College Version.* Recuperado de: <https://books.google.com.ec/books?hl=en&lr=&id=N5eI9CYbEP0C&oi=fnd&pg=PR22&dq=Professional+Cooking,+College+&ots=dbzw0oYVuM&sig=ATQbeofTs9ERzJKOvzBqc7bqJqk>

Gössling, S., & Hall, C. (2006). An introduction to tourism and global environmental change. *Taylorfrancis.Com.* Recuperado de: [https://www.taylorfrancis.com/books/e/9781134234196/chapters/10.4324/9780203011911-](https://www.taylorfrancis.com/books/e/9781134234196/chapters/10.4324/9780203011911-11)

Halberstadt, J. (2018). La ciudad de Lago Agrio (Nueva Loja) en Ecuador. Retrieved June 12, 2019, from <http://www.ecuadorexplorer.com/es/html/lago-agrio-nueva-loja.html>

Hall, C., Mitchell, R., & Sharples, L. (2004). Consuming places: the role of food, wine and tourism in regional development. *Taylorfrancis.Com*. Recuperado de: <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9780080477862/chapters/10.4324/9780080477862-10>

Hammersley, M., & Atkinson, P. (2007). *Ethnography: Principles in practice*. Recuperado de: <https://content.taylorfrancis.com/books/download?dac=C2009-0-20166-X&isbn=9781134221875&format=googlePreviewPdf>

Jackson, J. (2015). Ethnography. In *Research Methods in Intercultural Communication* (pp. 239–254). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119166283.ch16>

Lickorish, L., & Jenkins, C. (2007). *Introduction to tourism*. Recuperado de: <https://content.taylorfrancis.com/books/download?dac=C2011-0-10104-4&isbn=9781136391927&format=googlePreviewPdf>

Maberly, C., & Reid, D. (2014). Gastronomy: an approach to studying food. *Nutrition & Food Science*, 44(4), 272–278. <https://doi.org/10.1108/NFS-02-2014-0013>

Mediano, C. M. (2014). Técnicas de Instrumentos de Recogida y Análisis de Datos. En C. M. Mediano, *Técnicas de Instrumentos de Recogida y Análisis de Datos* (pág. 58). Madrid: Unidad Didáctica.

Muñoz, M. R. (2017). *Medición del beneficio económico generado en la gastronomía del destino turístico Baños de Agua Santa*. Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/26259>

Richards, G. (2003). Gastronomy: an essential ingredient in tourism production and consumption? *Tourism and Gastronomy*. Recuperado de: <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9781134480593/chapters/10.4324/9780203218617-7>

Rodas, M. A. (2013). *Cocina e identidad*. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/handle/123456789/1608>

Ruiz, C., & Rosario, M. (2017). *Análisis del impacto laboral por la crisis petrolera en el cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbíos*. Recuperado de: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/12786>

Salgado, D. G. (2014). *La gastronomía tradicional y su incidencia en el desarrollo turístico de la parroquia Atocha-Ficoa*. Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6761>

Sangucho, S., & Janeth, E. (2014). Diseño de un recetario gastronómico basada en la comida típica del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi. Recuperado de: <http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/2699>

Santich, B. (2004). The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training. *International Journal of Hospitality Management*, 23(1), 15–24. [https://doi.org/10.1016/S0278-4319\(03\)00069-0](https://doi.org/10.1016/S0278-4319(03)00069-0)

Sola, T. (2003). La gastronomía tradicional en el turismo rural. *Dialnet.Unirioja.Es*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2246738.pdf>

Solarte, C. U. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Ministerio de Cultura del Ecuador.

Sormaz, U., Akmese, H., Gunes, E., & Aras, S. (2016). *Gastronomy in tourism*. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212567116302866>

Torres, M. S. (2011). *Análisis del impacto en salud ocasionado por basurales en Ecuador. Informe I: botadero a cielo abierto del cantón Lago Agrio*. Recuperado de:
<http://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/4971>

Troconis, R. A. (2018). *Productos endémicos de Ecuador y su aplicación en la gastronomía*. Recuperado de: <http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/jspui/handle/123456789/795>

Valcárcel García, D., & Venegas Pardo, A. (2015). *La Comida Típica Dentro De La Internacionalización De La Oferta Gastronómica En Bogotá* (Typical Food within Internationalizing Gastronomy in Bogotá). Recuperado de:
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2746082

Vela, D. V. (2015). *Modelo de negocios para el turismo gastronómico en el Ecuador*. Recuperado de:
<http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/4276>

Vivanco. (2016). *Guías gastronómicas para comerse el mundo*. Retrieved June 12, 2019, from
<https://vivancoculturadevino.es/blog/2016/07/27/guias-gastronomicas/>

ANEXOS

Anexo A: Encuesta a los habitantes del cantón Lago Agrio.

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA



El propósito del presente formulario es obtener información acerca de la realidad gastronómica y turística del Cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbíos, año 2019.

Los datos proporcionados por el informante son estrictamente confidenciales y serán utilizados únicamente con fines estadísticos, de acuerdo al artículo 21 de la ley de estadística.

CUESTIONARIO

1) ¿Conoce usted productos o ingredientes propios del Cantón Lago Agrio?

Sí ()

No ()

2) ¿Conoce usted platos típicos del Cantón Lago Agrio?

Sí ()

No ()

3) ¿Conoce usted establecimientos de comida en los que se oferten platos típicos del Cantón Lago Agrio?

Sí ()

No ()

4) ¿Cree usted que, si se explota la gastronomía típica del cantón, el número de turistas aumentaría?

Sí ()

No ()

No sé ()

5) ¿Piensa que es necesario dar a conocer la gastronomía lagoagrense, en todo el país y en el extranjero?

Sí ()

No ()

No sé ()

6) ¿Conoce usted qué es una guía gastronómica?

Sí ()

No ()

7) ¿Cree que una guía gastronómica es una herramienta útil para mejorar el turismo gastronómico en Lago Agrio?

Sí ()

No ()

No sé ()

8) ¿Le gustaría tener acceso a una guía gastronómica que contemple los platos típicos y restaurantes más representativos de la región?

Sí ()

No ()

No sé ()

9) ¿Por cuál medio le gustaría recibir información sobre los establecimientos y platos gastronómicos típicos del Cantón Lago Agrio?

Revistas ()

Periódico ()

Trípticos ()

Televisión ()

Radio ()

Llamadas telefónicas ()

Redes sociales (Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, etc.) ()

Páginas web oficiales de la municipalidad del Cantón Lago Agrio ()

Otro:

Anexo B: Guía de entrevista

			
ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA			
ENTREVISTA N.º <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>			
Nombre del establecimiento:			
DATOS DE LOCALIZACIÓN:			
Provincia:	Cantón		
Parroquia:	Urbana	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Rural
Dirección:	Horarios de atención:		
Teléfonos:			
DATOS DE IDENTIFICACIÓN:			
Tipo de restaurante:	Lengua(s):		
Propietario/a:			
INFORMACIÓN:			
Estacionamiento o Parqueadero	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	Publicidad	
Entretenimiento infantil	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		
Vigilancia privada	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		
Wifi	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		
Breve reseña del establecimiento:			
DESCRIPCIÓN DE PLATOS TÍPICOS:			
(Plato 1) Ingredientes:			
Preparación:			
(Plato 2) Ingredientes:			
Preparación:			

(Plato 3) Ingredientes:

Preparación:

(Plato 4) Ingredientes:

Preparación:

Fecha o periodo		Detalle de la periodicidad
	Anual	
	Continua	
	Ocasional	
	Otro	
Alcance		Detalle del alcance
	Local	
	Provincial	
	Regional	
	Nacional	
	Internacional	
DATOS DEL CONTROL		
Entrevistado por:		
Fecha:		
Entrevistado:		

Anexo C: Recetas estándar

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTÁNDAR			
Receta: Sancocho de paiche					
Género: Entrada					
Método de cocción: Medio húmedo / Ebullición					
Tiempo aproximado de preparación: 50 min					
Porciones: 1 Pax					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Huesos de pescado paiche	200	G	Lavado y limpio	Dados medianos	
Carne de pescado paiche	150	G	Lavado y limpio	Rodajas	
Dientes de ajo	1	U	Limpio	Ecrase	
Cebolla blanca	30	G	Limpio	Mirepoix	
Verdes	1	U	Lavado	Trozos	
Arvejas	100	G	Lavado	Enteros	
Tallo de apio	30	G	Limpio	Mirepoix	
Zanahorias	20	G	Limpio	Dados pequeños	
Cebolla colorada	20	G	Limpio	Brunoise fino	
Tomate	20	G	Limpio	Brunoise fino	
Aguacate	10	G	Decoración	Rodajas	
Cilantro	5	G	Limpio	Repicado	
Sal, pimienta y comino	c/n		Rectifica sabores		
PREPARACIÓN:					
<ul style="list-style-type: none"> En una olla colocar 1 litro de agua y dejarlo hervir, con esto realizamos un fondo con un mirepoix de la cebolla, apio y la zanahoria, cuando las verduras estén cocinadas agregamos los huesos de paiche, cocinar hasta obtener un caldo después de unos minutos tamizamos el caldo. Realizar un refrito con el ajo, cebolla y tomate para luego licuarlo y colocarlo en el caldo de pescado en ebullición, después de unos minutos colocamos las zanahorias y las arvejas. Colocamos los verdes cortados en pedazos por unos 20 minutos hasta que se cocine y suavicen e incorporamos las yucas en pedazos medianos y dejamos que cocinemos por 10 minutos más. Luego de este tiempo agregamos las rodajas de pescado y dejamos que se cocine por 12 minutos, esparciendo cilantro picado. Cuando la carne este suave y cocinada podemos apagar la olla. 					
TÉCNICAS CULINARIAS					
Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.					
OBSERVACIONES:					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Huevos revueltos con hongos ostra
Género: Entrada
Método de cocción: Medio seco/ Horneado
Tiempo aproximado de preparación: 15 min
Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Huevos	4	U		Batido
Hongos ostra	20	G	Lavados y limpios	Rodajas
Sal y pimienta				
Aguacate			Decoración	Rodajas
Flores comestibles			Decoración	

PREPARACIÓN:

- En un bolw mezclamos los nuevos con los hongos ostra rectificando sabores con la sal y pimienta.
- Colocamos en un plato de barro y mandamos al horno por unos 180 grados por unos 10 minutos.
- Decoramos el plato con flores comestibles y rodajas de aguacate.

TÉCNICAS CULINARIAS

Hornear en un plato de barro en el horno a base de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Chicharrones de paiche en reducción de frutos silvestres con patacones.

Género: Plato fuerte

Método de cocción: Medio seco / Fritura

Tiempo aproximado de preparación: 30 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Carne de paiche	100	G	Lavado y limpio	Dados medianos
Harina	50	G	Tamizada	
Sal y pimienta	c/n	----	Rectifica sabores	
Romero	c/n	----	Rectifica sabores	
Ajo en polvo	c/n	----	Rectifica sabores	
Plátano verde	1	U	Lavado y limpio	Rodajas
Aceite vegetal	c/n	----		
Flores comestibles	3	U	Decoración	

PREPARACIÓN:

- Cortamos el paiche en dados medianos.
- Colocamos la harina en un tazón y mezclamos junto con la pimienta, sal, romero y ajo en polvo. Agregamos los trozos de pescado en la harina.
- Freímos los trozos de paiche en un sartén con suficiente aceite ya caliente. Los freímos hasta que tenga una apariencia dorada y que su textura se sienta firme.
- Colocamos aceite a calentar en un fuego moderado y colocamos los trozos de plátano a dorar, cuando lo estén los retiramos para continuamente aplastarlos usando un plato. Para un toque extra de crocantes los remojados en agua con sal antes de freírlos. Los volvemos a freír en el aceite caliente hasta que estén crocantes.
- Decoramos el plato con flores comestibles.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:

Secamos el pescado para quitar el exceso de agua y así empanizarlo de mejor manera.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Arroz mixto con paiche y hongos ostra

Género: Plato fuerte

Método de cocción: Medio húmedo y seco /
Hervido y rehogado

Tiempo aproximado de preparación: 45 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Carne de paiche	90	g	Lavado y limpio	Dados pequeños
Hongos ostra	50	g	Lavado y limpio	Rodajas
Arroz	60	g	Lavado	
Arvejas	17	g	Lavado y limpias	Enteros
Fondo de pescado	0,50	ml	Lavado y Limpia	Brunoise
Pimiento rojo	40	g	Lavado y Limpio	Brunoise
Pimiento verde	40	g	Lavado y Limpio	Brunoise
Cebolla paitaña	40	g	Lavado y Limpio	Brunoise fino
Diente de ajo	5	g	Lavado y Limpio	Ecrase
Tomate	40	g	Limpio	Brunoise fino
Sal y pimienta	c/n		Rectifica sabores	

PREPARACIÓN:

- Realizamos el mise en place.
- Primero realizamos un fondo de pescado que consta de huesos de paiche con un mirepoix de cebolla, zanahoria, apio, ajo y rectificamos sabores con sal y pimienta.
- Después de una hora tamizamos ese caldo y lo usamos para cocinar arroz y tenga el sabor del pescado. Mezclamos y rectificamos su sabor con sal. Cocinamos a fuego medio por unos 5 minutos, agregamos las arvejas y proseguimos cocinando por unos 10 minutos más sin remover.
- Retiramos el agua y seguimos dejando cocinando hasta que esté listo el arroz con las arvejas.
- Por otro lado, realizamos un sofrito con los dientes de ajo, los pimientos, la cebolla y el tomate. Cuando esté listo agregamos las carnes de paiche que estén sazonadas con sal y pimienta en unos pocos minutos después agregamos los hongos ostra hasta que esté listo.
- Mezclamos este refrito con el arroz y las arvejas y removemos bien.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:

Remojamos una hora los hongos ostra.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Arroz con guatita de hongos ostra acompañada con patacones

Género:

Método de cocción: Medio húmedo / Ebullición

Tiempo aproximado de preparación:

Porciones:



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Hongos ostra	200	g	Lavados y limpios	Rodajas
Tomate	50	g	Limpio	Brunoise fino
Cebolla paitaña	50	g	Limpio	Brunoise fino
Cebolla blanca	40	g	Limpio	Brunoise fino
Pimiento verde	50	g	Limpio	Brunoise fino
Pasta de Maní	20	g		
Diente de ajo	10	g	Limpio	Ecrase
Achiote	5	ml		
Leche	20	ml		
Sal y pimienta	c/n		Rectifica sabores	
Arroz	60	g	Lavado y limpio	
Plátano verde	1	u	Lavado y limpio	Rodajas

PREPARACIÓN:

- En una cacerola con agua hirviendo ponemos a cocinar los hongos ostra por unos minutos con un mirepoix de apio, zanahoria y cebolla rectificando sabores con sal, y cuando esté listo lo reservamos.
- En un sartén realizamos un sofrito con la cebolla, pimiento, tomate, ajo machacado y achiote, rectificando sabores con la sal y pimienta. A este refrito le agregamos el caldo de hongo que reservamos de haber cocinado los hongos.
- Mezclamos la leche con la pasta de maní y lo licuamos hasta que esté listo, esto agregamos al refrito que estamos realizando. Por unos minutos más agregamos los hongos y dejamos cocinar por unos 10 minutos más, verificamos que la sal este bien, espolvoreamos cilantro y listo.
- Hervimos agua y agregamos el arroz lo dejamos cocinar por unos 15 minutos aproximadamente para acompañar con la guatita de hongos e igualmente en un sartén calentamos aceite y doramos las rodajas de plátanos verde, cuando estén listos los retiramos y aplastamos con un mazo o vaso para darle forma. Después los volvemos a freír en aceite caliente.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:

Remojamos por una hora a los hongos ostra.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Paiche al horno en salsa de camu camu y una reducción balsámica con orquídeas comestibles y rodajas de plátano verde.

Género: Entrada

Método de cocción: Medio seco / Horneado

Tiempo aproximado de preparación: 45 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Filete de paiche	1	u	Lavado y limpio	Filete
Plátano verde	1	u	Lavado y limpio	Rodajas
Fondo de pescado	150	ml		
Jugo de camu camu	1/8	Taza		
Azúcar	10	g		
Mantequilla	30	g		
Perejil	5	g	Repicado	
Culantro	5	g	Repicado	
Sal y pimienta	c/n		Rectifica sabores	
Vinagre balsámico	20	ml		
Flores comestibles	3	u	Lavado y limpio	

PREPARACIÓN:

Paiche al horno

- Salpimentamos el filete de paiche para darle mejor sabor. En una bandeja de horno la engrasamos con un poco de aceite colocando encima el paiche, encima de este colocamos las rodajas de plátano verde.
- Horneamos a 170 grados por 20 minutos, hasta que veamos que el pescado este tierno y las rodajas de plátano estén doradas y crocantes.

Salsa de camu camu

- En un sartén colocamos el fondo de pescado con el jugo de camu camu y el azúcar, dejamos hervir hasta que reduzca un poco. Bajamos el fuego y sin dejar remover agregamos la mantequilla, culantro, el perejil y verificamos sabores. Y reducimos aparte el vinagre balsámico.

TÉCNICAS CULINARIAS

Hornear en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Medallones de paiche rellenos con hongos ostra en sala de maracuyá, pesto y salsa de remolacha.

Género: Plato fuerte

Método de cocción: Medio seco y húmedo/
Horneado y hervido

Tiempo aproximado de preparación: 70 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Carne de paiche	200	g	Lavado y limpio	Molido
Hongos ostra	60	g	Lavado y limpio	Rodajas
Cebolla Paitaña	100	g	Lavado y limpio	Mirepoix
Cebolla blanca	30	g	Lavado y limpio	Mirepoix
Diente de ajo	20	g	Lavado y limpio	Mirepoix
Perejil	5	g	Lavado	
Zanahoria	40	g	Lavado y limpio	
Migas de pan	340	g		
Sal y pimienta	c/n		Rectifica sabores	
Aceite vegetal	450	ml		
Azúcar	65	g		
Agua	100	ml		
Pulpa de mantequilla	125	g		
Queso parmesano	40	g		Rallado
Albahaca	30	g	Fresca y Lavado	Hojas
Remolacha	40	g	Lavado y limpio	Brunoise fino
Manzana	100	g	Lavado y limpio	Brunoise fino

PREPARACIÓN:

Medallones de paiche

- En un procesador de cocina molemos la cebolla, ajo, sal, pimienta y aceite. Y también molemos la carne de pescado y esta preparación lo adobamos con lo procesado anteriormente, mezclamos y agregamos la miga de pan. Amasamos bien y dejamos reposar por unos 15 minutos aproximadamente.
- Cortamos la zanahoria, el apio y los hongos ostra y reservamos ya que es el relleno de los medallones.
- En una hoja de papel aluminio extendemos la carne de paiche y sobre esta colocamos las zanahorias, apio y los hongos ostra, y enrollamos con la carne, cerrar con el papel aluminio bien apretado y bien sellado para que no entre agua.
- Precalentamos el horno a 170 grados por unos 30 minutos aproximadamente.

Salsa de maracuyá

- Primero empezamos disolviendo el azúcar en una cacerola pequeña con agua a fuego bajo. Luego incorporamos la pulpa de maracuyá y continuamos removiendo para que se deshaga en el almíbar.
- Cuando esté listo pasamos por un colador para que no tenga semillas y dejamos enfriar la salsa para servir.

Salsa pesto

- Majamos los ajos pelados y picados. Añadimos la albahaca fresca sin los tallos, solo usamos las hojas y con la sal. Y seguimos moliendo hasta que quede una pasta suave y homogénea. Vamos agregando aceite para darle más consistencia a la salsa. Y cuando esté lista agregamos el queso parmesano y lo integramos bien con todos los ingredientes.

Salsa de remolacha

- En un bolw integramos todos los ingredientes y mezclamos hasta obtener un compuesto homogéneo. Lo agregamos en una cacerola pequeña hasta que se reduzca y obtener una salsa.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Ceviche de paiche con maracuyá
Género: Entrada
Método de cocción: Medio húmedo / Ebullición
Tiempo aproximado de preparación: 60 min
Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Lomo de paiche	150	g	Lavado y limpio	Dados pequeños
Maracuyá	40	g	Lavado y limpio	Zumo
Naranja	1	u	Lavado y limpio	Zumo
Limonas	5	u	Lavado y limpio	Zumo
Cebolla	40	g	Lavado y limpio	Brunoise fino
Cilantro	15	g	Limpio	Repicado
Diente de ajo	5	g	Lavado y limpio	Ecrase
Sal y pimienta	c/n		Rectifica sabores	
Salsa inglesa	10	g		

PREPARACIÓN:

- Sazonar el jugo de limón con sal y pimienta.
- Agregamos el paiche limpia, cortado en dados pequeños y dejamos cocinar con el jugo de limón en el refrigerador por 2 horas aproximadamente.
- En un tazón combinamos la cebolla con el cilantro, luego agregamos el paiche.
- En otro lado, mezclamos el jugo de maracuyá, el jugo de naranja, el jugo de limón, la salsa inglesa y salpimentamos para rectificar sus sabores y finalmente agregamos los dados de pescado.
- Decoramos el plato con una reducción de vinagre balsámico.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Roll sushi de paiche. Arroz joven cocinado con vinagre de arroz y salsa de soja. Decoración hongos deshidratados. Orquídeas frescas reducción de uva silvestre de monte.

Género: Plato principal

Método de cocción: Medio húmedo y seco / Ebullición y deshidratado

Tiempo aproximado de preparación: 60 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Arroz glutinoso	250	g	Lavado y limpio	Entero
Vinagre de arroz	35	ml		
Azúcar	5	g		
Sal	5	g	Rectifica sabores	
Carne de pescado paiche	75	g	Lavada y limpia	Rodajas
Aguacate	50	g	Lavada y limpia	Rodajas
Hongos ostra	1	u	Lavada y limpia	Deshidratado
Orquídeas comestibles	2	u	Limpias	
Uva de monte	9	u	Lavada y limpia	Zumo
Azúcar	10	g		
Vino blanco	60	ml		
Salsa de soya	10	ml	Decoración	
Alga nori	3	u	Limpia	

PREPARACIÓN:

Sushi de paiche

- Realizamos el mise en place de todos los ingredientes.
- Lavamos el arroz en un bolw, cambiando el agua cada seis veces, así eliminamos el exceso de algodón.
- Cocinamos el arroz en una olla bien tapada por unos 15 minutos. Cuando esté lista dejamos reposar por unos 15 minutos.
- Mientras el arroz está reposando, calentamos un poco de vinagre de arroz y la sal, removemos hasta que mezcle bien. Dejamos enfriar y reservamos.
- Extendemos el arroz cocinado sobre una bandeja o una fuente plana y con ayuda de una cuchara vamos haciendo surcos sobre el arroz, de una lado a otro y de arriba hacia abajo.
- Cuando este bien extendida vamos esparciendo el vinagre condimentado, hasta que se enfríe el arroz por completo.
- Una vez ya frío el arroz, cortamos el pescado paiche con verduras en julianas.
- Extendemos el arroz sobre el alga nori puesta sobre algo limpio, dejando un borde de 1 cm libre.
- Colocamos el paiche y las verduras sobre un extremo, por encima colocamos unas rodajas de aguacate y enrollamos con ayuda de una esterilla si tenemos. Cerramos el sushi con ayuda de un poco de agua.
- Cubrimos con film transparente y dejamos enfriar por un rato, para que se unan bien los ingredientes.
- A la hora de servir cortamos una rodaja de sushi con ayuda de un cuchillo, mojándolo con un poco de agua para que corte de mejor manera. Lo servimos con salsa de uva de monte y salsa de soya.

Salsa de uva de monte silvestre

- Primeramente pelamos las uvas de monte, le quitamos la pepa y dejamos macerar con una cucharada de azúcar.
- Pasado ese tiempo, ponemos una cazuela a fuego medio bajo y ponemos a caramelizar las uvas y todo el jugo que hayan soltado y añadimos la otra cucharada de azúcar.
- Removemos bien para que no se pegue y echamos el vino blanco, bajamos el fuego y dejamos que se vaya deshaciendo las uvas. Licuamos en la licuadora y tamizamos.
- Lo volvemos a echar en la cacerola y dejamos a reducir por unos minutos. Y cuando esté listo lo apagamos.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Mousse de chontaduro				
Género: Postre				
Método de cocción: Medio húmedo / Ebullición				
Tiempo aproximado de preparación:				
Porciones: 1 Pax				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Chontaduros	6	u	Lavado y limpio	Licudo
Gelatina sin sabor	7	g	Hidratado	
Queso crema	220	g	Suavizado	
Sal	c/n			
Pimienta	c/n			
Fondo de ave	480	ml		
PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none">• Realizamos el mise en place.• Se licuan los chontaduros con el consomé de pollo.• Y usamos un poco más de consomé para diluir la gelatina.• Incorporamos el queso crema suavizado y continuamos licuando.• Se agrega sal y pimienta hasta darle el gusto.• Colocamos la preparación en un molde y lo dejamos enfriar en el refrigerador por unas 2 horas aproximadamente.				
TÉCNICAS CULINARIAS				
Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.				
OBSERVACIONES:				



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Caipirinti
Género: Bebida
Método de cocción:
Tiempo aproximado de preparación: 5 min
Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Limones mandarina	1	u	Lavados y limpios	Cuartos y sin pepas
Azúcar	20	g		
Shinshicara	30	ml		
Jugo de limón	10	ml	Limpio	Zumo
Hielo				

PREPARACIÓN:

- En un vaso se mezclan los cuartos de limón con el azúcar.
- Y se usa un majador cocteles para aplastar suavemente y sacar el jugo de los limones.
- Luego agregamos el Shinshicara y el jugo de limón y revolvemos todo.
- Servimos en vaso con hielos y un cuarto de limón como decoración.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Daykiri de moras silvestres con Shinshicara

Género: Bebida

Método de cocción:

Tiempo aproximado de preparación: 5 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Moras silvestres	85	g	Lavadas y limpias	Mitad
Shinshicara	60	ml		
Azúcar	c/n			
Cubos de hielo	4	u		

PREPARACIÓN:

- Agregamos las moras silvestres, el jugo de limón, el Shinshicara con los cubos de hielo.
- Mezclamos y probamos, agregamos el azúcar y volvemos a licuar.
- Decoramos con moras silvestres y una rodaja de limón.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Mojito mix de maracuyá con hierbas amazónicas

Género: Bebida

Método de cocción:

Tiempo aproximado de preparación: 5 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Jugo de maracuyá	30	ml		Zumo
Azúcar	20	g		
Shinshicara	30	ml		
Hojas de yerbabuena	12	u	Lavadas y limpias	Enteras
Agua con gas	10	ml		
Cubos de hielo	4	u		Picado
Rodaja de limón	1	u		Rodaja

PREPARACIÓN:

- En un vaso alto añadimos la pulpa de maracuyá, la yerbabuena y el azúcar.
- Con un mortero aplastamos.
- Añadimos el hielo picado., echamos el Shinshicara y rellenamos a la vez con el jugo de maracuyá, agregamos el agua con gas.
- Decoramos con una rodaja de limón y una hoja de yerbabuena.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Verano al atardecer	
Género: Bebida	
Método de cocción:	
Tiempo aproximado de preparación: 2 min	
Porciones: 1 Pax	

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Granadina	30	ml		
Crema de arándanos	30	ml		
Shinshicara	30	ml		

PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none">• En una copa de vidrio mezclamos todos los ingredientes juntos.• Y servimos.
--

TÉCNICAS CULINARIAS

--

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Flor de naranja inti amazónico
Género: Bebida
Método de cocción:
Tiempo aproximado de preparación: 5 min
Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Jugo de naranja	60	ml	Tamizada	
Jarabe de camu camu	20	ml		
Shinshicara	40	ml		
Jugo de limón	20	ml	Tamizada	
Azúcar	10	g		
Mora silvestre	1	u	Limpia	Entera

PREPARACIÓN:

- Combinamos todos los ingredientes en un vaso largo.
- Una vez que este mezclado servimos decorando con una mora silvestre.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Inchi marley				
Género: Bebida				
Método de cocción:				
Tiempo aproximado de preparación: 5 min				
Porciones: 1 Pax				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Jarabe de camu camu	15	ml		
Blue curacao	15	ml		
Licor de café	30	ml		
Shinshicara	30	ml		
Jugo de limón	10	ml		
PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none">Mesclamos todos los ingredientes juntos en un shot.Y al final para servir flameamos.				
TÉCNICAS CULINARIAS				
OBSERVACIONES:				



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Piña colada con Shinshicara

Género: Bebida

Método de cocción:

Tiempo aproximado de preparación: 5 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Shinshicara	237	ml		
Crema de coco	118,5	ml		
Licor de coco	60	ml		
Jugo de piña	237	ml	Tamizado	
Hielo	200	g		
Rodaja de piña	1	u	Lavada y limpia	Rodaja
Moras silvestres	3	u	Lavadas y limpias	Decoración

PREPARACIÓN:

- Agregamos el hielo, el jugo de piña, el Shinshicara, licor de coco y la crema de coco en la licuadora.
- Mezclamos a velocidad alta hasta que el hielo se triture y se combinen bien los ingredientes.
- Esta listo hasta que la bebida quede suave por unos 30 segundos.
- Decoramos con una rodaja de piña y tres moras silvestres.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Chelada mix de maracuyá, limón mandarina sinshi y cerveza.

Género: Bebida

Método de cocción:

Tiempo aproximado de preparación: 5 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Shinshicara	50	ml		
Jugo de maracuyá	118, 5	ml		Zumo
Cerveza rubia	1	u		
Limón mandarina	½	u	Lavado y limpio	Zumo
Cubos de Hielo	3	u		
Sal y pimienta	c/n		Rectifica sabores	

PREPARACIÓN:

- Primeramente tomamos un vaso largo de vidrio donde vayamos a servir la bebida.
- Untamos limón alrededor en el borde del vaso, una vez que este húmedo, seguidamente podemos voltearlo sobre un plato que contenga sal esparcida.
- Vertimos en el vaso el jugo de maracuyá, el Shinshicara, luego se le agrega el jugo de limón, si deseamos podemos añadir 6 gotas de picante pero en esta ocasión no lo hicimos.
- Una vez que terminamos de hacer esta mezcla, usamos una cucharilla para incorporar bien todos los ingredientes.
- Añadimos una pizca de sal y pimienta y verificamos sabores.
- Decoramos con una rodaja de limón mandarina.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Daikyri de mango con Shinshicara

Género: Bebida

Método de cocción:

Tiempo aproximado de preparación: 5 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Mango	85	g	Lavados y limpios	Dados pequeños
Shinshicara	60	ml		
Almíbar	20	ml		
Zumo de limón mandarina	20	ml	Tamizado	
Rodaja de limón	2	u	Limpio	Rodaja
Rodaja de mango	1	u	Limpio	Rodaja

PREPARACIÓN:

- Añadimos todos los ingredientes en la licuadora.
- Mezclamos todo hasta que se incorpore y se mezcle bien.
- Servimos y decoramos con las rodajas de limón y mango.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Bravata de Sucumbíos

Género: Bebida

Método de cocción:

Tiempo aproximado de preparación: 5 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Zumo de limón mandarina	10	ml		Zumo
Shinshicara	30	ml		
Cerveza rubia	60	ml		
Ron blanco	15	ml		
Granadina	5	ml		
Rodaja de limón mandarina	1	u	Decoración	

PREPARACIÓN:

- Primeramente agregamos en un shot Shinshicara y con mucho cuidado agarramos otro vaso más grande y alto, y volteamos el vaso al igual del shot para que quede adentro pero sin que se riegue la bebida como en la foto.
- Y ahí en el mismo vaso mezclamos los demás ingredientes con cuidado para que no se riegue lo de adentro ya que al servir se mueve y se integran todos los ingredientes juntos.
- Decoramos con una rodaja de limón mandarina.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Inti frappé de Sinchi mango, fresa y Sacha albahaca de monte

Género: Bebida

Método de cocción:

Tiempo aproximado de preparación: 5 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Hojas de albahaca de monte	4	u	Lavadas y limpias	
Mango	120	g	Lavado y Limpio	Dados medianos
Fresas	5	u	Lavadas y limpias	Cuartos
Azúcar	10	g		
Shinshicara	60	ml		
Cubos de hielo	5	u		
Moras silvestres	2	u	Limpias	
Hojas de albahaca de monte extra	2	u	Limpia	

PREPARACIÓN:

- Realizamos el mise en place de la preparación.
- Licuamos la albahaca, mango, fresas y el licor hasta obtener una textura homogénea.
- Agregamos el azúcar y el hielo.
- Seguimos licuando hasta que los ingredientes se hayan integrado.
- Decoramos con unas moras silvestres y hojas de albahaca extras.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Sinchi cara stramberry	
Género: Bebida	
Método de cocción:	
Tiempo aproximado de preparación: 5 min	
Porciones: 1 Pax	

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Arándanos	6	u	Lavados y limpios	Enteros
Shinshicara	300	ml		
Jugo de limón	15	ml		Zumo
Almíbar	15	ml		
Agua con gas	50	ml		
Hielo	c/n			
Frutilla	1	u	Lavada y limpia	Entera

PREPARACIÓN:

- En un vaso colocamos los arándanos y los aplastamos para que suelten su jugo.
- Añadimos el hielo, el Shinshicara, el jugo de limón y el almíbar.
- Agitamos por varios minutos.
- Añadimos el agua con gas y unas gotitas de limón y decoramos con una frutilla.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Mojito de mora silvestre				
Género: Bebida				
Método de cocción:				
Tiempo aproximado de preparación: 5 min				
Porciones: 1 Pax				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Shinshicara	50	ml		
Jugo de mora	15	ml		Zumo
Agua con gas	100	ml	Lavado y limpia	Zumo
Limón	60	g		Gajos
Hielo picado	200	g		
Hojas de menta	12	u	Limpias y lavadas	Enteras
Moras silvestres	11	u	Limpias y lavadas	Enteras
PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none">• En un vaso largo colocamos las 10 hojas de menta y las 10 moras silvestres.• Añadimos los gajos de limón y los trituramos todos juntos.• Llenamos el vaso con hielo hasta el tope.• Vertimos el jugo de mora y el Shinshicara. Y lo acabamos de llenar con el agua con gas.• Y removemos suavemente.• Decoramos con unas dos hojas de menta y una mora silvestre.				
TÉCNICAS CULINARIAS				
OBSERVACIONES:				



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Submarino

Género: Bebida

Método de cocción:

Tiempo aproximado de preparación: 5 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Jugo de moras silvestres	100	ml	Lavadas y limpias	Zumo
Jugo de limón mandarina	20	ml		Zumo
Hielo picado	50	g		
Shinshicara	60	ml		
Rodaja de limón mandarina	1	u	Decoración	

PREPARACIÓN:

- En un vaso agregamos todos los ingredientes y mezclamos.
- Servimos en el mismo vaso.
- Decoramos con una rodaja de limón mandarina.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Shinshicara en las rocas

Género: Bebida

Método de cocción:

Tiempo aproximado de preparación: 2 min

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Cubos de hielo	3	u		
Shinshicara	120	ml		
Limón mandarina	1	u	Limpia	

PREPARACIÓN:

- Colocamos los 3 cubos de hielo en un vaso pequeño ancho.
- Agregamos el Shinshicara y dejamos reposar dos minutos.
- Decoramos con una rodaja de limón mandarina y servimos.

TÉCNICAS CULINARIAS

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Maito de pescado Tilapia
Género: Plato principal
Método de cocción: Medio húmedo y seco / Ebullición y Parrilla
Tiempo aproximado de preparación: 15 min
Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Pescado tilapia	1	u	Lavado y limpio	Entero
Ajo picado	10	g	Limpio	Ecrase
Sal	c/n		Rectifica sabor	
Limón mandarina	1	u	Lavado y limpio	Zumo
Achiote	5	ml		
Hoja de bijao	1	u	Limpia	
Yuca	200	g	Lavada y limpia	Trozos
Cebolla colorada	30	g	Lavada y limpia	Julianas
Tomate	30	g	Lavado y limpio	Brunoise
Culantro del monte	5	g	Limpio	Repicado

PREPARACIÓN:

- Se lava y limpia el pescado con el limón y de ahí se aliña con sal y ajo, le damos un poco de color con el achiote.
- Dejamos macerar mínimo una hora.
- Sobre la hoja de bijao colocamos el pescado, y se lo envuelve con la misma hoja, lo cerramos con una hoja.
- Lo colocamos en la parrilla durante 5 minutos por cada lado.
- Realizamos una ensalada con la cebolla paiteña y el tomate para acompañar al Maito.
- Igualmente cocinamos unas yucas para acompañar o verdes con 2 rodajas de limón.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.
Asamos en la parrilla usando carbón utilizando la técnica del envolvimiento en hojas y fuego.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Maito de menudencias de pollo

Género: Entrada

Método de cocción: Medio seco / Parrilla

Tiempo aproximado de preparación:

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Menudencias de pollo	250	g	Lavadas y limpias	Dados medianos
Hoja de bijao	1	u	Limpia	
Sal	c/n			
Piola				

PREPARACIÓN:

- Colocamos las menudencias en las hojas de bijao pero bien sazonadas con sal.
- Envolvemos el Maito y amarramos con una piola.
- Asamos unos 20 minutos aproximadamente.
- Servimos con yuca, verde y una ensalada encurtida.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.
Asamos en la parrilla usando carbón utilizando la técnica del envolvimiento en hojas y fuego.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Maito de gallina criolla				
Género: Plato principal				
Método de cocción: Medio seco / Parrilla				
Tiempo aproximado de preparación: 15 min				
Porciones: 1 Pax				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Presa de gallina	1	u	Lavada y limpia	
Hoja de bijao	1	u	Limpia	
Piola				
Sal				
PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none">• Colocamos las menudencias en las hojas de bijao pero bien sazonadas con sal.• Envolvemos el Maito y amarramos con una piola.• Asamos unos 20 minutos aproximadamente.• Servimos con yuca, verde y una ensalada encurtida.				
TÉCNICAS CULINARIAS				
Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas. Asamos en la parrilla usando carbón utilizando la técnica del envolvimiento en hojas y fuego.				
OBSERVACIONES:				



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Ceviche de hongos ostra con casabe de yuca

Género: Entrada

Método de cocción: Medio húmedo / Ebullición

Tiempo aproximado de preparación:

Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Hongos ostra	200	g	Lavados y limpios	Dados pequeños
Cebolla paitaña	100	g	Limpia y lavada	Brunoise fino
Tomate	120	g	Limpia y lavada	Brunoise fino
Pimiento	50	g	Limpia y lavada	Brunoise fino
Jugo de limón mandarina	110	ml		
Agua	50	ml		
Culantro de monte	10	g	Limpia y lavada	Repicado
Aceite	15	ml		
Sal y pimienta	5	g		
Yuca	454	g	Limpia y lavada	Dados medianos

PREPARACIÓN:

Ceviche de hongos ostra

- Agregamos la cebolla con el jugo de limón, después colocamos el tomate y el pimiento.
- Hervimos los hongos con el agua por 3 minutos y reservamos.
- Cuando los hongos estén fríos mezclamos con el demás procedimiento añadiendo culantro repicado y rectificando el sabor con la sal y pimienta.

Casabe de yuca

- Pelamos, lavamos y rallamos la yuca. Luego prensamos muy fuerte para sacarle todo el jugo.
- Sobre un sartén vertimos la cantidad de yuca necesaria para cubrirlo. Y lo extendemos para formar una capa de unos 3 cm. Y cocinamos hasta la que la harina se endurezca.
- Cocinamos hasta que esta dorada y su textura ya sea la correcta.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Maito de Mayones	
Género: Entrada	
Método de cocción: Medio seco / Parrilla	
Tiempo aproximado de preparación:	
Porciones: 1 Pax	

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Mayones o Chontacuros	250	g	Lavadas y limpias	Dados medianos
Hoja de bijao	1	u	Limpia	
Sal	c/n			
Piola				

PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none">• Colocamos los Mayones o Chontacuros en las hojas de bijao pero bien sazonadas con sal.• Envolvemos el Maito y amarramos con una piola.• Asamos unos 20 minutos aproximadamente.• Servimos con yuca, verde y una ensalada encurtida.
--

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.
Asamos en la parrilla usando carbón utilizando la técnica del envolvimiento en hojas y fuego.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Caldo de gallina criolla	
Género: Entrada	
Método de cocción: Método húmedo/ Hervido	
Tiempo aproximado de preparación: 30 min	
Porciones: 1 Pax	

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Gallina criolla	200	g	Lavado y limpio	Despresado
Yuca	454	g	Lavada y limpia	Dados medianos
Agua	1000	ml		
Culantro de monte	c/n		Limpio	Repicado
Sal	c/n			

PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none">• Hervimos agua en una cacerola.• Agregamos la gallina criolla, dejamos hervir por unos 15 minutos e incorporamos la yuca.• Cocinamos hasta que los géneros estén cocidos.• Agregamos culantro al gusto y rectificamos el sabor con la sal.
--

TÉCNICAS CULINARIAS Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Agua de guayusa
Género: Bebida
Método de cocción: Método húmedo/ Hervido
Tiempo aproximado de preparación: 10 min
Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Hojas de guayusa	3	g	Lavadas y limpias	
Zumo de limón mandarina	c/n			
Agua	200	ml		
Azúcar	10	g		

PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none">• Hervimos agua en una cacerola y retiramos del fuego.• Agregamos las hojas de guayusa y el azúcar.• Dejamos enfriar antes de servir y le agregamos unas gotas de jugo de limón mandarina.
--

TÉCNICAS CULINARIAS
Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Chicha de chonta
Género: Bebida
Método de cocción: Método húmedo/ Hervido
Tiempo aproximado de preparación: 15 min
Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Chontas	50	g	Lavado y limpio	Cocida
Agua	200	ml		
Azúcar	20	g		

PREPARACIÓN:

- Licuamos la chonta con un poco de agua.
- Agregamos el restante del agua.
- Colamos y agregamos el azúcar.
- Dejar fermentar en el ambiente.
- Servimos al clima o helada.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Chicha de yuca
Género: Bebida
Método de cocción: Método húmedo/ Hervido
Tiempo aproximado de preparación: 3 días
Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Chontas	50	g	Lavado y limpio	Cocida
Zumo de camote	8	ml		
Agua	200	ml		
Maní	20	g	Cocido	

PREPARACIÓN:

- Aplastamos la yuca, mezclamos con agua y el zumo de camote.
- Agregamos el restante del agua.
- Dejamos fermentar por 3 días.
- Dejar fermentar en el ambiente.
- Servimos con maní cocido.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina de gas.

OBSERVACIONES:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



Receta: Cazuela de paiche y hongos ostra
Género: Plato principal
Método de cocción: Medio seco / Horneado
Tiempo aproximado de preparación: 45 min
Porciones: 1 Pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Carne de pescado paiche	227	g	Lavado y limpio	Dados pequeños
Pasta de maní	32,5	g		
Cebolla	32,5	g	Lavado y limpio	Mirepoix
Tomate	32,5	g	Lavado y limpio	Mirepoix
Pimiento	32,5	g	Lavado y limpio	Mirepoix
Pasta de ajo	40	g		
Plátano verde	2	u	Lavado y limpio	Rallado
Achiote	20	ml		
Cilantro	c/n		Lavado y limpio	Repicado
Sal y pimienta	c/n		Rectifica sabores	
Hongos ostra	60	g	Lavado y limpio	Rodajas

PREPARACION:

- Licuamos la cebolla, el tomate y el pimiento.
- Refreímos la mezcla en una cacerola con el achiote, con unas tres cucharadas de pasta de ajo y sal.
- Agregamos el maní y movemos constantemente.
- Rallamos los verdes y los disolvemos con un poco de agua hasta que no quede ningún grumo.
- En los trozos de pescado vamos añadir 3 cucharadas de nuestro refrito que se realizó al principio y una cucharada de pasta de ajo.
- Cuando la masa de verde este disuelta la agregamos al refrito de maní y removemos hasta que se haya cocinado bien el verde.
- Si la masa nos queda muy suave colocamos un poco de agua hasta obtener la consistencia adecuada y quede algo espesa.
- Cuando la preparación este lista lo agregamos en una cacerola de barro para mandarlo al horno. Añadimos los dados de pescado dispersos y también las rodajas de hongos ostra con el cilantro repicado y lo horneamos por 30 minutos a una temperatura de 180 grados.

TECNICAS CULINARIAS

Hornear la preparación en una cacerola de barro en un horno de gas.

OBSERVACIONES:

Anexo D: Acta de compromiso

Nueva Loja, 13 de agosto del 2019

Ingeniero.
Abraham Freire Paz.
ALCALDE DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN LAGO AGRIO.
Presente.

De mi consideración:

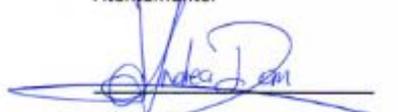
Reciba un atento y cordial saludo por parte de **Ingrid Andrea Domínguez, nacida en este cantón, estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), de la carrera de Gastronomía**, a la vez que le deseo éxitos en las funciones que muy acertadamente realiza en beneficio de nuestro cantón.

Con motivo de la culminación de mis estudios me he permitido realizar mi trabajo investigativo con relación a la gastronomía típica e innovadora con productos endémicos de nuestro cantón, este trabajo lo he realizado con la autorización del centro de estudios al cual me pertenezco, para esto también solicito su apoyo ya que considero que es un esfuerzo que va a beneficiar al turismo gastronómico y a los emprendedores que día a día luchan por hacer de nuestro cantón un destino turístico referente de nuestro país.

En tal razón señor alcalde autorice la publicación en la página web del GADMLA, el trabajo investigativo: **"GUÍA GASTRONÓMICA CON PRODUCTOS ENDÉMICOS DEL CANTÓN LAGO AGRIO, PROVINCIA DE SUCUMBÍOS PARA DINAMIZAR EL TURISMO GASTRONÓMICO, 2019"**, y si fuera posible la impresión de 100 ejemplares que serán entregados como parte de la promoción de la guía en referencia, además se me extienda un acta de compromiso, documento que me solicita la Universidad para continuar con los trámites de incorporación.

Segura de contar con su apoyo y conocedora de su alto espíritu de colaboración desde ya quedo eternamente agradecida por la atención prestada, me suscribo de usted no sin antes manifestar sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.


Ingrid Andrea Domínguez Freire
ESTUDIANTE - SOLICITANTE
CC. 210077899-8
Cel. 0960508441

*J. Sistemas
J. Comunicación.*





ACTA DE COMPROMISO

En la ciudad de Nueva Loja a los 14 días del mes de agosto del 2019 el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Lago Agrio, representado por el ing. Abraham Freire Paz en calidad de alcalde y por otra parte la señorita Ingrid Andrea Domínguez Freire, estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública de la carrera de Gastronomía, se permiten suscribir el siguiente documento:

- Como parte del trabajo Investigativo de titulación la mencionada estudiante ha elaborado la obra: "GUÍA GASTRONÓMICA CON PRODUCTOS ENDÉMICOS DEL CANTÓN LAGO AGRIO, PROVINCIA DE SUCUMBIOS PARA DINAMIZAR EL TURISMO GASTRONÓMICO, 2019", para lo cual acude a la entidad municipal.
- La alcaldía representada por el ingeniero Abraham Freire Paz se compromete a brindar su apoyo en la publicación, difusión y promoción de la obra: "GUÍA GASTRONÓMICA CON PRODUCTOS ENDÉMICOS DEL CANTÓN LAGO AGRIO, PROVINCIA DE SUCUMBIOS PARA DINAMIZAR EL TURISMO GASTRONÓMICO, 2019", ya que es un esfuerzo en beneficio del turismo de nuestro cantón y provincia.

En legal y debida forma las partes acuerdan suscribir el presente documento.

Ing. Abraham Freire Paz
ALCALDE DEL GADMLA

Ingrid Andrea Domínguez Freire
ESTUDIANTE ESPOCH



GESTION DE TURISMO GADMLA-2019

Ing. Loly Sevilla Lara, con cédula de ciudadanía nº 1711687762, DIRECTORA DE TURISMO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DE LAGO AGRIO.

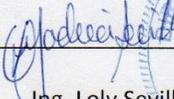
CERTIFICA

Que la señorita, INGID ANDREA DOMÍNGUEZ FREIRE, con cedula de ciudadanía 2100778998, estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, se encuentra realizando Trabajo de Investigación Etnográfico, referente al diseño y creación de una Guía Gastronómica del cantón Lago Agrio, tendiente a fortalecer el Turismo Gastronómico en nuestro cantón. Este trabajo lo realiza previo a la titulación en Licenciatura en Gestión Gastronómica.

La señorita Domínguez se encuentra coordinando su trabajo con la Unidad de Turismo de nuestra Municipalidad, por lo que podrá hacer uso del presente documento en los trámites que requiera.

Conferido a la fecha.

Lago Agrio, febrero 15 del 2019.


Ing. Loly Sevilla Lara
DIRECTORA GESTION DE TURISMO GADMLA.





Introducción



En la Amazonia ecuatoriana, existe una región que destaca por su potencial turístico, el cantón Lago Agrio, provincia de Sucumbios, el cual, por su biodiversidad e hidrografía presenta una importante variedad de lugares exóticos y platos típicos.



Lago Agrio tiene una mixtura racial que se ve reflejada por la gran variedad gastronómica, producto de la simbiosis entre los sabores de la cocina nacional traída por los colonos y pueblos de todo el país, y la gastronomía ancestral de las nacionalidades indígenas.



Por ello, la alcaldía de Lago Agrio junto con la Dirección de Turismo promueve su identidad gastronómica, mediante la investigación y desarrollo de la nueva cocina lagoagrensé, el rescate de nuestros patrimonios ancestrales, el uso de productos amazónicos; donde se combinan los diferentes colores, olores y sabores propios de nuestro cantón.



El objetivo de esta guía gastronómica es facilitar información gastronómica de nuestro cantón Lago Agrio y que todas las personas puedan disfrutar de nuestra variedad y tengan una buena experiencia en los diferentes establecimientos donde encontrarán platos de comida con productos endémicos propios de la zona.



La Autora



Ingrid Andrea Domínguez Freire
Autora Guía Gastronómica Lago Agrio

Egresada en la carrera de Licenciatura en Gestión Gastronómica en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en la ciudad de Riobamba, realizando su trabajo de titulación tipo: etnografías.

Colegio Mariscal Sucre, Unidad Educativa Particular Simón Bolívar y Dr. Camilo Gallegos Domínguez, se gradúa como química bióloga en la Unidad Educativa Napo.

En un futuro desea conseguir un buen empleo, donde pueda desarrollarse y aplicar lo aprendido durante sus años de estudio, obtener experiencia, conocer y comprender la actividad en el área, trabajar en equipo y realizar trabajos afines a su profesión.

Sus estudios primarios los realizó en Lago Agrio en las escuelas Dr. Camilo Gallegos Domínguez y Adventista Emanuel, sus estudios secundarios los curso en diferentes colegios que fueron:

Presentación

Lago Agrio

"Una puerta de la Amazonia"

Pertenece a la Provincia de Sucumbios, su cabecera cantonal es la ciudad de Nueva Loja.

Esta ciudad posee la infraestructura necesaria, para acoger a los turistas que visitan la provincia; cuenta con hoteles, restaurantes, transporte aéreo, terrestre, fluvial, centros de diversión y mucho más para la comodidad y satisfacción de sus visitantes.




En su gastronomía se utilizan técnicas de la cocina local, como ahumados, maitos, asados y sopas. Es posible encontrar recetas elaboradas con el delicioso paiche (segundo pez de escama más grande del mundo), cachama, tilapia, bagre, sábalo, entre otros peces de río; postres con el uso de panela "Dorada", de producción local.

Se puede degustar los sabores de la chonta, yuca, arazá, caimito, plátano, maduro, papachina, palmito; o de los famosos Mayones y otros exóticos platos de nuestras nacionalidades indígenas.

Entre las bebidas se encuentra una diversidad de chichas, jugos naturales y cocteles en base del tradicional Sinchicara.



Agradecimiento

Agradezco al Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Lago Agrio que está comprometido en rescatar y potenciar el turismo gastronómico de Lago Agrio con el uso de productos endémicos propios de la zona.

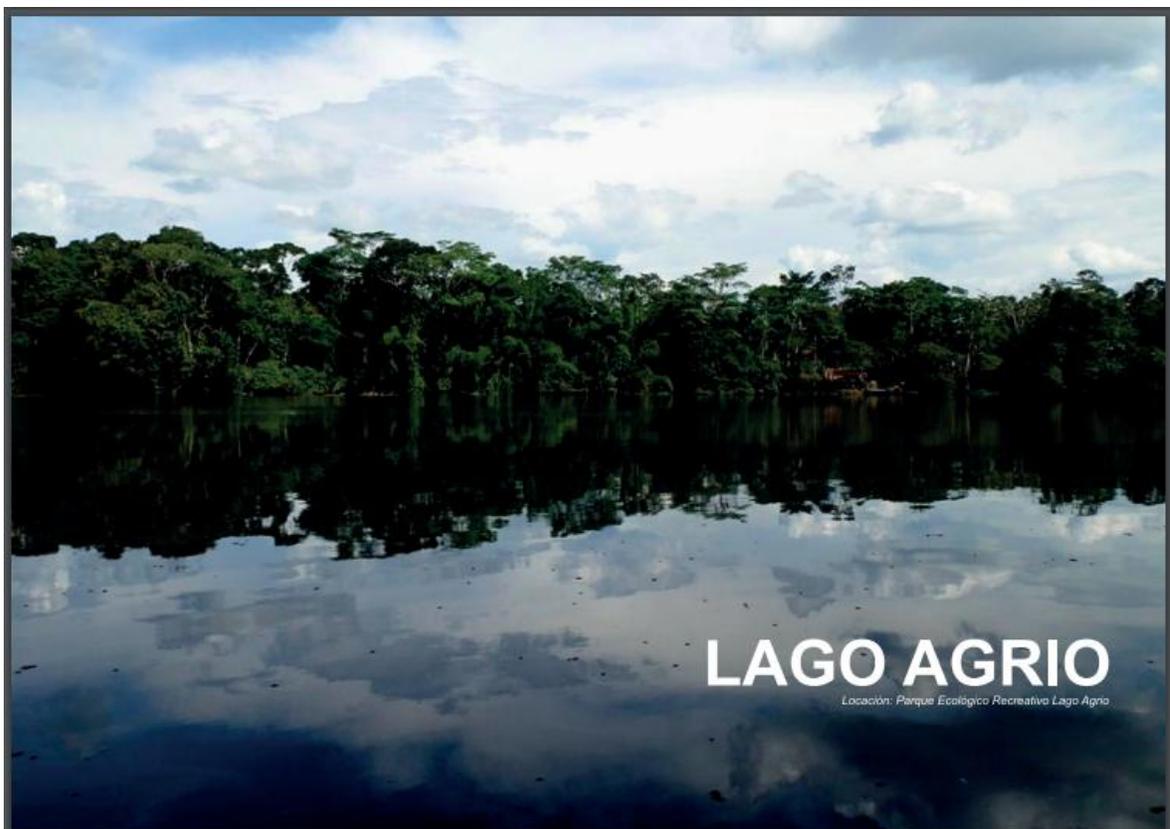
Y por supuesto, el agradecimiento más profundo y sentido va para mi familia en especial a mis padres quienes fueron mis mayores promotores durante este tiempo, sin su apoyo y colaboración me habría sido imposible la realización de esta guía gastronómica. Los amo con todo mi corazón.

Finalmente, debo agradecer a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por haberme permitido formarme profesionalmente, gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso, que fueron de gran relevancia para realizar este aporte, que el día de hoy se verá reflejado en la culminación de mi paso por la universidad.

4

Índice

Introducción	1
La autora	2
Presentación	3
Agradecimiento	4
Lago Agrio	7
Reseña Histórica	8
Turismo	9
Restaurantes Típicos	11
Nueva Cocina de Autor	34



Reseña Historica

Lago Agrio se crea como cantón mediante un Decreto Ejecutivo suscrito el 20 de Junio de 1979 y publicado en el Registro Oficial No. 872 del 11 de julio del 1979, en ese entonces pertenecía a la provincia de Napo. A partir del 13 de febrero de 1989, con la creación de la provincia de Sucumbios, Nueva Loja pasa a ser la capital provincial y Lago Agrio su cantón.

En lo relacionado con los colonos mestizos, el primero en llegar fue don Florentino Calderón, luego los señores Idelfonso Muñoz (colombiano), Miguel A. Rosero, César Peñaherrera, entre otros.

Para 1965-1970, llegaron nuevos colonos provenientes de la provincia de Loja, muchos emigraron por la fuerte sequía e impulsados por las noticias de que en la amazonia había una riqueza incalculable de petróleo, y que la explotación de este recurso daría trabajo a miles de compatriotas.

Lago Agrio tiene fundamento en el primer pozo petrolero, descubierto en la Amazonia por los trabajos de perforación de la compañía TEXACO. Su nombre proviene de Source Lake que significa Lago Manantial. Luego, por razón desconocida, Source fue cambiada por Sour que significa Agrio, ya que para los trabajadores los días aquí eran muy difíciles y complicados. Es por ello que el nombre fue cambiado a Lago Agrio en lugar de Lago Manantial, como define su traducción.

Turismo Lago Agrio

CANTÓN LAGO AGRIO

Bandera del cantón Lago Agrio

8

RESTAURANTES TÍPICOS

Fotografía: Cesar Gallán



La casa del Maito

PROPIETARIA:
Sarla Serga

DIRECCIÓN:
Barrio La estrella del Oriente

TELÉFONO:
0989534887

HORARIOS:
Lunes a Domingo
8:00 am - 18:00 pm.





La choza del flaco Ruiz

PROPIETARIA:
María Amparo Solar.

DIRECCIÓN:
Calle Jambeli (Barrio Jardines del Sur).

TELÉFONO:
09812569892 - 0939786845

HORARIOS:
Lunes a Domingo
7:00 am - 22:00 pm.

RESEÑA DEL RESTAURANTE

"El restaurante se apertura en 2002, en su inicio no se pensó como restaurante de comida típica, pero debido a la demanda de comida típica de la zona, nace la Casa del Maito"

PLATOS QUE OFRECE

Maito de tilapia, seco de gallina criolla, caldo de gallina criolla, pincho de mayones, guayusa, chicha de chonta.

RESEÑA DEL RESTAURANTE

"En el 2009 la señora Amparo Solar, llegó desde la ciudad del Puyo a Nueva Loja. En vista de la gran acogida por los maitos, empezó con un local pequeño; posteriormente adquirió el local donde actualmente recibe a sus clientes"

PLATOS QUE OFRECE

Maito de tilapia, cachama, bocachico, pollo y mayones, pincho de mayones, guayusa, chicha de chonta y ungurahua

El establecimiento cuenta con un video publicitario en youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=SjzWXoSruec>

12
13



Runa Mikuna Wasi

PROPIETARIA:
Celia Mansilla

DIRECCIÓN:
Km. 15 Vía al Coca por el puente viejo. (Comunidad Sarayacu).

TELÉFONO:
0990337971

HORARIOS:
Lunes a Domingo
6:00 am - 18:00 pm.





Paradero el Chino

PROPIETARIA:
Noemí Gabor

DIRECCIÓN:
Km. 15 Vía al Coca por el puente viejo. (Comunidad Sarayacu).

TELÉFONO:
0967931048.

HORARIOS:
Lunes a Domingo
6:00 am - 20:00 pm.

RESEÑA DEL RESTAURANTE

"En el 2009 la señora Celia Mansilla, vendía aguas fuera de una iglesia del cantón; luego decidió agregar comida a sus ventas y con apoyo de sus familiares crear Runa Mikuna Wasi"
Cuenta también con lengua Quichua

PLATOS QUE OFRECE

Seco de guanta y gallina criolla, maito de gallina, pinchos de mayones y agua de guayusa.

RESEÑA DEL RESTAURANTE

"En el 2002 un conductor se acercó a casa de la señora Noemí en busca de alimento. Muchos conductores en ese sector sufrían desperfectos mecánicos, es así como viendo la necesidad de un restaurante, toma la decisión de crear Paradero el Chino"

Cuenta también con lengua Quichua

PLATOS QUE OFRECE

Seco de gallina criolla, maito de gallina criolla, de menudencias, de tilapia y caldo de gallina criolla.

14
15



La Choza del maito

Siembra Futuro

PROPIETARIA:
Femilín Gualinga

DIRECCIÓN:
Km. 15 Vía al Coca por el puente viejo. (Comunidad Sarayacu).

TELÉFONO:
0983547760

HORARIOS:
Lunes a Domingo
8:00 am - 20:00 pm.





Mushuwaska Wasy

PROPIETARIA:
Gabriela Ordoñez

DIRECCIÓN:
Km. 15 Vía al Coca por el puente viejo. (Comunidad Sarayacu).

TELÉFONO:
0985490558

HORARIOS:
Lunes a Domingo
8:00 am - 20:00 pm.



RESEÑA DEL RESTAURANTE

"En sus inicios empezaron vendiendo seco de gallina y guanta. Desde su apertura en el año 2003 hay incrementado variados platos típicos para su venta".

Cuenta también con lengua Quichua

PLATOS QUE OFRECE

Caldo de gallina, seco de gallina, maito de tilapia, pincho de mayones y agua de guayusa.

RESEÑA DEL RESTAURANTE

"En el 2016 nace como un negocio familiar, con el auge de la venta de comida en la vía que conduce hacia el Coca".

Cuenta también con lengua Quichua

PLATOS QUE OFRECE

Maito de tilapia, seco de gallina, caldo de gallina, pinchos de mayones, tilapia frita y agua de guayusa.



Jury Jury

PROPIETARIA:
Hermanos Chuj Gualinga.

DIRECCIÓN:
Km. 14 Vía al Coca por el puente viejo. (Comunidad Sarayacu).

TELÉFONO:
0982544656 / 0982661950

HORARIOS:
Lunes a Domingo
6:00 am - 20:00 pm.

RESEÑA DEL RESTAURANTE

"Es un proyecto familiar, se inauguró el 10 de agosto del 2018. Su construcción duró un año y medio. Este proyecto lo conforman todos los hermanos Chuj Gualinga".

Cuenta también con lengua Quichua



PLATOS QUE OFRECE

Maito de tilapia, seco de gallina, caldo de gallina y maito de mayones.



Safari

PROPIETARIA:
Jhanin Sevilla

DIRECCIÓN:
Vía Pusino, sector las Chozas.

TELÉFONO:
0989410103

HORARIOS:
Lunes a Domingo
10:00 am - 19:00 pm.

RESEÑA DEL RESTAURANTE

"El señor Jhanin, como operador turístico tuvo la idea de crear el restaurante hace un año. Esto con la idea de poder deleitar a las personas con productos propios de la zona"

PLATOS QUE OFRECE

Maito de tilapia, seco de gallina, caldo de gallina, ceviche de palmito, paiche con palmito.





La choza del mayón



PROPIETARIA:
Jaime Chimbo

DIRECCIÓN:
Av. Quito y Vicente Narváez.

TELÉFONO:
0986207255

HORARIOS:
Lunes a Domingo
8:00 am - 17:00 pm.



RESEÑA DEL RESTAURANTE

"Hace 4 años el restaurante empezó como un proyecto del señor Jaime Chimbo. Debido a la gran aceptación en su oferta gastronómica, decidió implementar los mayones a su menú".

PLATOS QUE OFRECE

Maito de tilapia y de Campeche, maito y pincho de mayones, caldo de gallina criolla, chicha de chonta, de yuca y de maduro, guayusa.

20



Kallary Maito



PROPIETARIA:
Familia Greña Vargas

DIRECCIÓN:
Via Quito km 17

TELÉFONO:
0639798993 / 063020574

HORARIOS:
Lunes a Domingo
9:00 am - 18:00 pm.



RESEÑA DEL RESTAURANTE

"Creado como proyecto eco turístico en 1999. Primero fue una choza bar, luego de 10 años hacen el paso al servicio de restaurante".

PLATOS QUE OFRECE

Maito de tilapia roja, pincho de mayones, caldo de gallina criolla y agua de guayusa.

21



Maitos Olga



PROPIETARIA:
Olga Cabascano

DIRECCIÓN:
Via Quito km 23

TELÉFONO:
0968988340

HORARIOS:
Lunes a Domingo
8:30 am - 17:00 pm.



RESEÑA DEL RESTAURANTE

"El negocio empezó en el 2014 con una choza pequeña y tres mesas, con el tiempo y esfuerzo de su dueña ahora es una gran choza restaurante".

PLATOS QUE OFRECE

Maito de tilapia, pincho de mayones, caldo de gallina criolla y seco de gallina criolla.

22



Jambel Choza



PROPIETARIA:
Washington Campaña

DIRECCIÓN:
Via Quito km 19

TELÉFONO:
0987029065

HORARIOS:
Lunes a Domingo
8:00 am - 17:00 pm.



RESEÑA DEL RESTAURANTE

"Washington Campaña siempre tuvo la idea para la creación de su restaurante ideal, pero no fue hasta hace 3 años que estas ideas cobraron vida. Además del servicio de alimentación, cuenta con servicio de hospedaje y excursión. A futuro quiere implementar servicios complementarios como deportes de aventura".

PLATOS QUE OFRECE

Maito de tilapia roja, tilapia al ajillo, tilapia frita, brocheta de tilapia, caldo de gallina criolla, seco de gallina criolla, costilla de chanchito a la llanera, chuleta ahumada, pechuga ahumada, agua de guayusa y jugos naturales.

23



Maitos Lolita

PROPIETARIA:
Jessica Shingungo

DIRECCIÓN:
Via Coca Km 10

TELÉFONO:
0980782566

HORARIOS:
Lunes a Domingo
7:00 am – 19:00 pm.

PLATOS QUE OFRECE
Maito de gallina criolla, maito de tilapia, seco de gallina criolla, caldo de gallina criolla.

RESEÑA DEL RESTAURANTE
"Se apertura en el año 2017. La motivación de su creación se debió a la gran acogida que tenía, por parte de las personas que los visitaban y sobre todo porque era un sitio para disfrutar en familia".
Cuenta también con idioma Quichua





Comedor amazónico Avón

PROPIETARIA:
Carla Avilés

DIRECCIÓN:
Recinto Jose Shingungo
Via al Coca km 9

TELÉFONO:
0988966626

HORARIOS:
Lunes a Domingo
6:30 am – 19:30 pm.

PLATOS QUE OFRECE
Maito de tilapia, maito de gallina criolla, seco de gallina criolla, caldo de gallina criolla, tonga de gallina criolla, costilla ahumada.

RESEÑA DEL RESTAURANTE
"Brinda sus servicios desde hace 4 meses, el motivo de su creación, se debió a la idea de que el restaurante sea un apoyo a la situación económica familiar."



24

25



Asadero la casa del maito

PROPIETARIO:
Alejandro Vargas

DIRECCIÓN:
Centro de Pacayacu,
via a Tarapoa.

TELÉFONO:
0988045257

HORARIOS:
Lunes a Domingo
17:00 am – 24:00 pm.

PLATOS QUE OFRECE
Maito de tilapia, tilapia frita, caldo de gallina criolla, asados, seco de gallina criolla, guatita, seco de costilla, guisado de lengua.

RESEÑA DEL RESTAURANTE
"Desde hace 4 meses están atendiendo a los clientes, después de pasar nuestro local desde la ciudad del coca, nuestra especialidad son los maitos".





La Sirenita

PROPIETARIO:
Galo Checa

DIRECCIÓN:
Via Colombia Km 4

TELÉFONO:
062376800

HORARIOS:
Lunes a Domingo
9:00 pm – 18:00 am.

PLATOS QUE OFRECE
Tilapia frita, tilapia sudada, seco de pato, seco de gallina

RESEÑA DEL RESTAURANTE
"El establecimiento se creó hace 20 años, la idea de crear el negocio fue fomentar el turismo en la parroquia. También cuenta con servicio de entretenimiento como piscina, pesca y canchas deportivas"



26

27



PROPIETARIA:
Rosa Aguirre

DIRECCIÓN:
Nueva Loja

TELÉFONO:
0988045257

HORARIOS:
Lunes a Domingo
9:00 am – 17:00 pm.

PLATOS QUE OFRECE

- Maíto de tilapia
- Pincho de Mayones
- Agua de guayusa
- Chicha de chonta





PROPIETARIO:
Nelson Ortega

DIRECCIÓN:
Via al Coca Km 2

TELÉFONO:
0597505657

HORARIOS:
Jueves a Domingo

RESEÑA DEL RESTAURANTE

"En el cantón Lago Agrío como también en todo Sucumbios, destaca como uno de los lugares principales productoras del paiche, y es gracias al técnico biólogo Nelson Ortega que se dedica a la cría y venta de peces de paiche. Y con esta idea tuvo la iniciativa de emprender un restaurante donde pueda ofrecer platos elaborados a base de este pez, ya que las personas no conocen mucho sobre el origen del Pirarucú y sobre sus importantes valores nutritivos."

PLATOS QUE OFRECE

Chicharrones de Pirarucú, Ceviche de Pirarucú, Pirarucú en salsa de camarones y en salsa de vino, Pirarucú ahumado, Paco ahumado, Tilapia frita, Tilapia frita en salsa de camarones, Chuleta de cerdo a la plancha, Costilla de cerdo en salsa bbq, Filete de pollo a la plancha, Filete de pollo apanada, Filete de pollo en salsa de champiñones, Sancocho de gallina, Picada mixta de Pirarucú, Limonada de camu camu



28

29



PROPIETARIO:
Nelson Ortega

DIRECCIÓN:
Nueva Loja

TELÉFONO:
0988045257

HORARIOS:
Lunes a Domingo
9:00 am – 17:00 pm.

PLATOS QUE OFRECE

- Maíto de tilapia
- Pincho de Mayones
- Agua de guayusa
- Chicha de chonta





PROPIETARIO:
Nelson Ortega

DIRECCIÓN:
Via al Coca Km 2

TELÉFONO:
0597505657

HORARIOS:
Jueves a Domingo

RESEÑA DEL RESTAURANTE

"En el cantón Lago Agrío como también en todo Sucumbios, destaca como uno de los lugares principales productoras del paiche, y es gracias al técnico biólogo Nelson Ortega que se dedica a la cría y venta de peces de paiche. Y con esta idea tuvo la iniciativa de emprender un restaurante donde pueda ofrecer platos elaborados a base de este pez, ya que las personas no conocen mucho sobre el origen del Pirarucú y sobre sus importantes valores nutritivos."

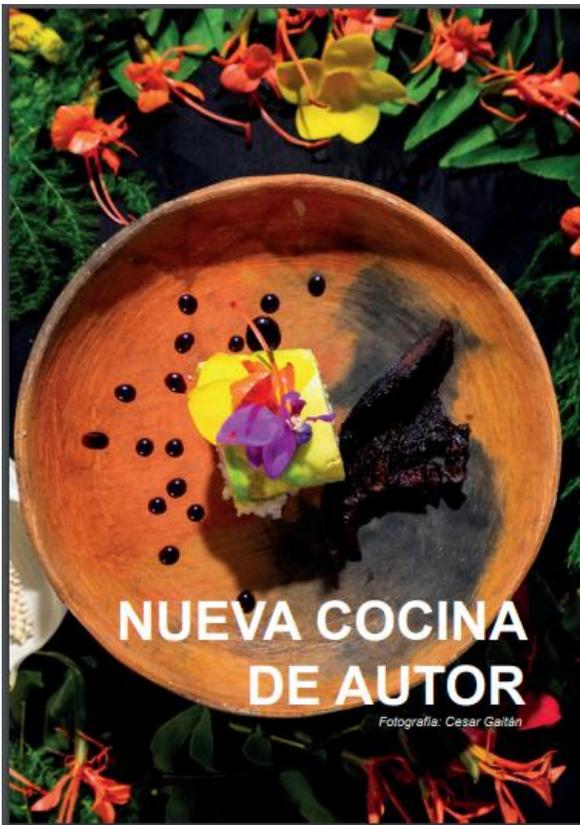
PLATOS QUE OFRECE

Chicharrones de Pirarucú, Ceviche de Pirarucú, Pirarucú en salsa de camarones y en salsa de vino, Pirarucú ahumado, Paco ahumado, Tilapia frita, Tilapia frita en salsa de camarones, Chuleta de cerdo a la plancha, Costilla de cerdo en salsa bbq, Filete de pollo a la plancha, Filete de pollo apanada, Filete de pollo en salsa de champiñones, Sancocho de gallina, Picada mixta de Pirarucú, Limonada de camu camu



30

31



NUEVA COCINA DE AUTOR

Fotografía: Cesar Gaitán

Roll shushi de paiche



Arroz joven cocinado con vinagre de arroz, salsa de soja y filetes de lomo fresco de paiche, decoración de hongos deshidratados, orquídeas frescas reducción de uva silvestre.

Daiquiri de moras silvestres



Daiquiri de moras silvestres con sinchicara y limón mandarina.

36

Cazuela de paiche



Cazuela de paiche realizada a base de un refrito básico con hongos ostra, sachá inchi, chilangua, arveja, zanahoria, leche y crema de leche

37

Piñacolada



2 onz de Sinchicara, 2 onz de licor de coco y de jugo de piña

38

Sinchicara clásica



Shot (2 onz de Sinchicara, 1/2 onz de zumo de limón)
Highball (150 ml de mix de maracuyá, 150 ml de cerveza)

39

Cubata



2 onz de sinchicara, 1 onz de zumo de limón, 150 ml de gaseosa

40

Inty Grappe



2 onz de Sinchicara, 200 ml de zumo de mango, 30 gr de azúcar, 15 gr de sacha albahaca, 70 gr de hielo.

41

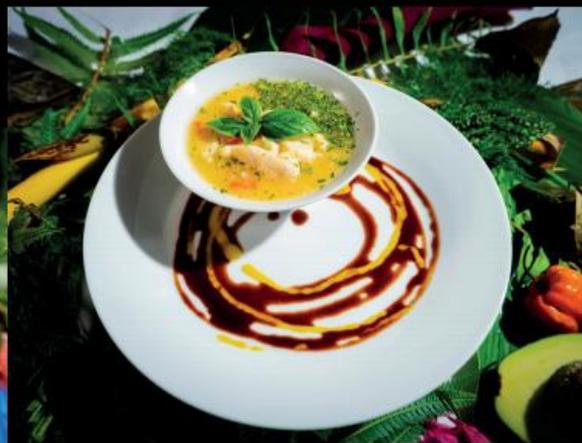
Submarino



2 onz de sinchicara, 1 onz de zumo de limón, 2 onz de cerveza

42

Ceviche de paiche



Ceviche de paiche con maracuyá y coco

43

Sancocho de paiche



Sancocho de pescado nativo de la amazonia (paiche)

44

Chicharrón de paiche



Chicharrón de paiche reducción de frutos silvestres flores comestibles

45

Arroz mixto



Arroz mixto con paiche y hongos ostra

46

Guatita



Guatita de hongos ostra acompañado de arroz y una base crocante de verde

47

Paiche tres texturas



Paiche tres texturas salsa de Camu Camu, reducción balsámica de orquídeas comestibles y rodajas de pitón.

48

Medallones de paiche



Medallones de paiche relleno con hongos ostra, salsa de maracuyá, pesto y salsa de remolacha

49

Inchi marleyu



Granadina, blue Curacao, crema de menta verde e inchi cara

50

Mousse Amazónico



Mousse de chonta e ña muyu

51

Paiche encostrado



Paiche encostrado en salsas varias y aroma de lemon grass

52

Mojito mix



Mojito mix de maracuyá y hierbas aromáticas

53

Caipirinti



1 onz de limón mandarina, 2 onz de sinchicara, 15 gr de azúcar, 30 gr de hielo

54

Bravata de Sucumbios



*Shot (Sinchicara 3 onz)
Highball (zumo de limón 1 onz, sprite 170 ml y maracuyá 50 ml)*

55

Sinchicara en las rocas



Sinchicara 150 ml, hielo 50 gr, zumo de limón 1 onz

56

Sinchicara strawberry



4 onz de Sinchicara, 3 onz de licor de arándanos

57

Verano al atardecer



1 onz de granadina, 2 onz de crema de arándanos, 1 onz de Sinchicara

58

Mojito de moras silvestres

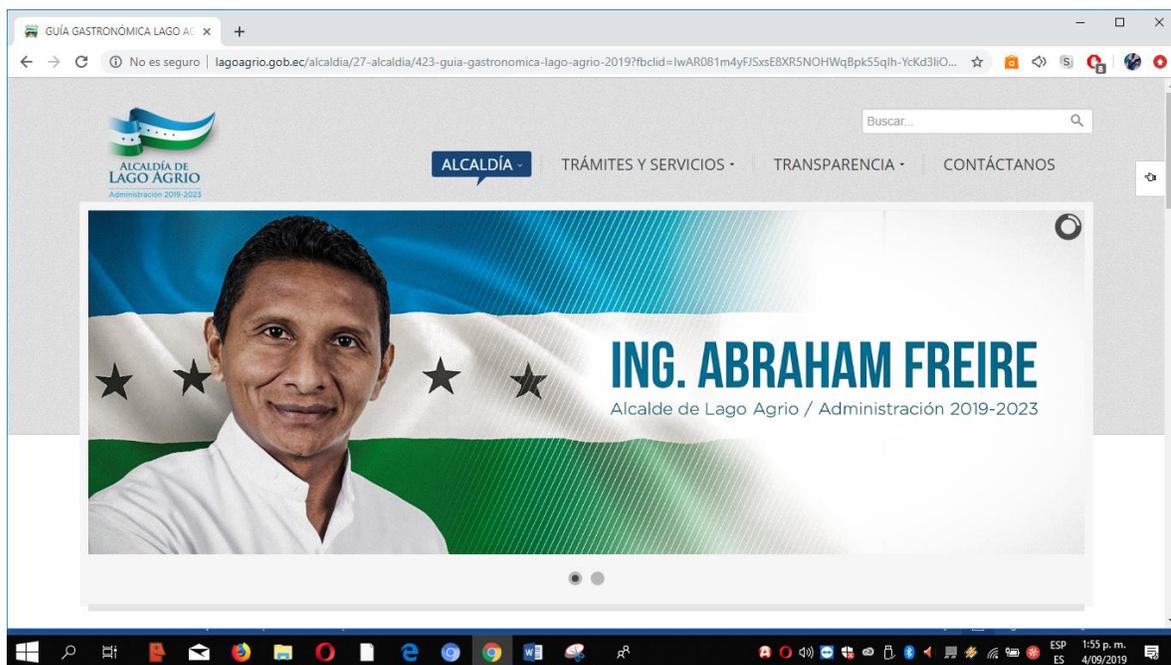


2 onz de Sinchicara, 30 gr de moras silvestres, 5 gr de menta 150 ml de sprite 150 ml de sprite

59



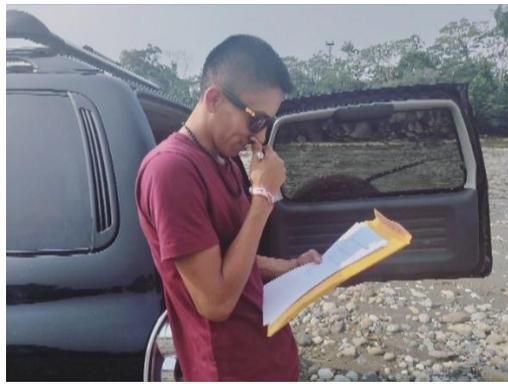
Anexo F: Publicación de la guía Gastronómica en la página web del GAMLA.



Anexo G: Fotografias







ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
DIRECCIÓN DE BIBLIOTECAS Y RECURSOS PARA
EL APRENDIZAJE Y LA INVESTIGACIÓN
UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS
REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 14 / Noviembre / 2019

INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)
Nombres – Apellidos: Ingrid Andrea Domínguez Freire.
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL
Facultad: Salud Pública
Carrera: Gastronomía
Título a optar: Licenciada en Gestión Gastronómica
f. Analista de bibliotecas responsable: Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo