

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Producción de Foto-Documental: Gastronomía Típica en la Parroquia San
Joaquín.

Tesis previa a la obtención del título de
Licenciadas en Comunicación Social.

AUTORES:

JANETH CÁCERES.

ESTEFANÍA VANEGAS.

DIRECTORA:

MGST. GIOCONDA BELTRÁN.

CUENCA - 2015

Nosotras, Janeth Alexandra Cáceres Morocho y Estefanía Carolina Vanegas Cárdenas autoras de la presente tesis nos responsabilizamos del contenido de la investigación, y autorizamos a la Universidad Politécnica Salesiana el uso de la misma con fines educativos.

A través de la presente declaración cedemos los derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo de la Universidad Politécnica Salesiana según lo establecido por La Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

Cuenca, 17 de marzo del 2105.



Janeth Alexandra Cáceres Morocho



Estefanía Carolina Vanegas Cárdenas

Yo, Gioconda Beltrán N. Docente de la Universidad Politécnica Salesiana y Directora de Tesis, certifico que el presente trabajo investigativo fue realizado por las estudiantes Janeth Alexandra Cáceres Morocho y Estefanía Carolina Vanegas Cárdenas, bajo mi dirección.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Gioconda Beltrán N.', with a stylized flourish at the end.

Gioconda Beltrán N.

Dedicatoria

Dedico este proyecto a mi familia, en especial a mis padres Alberto Vanegas y. Ma. Eugenia Cárdenas y abuelitas Libia Bermeo y Zoila Arias, quienes me han formado como persona, brindándome el mejor ejemplo, además me han otorgado la fortaleza para cumplir mis metas.

Estefanía Vanegas

Agradecimiento

Agradezco a Lcda. Gioconda Beltrán por cada uno de los consejos y el tiempo otorgado, a mis padres por el apoyo, a mis primos, tíos que han sido el motor de mi vida, a mi novio por haberme enseñado a perseverar y a Dios por verme colocado en el camino correcto como es mi carrera C. Social.

Estefanía Vanegas

Dedicatoria

Quiero dedicar esta tesis a mi amada hija, Victoria Alejandra por ser la principal fuente de inspiración en mi vida, convirtiéndose en el motor que me da la fuerza necesaria para poder cumplir todos mis propósitos y lograr mis más anheladas metas, por ella y para ella siempre con amor... Te quiere mamá.

Janeth Cáceres

Agradecimiento

A la Universidad Politécnica Salesiana, porque en sus aulas, he recibido el conocimiento intelectual y humano de cada uno de los docentes que he conocido a lo largo de mi carrera.

Un especial agradecimiento a mi Directora de Tesis la Lcda. Gioconda Beltrán por sus consejos y amistad.

Además quiero agradecer a mi madre la Sra. Rosario Morocho y a mi esposo el Sr. Marco Illescas, por brindarme toda su ayuda y colaboración, al ser un pilar confiable en el cual siempre he podido apoyarme cuando más los he necesitado.

Janeth Cáceres

Resumen

En este trabajo trataremos el tema de la gastronomía autóctona de la parroquia de San Joaquín, como se elaboran los platos que la identifican y su aporte nutricional, además trataremos temas técnicos como lo son la elaboración de un foto documental y la fotografía, ya que son muy necesarios para la obtención del producto final.

Abstract

This paper will discuss the issue of local cuisine in the parish of San Joaquin, we will discuss how their typical dishes are prepared and we will also place special attention to their nutritional value. We will also cover some technical issues such as the development of documentary photography and photography, and their importance and relevance in the making of the final product.

ÍNDICE

Introducción.....	3
1. Documental Fotográfico	5
1.1 La Fotografía como género periodístico.....	5
1.1.1 La fotografía Informativa.....	8
1.1.2 Fotografía documental	8
1.1.3 El Ensayo.....	9
1.1.4 La foto Ilustración	10
1.2 La fotografía como documento que registra la historia	13
1.2.1 Breve Historia de la fotografía	17
1.2.2. Aportes de la fotografía	19
1.3 Definición de Documental Fotográfico	24
1.3.1 Elemento narrativo	25
1.3.2 Elemento documento génico.....	26
1.3.3 Elemento ético	26
1.3.4 Elemento técnico	26
1.4 Técnicas de elaboración del documental fotográfico	32
2. Gastronomía andina	43
2.1.1 La sagrada Madre Tierra	46
2.2 Principales productos que conforman la dieta andina	51
2.2.1 El maíz	51
2.2.2 La chicha.....	53
2.2.3 La papa	54
2.2.4 La quinua	55
2.2.5 La cebada	56
2.2.6 Los Mellocos	57
2.2.7 Mashua	58
2.2.8 La Zanahoria	58
2.2.9 El Camote	59
2.2.10 La Jícama	60
2.2.11 Las Habas	60
2.2.12 El Chocho	61
2.2.13 El Fréjol.....	61

2.2.14 El Ají	62
2.2.15 La Oca.....	62
2.2.16 Carnes.....	63
2.2.17 El Cuy.....	63
2.2.18 Frutos	64
2.3 Comida cotidiana y comida festiva	65
2.4 Gastronomía y ritualidad andino	73
3. Gastronomía perteneciente a la Parroquia San Joaquín.....	82
3.1 Gastronomía en la comunidad de Cruz Verde.....	83
3.2 Gastronomía en la comunidad Cristo del Consuelo	84
3.3 Gastronomía en la comunidad de La Florida	85
3.4 Gastronomía en la comunidad de Barabón.....	86
3.5 Gastronomía en la comunidad de Medio Ejido	86
4 Producción del Foto Documenta.....	88
4.1 Pre producción.....	88
4.2 Producción.....	91
4.3 Post producción	93
5 Conclusiones.....	95
6 Recomendaciones.....	96
Bibliografía.....	99

Introducción

El presente proyecto surge de la necesidad de recopilar información sobre la parroquia de San Joaquín, ya que muy poco se conoce sobre ella y sus múltiples atractivos turísticos, pues casi no tiene historia conocida, esta se ha ido quedando guardada únicamente en la memoria de los más antiguos del lugar, desafortunadamente esos recuerdos se van desvaneciendo con el paso de los años hasta desaparecer, debido a ello se ha decidido indagar sobre distintos ámbitos referentes a la misma con el afán de recuperar y preservar la historia de una tierra bendecida por la gracia de Dios.

Ese es el pensamiento general de las personas que habitan sus alrededores y cultivan sus tierras con amor y profundo respeto a la madre naturaleza, basados en la cosmovisión reciben y devuelven todo lo que ella generosamente les proporciona. Plantas comestibles que son fuente de salud y energía como lo son las verduras, algunos tubérculos y raíces, las deliciosas especias, algunas frutas y carnes que conforman parte de la dieta de las personas que viven en el sector con las cuales preparan los más representativos platillos del austro ecuatoriano.

El primer capítulo está basado en el manejo del foto documental como un género periodístico, debido a esto se ha realizado la investigación de los conceptos características y divisiones del mismo.

A continuación se tratará el tema de la gastronomía autóctona de San Joaquín, así como la gran variedad de platillos con los que cuenta cada una de sus comunidades, se expondrá la forma de preparación en los restaurantes más sobresalientes de cada sector y cuáles son sus beneficios al consumirlos, además se aportara con datos históricos acerca de la evolución de los negocios creados en base a la cocina cuencana.

Dentro del tercer capítulo encontramos el testimonio y la descripción auténtica de las personas pertenecientes a cada una de las comunidades, que han

hecho de la gastronomía un medio de subsistir y dar a conocer a la parroquia a extranjeros que la visitan para deleitarse de estos platillos que han sido elaborados con recetas heredadas tras varias generaciones.

Para esta tesis se han tomado en cuenta cinco comunidades entre ellas están Barabón, Cristo del consuelo, La Florida, Medio Ejido y Cruz verde, de estas comunidades se extraerá información e historia para reflejarla en una revista que estará al alcance de quien desee conocer algo más sobre la parroquia de San Joaquín.

El cuarto capítulo se ha desarrollado con base a las técnicas que se utilizan para la elaboración de la foto documental, las cuales se basan en las fases de producción en las que consta la pre- producción, la producción y las post producción dentro de ellas se detallan los pasos técnicos y las decisiones del diseño del producto.

El producto presenta en una revista de forma circular, que cuenta con las fotografías más la información del aporte nutricional e histórico de cada uno de los platos típicos.

1. Documental Fotográfico

1.1 La Fotografía como género periodístico

Se debe partir por el reconocimiento de los dos términos: fotografía y periodismo el mismo que hace referencia a la comunicación social, donde se da a conocer la información de las situaciones actuales de nuestro entorno de forma rápida, objetiva y veraz. En cuanto a la fotografía se podrá decir de ésta que es un lenguaje visual en donde se absorbe la realidad de nuestro medio. Se utiliza a la fotografía dentro del campo periodístico con la finalidad de que esta represente un hecho, además cumple con la función de reforzar el texto de manera que el mismo sea captado gráficamente por el emisor de una forma mucho más rápido.

Es una forma de Comunicación Social a través de la cual se dan a conocer y se analizan los hechos de interés público. Sin el periodismo el hombre conocerá su realidad únicamente a través de versiones orales, resúmenes e interpretaciones históricas y anecdóticos (Leñero & Marin, 1985, págs. 17-18)

Con el paso del tiempo tanto el campo comunicacional como el de la fotografía han presentado necesidades de surgir de modo que se crean subdivisiones dependiendo las características que cuentan en común ambos ámbitos:

1.1.1 La fotografía informativa o periodística

1.1.2 Fotografía documental

1.1.3 La foto ilustración

1.1.4 El ensayo

En el fotoperiodismo podríamos mencionar cuatro géneros fotográficos que, aunque constituyen distintas modalidades de la fotografía, frecuentemente están vinculados: la fotografía informativa o periodística, publicada por los

medios con fines informativos y editoriales; la fotografía testimonial, tradicionalmente denominada fotografía documental; el ensayo, forma autoral de expresión, opinión o interpretación de hechos y fenómenos que analiza temas a profundidad y genera un mensaje complejo basado en la opinión e interpretación personal del fotógrafo y la foto ilustración (Baeza, 2001, pág. 12).

Se debe tomar en consideración que dentro del ámbito de la comunicación social la fotografía como género periodístico desempeña un rol mucho más importantes debido a que este realiza un registro de carácter histórico –social, involucrando así una investigación seria y clara respecto a los temas que se han escogido.

La fotografía debe cumplir ciertos parámetros estéticos para ser denominada como periodístico

1. Actualidad: Hecho reciente y relevante
2. Objetividad : Fiable y Cuidadosa
3. Narrativa: Debe reforzar al texto
4. Estética: Conservar las normas de forma de una imagen

La fotografía constituye una base fundamental dentro de las empresas periodísticas, en cuanto la gestión económica debido a que la fotografía representa un rédito financiero, en función de la venta y compra de las mismas.

La posibilidad de plasmar, a través de la imagen los acontecimientos de la actualidad y poner ante la mirada de millones de personas, es captada, enseguida, por empresarios periodísticos, editoriales y directores de los medios de comunicación impresos, quienes se dan cuenta del enorme poder de la atracción de la fotografía que permite reflejar, en las páginas de sus diarios, cuanto los periodistas literarios describen con su pluma pero mostrando la realidad de forma más exacta, lo cual se traduce en base importantísima para promover la venta del medio (Alcoba, 1988, págs. 33-34).

Cuando se habla de la fotografía como género periodístico se debe tomar en cuenta que la fotografía es utilizada como la herramienta para captar de mejor manera el hecho o suceso, sin embargo, Clarín establece que "debe evitarse utilizarla (a la fotografía) simplemente para confirmar lo que dice el texto. Son dos lenguajes que deben complementarse y enriquecerse mutuamente" (Clarín, 1997, pág. 3).

La memoria colectiva es una memoria de grupo. Es un flujo de recuerdos, evocaciones, costumbres, hábitos, que ha orientado la socialización de los miembros, pero que resulta en cuanto tal un flujo, porque no responde a un ordenamiento lineal, específico. (Picaude, 2004, pág. 23)

Roland Barthes identifica dos tipos de relaciones entre la imagen (fotográfica en este caso) y el texto:

- a) Función de anclaje: (esto es multiplicidad de lecturas) de la imagen - entendida como una cadena flotante de significados- el texto la somete a la reducción a uno de los tantos significados posibles. Entre tantas significaciones de la imagen (una imagen vale más que mil palabras), el texto ancla su sentido en uno solo, dejando de lado los restantes. Esta función es básicamente utilizada por el periodismo gráfico y por la publicidad. Es importante tener en cuenta la relación de la imagen fotográfica con el texto que aparece debajo de ella, denominado epígrafe.



Grafica N°1 Santa Claus, un icono de la publicidad navideña por la empresa COCA COLA en 1993

b) Función de relevo: texto e imagen se complementan. No se puede entender uno sin otro porque comparten la significación. Se remiten recíprocamente y son parte de un mismo mensaje. Este recurso es principalmente utilizado en el humor gráfico o en algunas informaciones o publicidades muy connotativas. (Barthes, 1995, págs. 25-26)



Grafica N°2 Comic Mafalda, tira cómica desarrollada en 1964

1.1.1 La fotografía Informativa

Su característica es cumplir un objetivo esencialmente informativo, que se establece con noticias de actualidad y son difundidas en medios impresos o electrónicos sujetos a la verdad, a la veracidad y a la objetividad. La fotografía dentro de este ámbito ha sido considerada como un mensaje que se apega a la realidad y no acepta la subjetividad del fotógrafo.

Una de las principales características de este género es la inmediatez de la misma, ya que esta siempre debe estar involucrada con el presente, debido a que al pasar el tiempo esta pierde vigencia e interés, además es utilizada como una prueba de los hechos, siempre debe estar vinculada con el texto, debe cumplir las principales reglas estéticas de la fotografía en cuanto a la forma.

Este tipo de fotografía puede estar sujeto a diferentes situaciones de interés público como son: política, deportes, criminalística, sociales, publicidad, cultura, espectáculos, ciencia, ecología, entre otros.

1.1.2 Fotografía documental

Esta hace referencia a la fotografía que construye una evidencia histórica de la realidad, sin embargo, puede describir un fenómeno social de una forma analítica y desde un lado subjetivo y de opinión del fotógrafo.

A diferencia de la fotografía informativa el tiempo de vigencia de esta no es un impedimento, debido a que se centra en buscar, tocar a la sociedad de una manera más, profunda de modo que concientice a cambiar el estado de las cosas. Para lograr este objetivo la fotografía debe cumplir normas estéticas en cuanto la forma y el fondo, plasmando el fotógrafo mucho interés en el fondo ya que la intención comunicativa de la fotografía será la de emitir un mensaje.

Se puede encontrar foto documentales de una forma mucho más segmentada ya que esta va dirigida para un público establecido, de modo que se implanta una difusión por medios como revistas temáticas, secciones especializadas dentro de dichos medios, suplementos, portales de internet.

Los principales temas que abarcan un foto documental están ligados a proyectos de denuncia política, injusticias sociales, situaciones de minorías y marginados, reconstrucción de datos y memorias.

1.1.3 El Ensayo

Se ubica a este como una fotografía mucho más profunda en su análisis de los temas a tratar, ya que se centra en la investigación basada en el interés e ideología del fotógrafo, ideologías que se fundamenta en fenómenos complejos de la sociedad como son afectivos, emocionales, económicos, entre otros.

El ensayo es catalogado como un trabajo de autor al cuales se le adjunta mensajes culturales académicos o editoriales. Un ensayo fotográfico puede ser realizado en un lapso de tiempo no establecido, ya que realizar una colección de fotos que marquen una ideología establecida puede tomar varios años, debido a dentro de estas fotografías se debe encontrar una amplia investigación, una reflexión sobre el tema, a más de una vivencia personal del fotógrafo, no obstante deben tener relación con el texto al igual que una coherencia establecida en la ubicación de las mismas.

Este tipo de fotografía se ha establecido como una combinación de arte y de periodismo debido al trabajo de la forma en cuanto, el encuadre, composición, textura, profundidad que deben ser tomando muy en cuenta por el foto periodista ya que todos estos elementos marcan una intención comunicativa basada en una previa investigación la cual hace de esta una fotografía compositiva y artística sin dejar de un lado la importancia de la información y la educación.

Por la profundidad y características de este trabajo, la exhibición del mismo es reflejada, en medios de difusión más especializados como son: libros fotográficos autorales, galerías, museos, revistas especializadas o círculos artísticos y culturales.

Exige experiencia y madurez al fotoperiodista para formular una narración visual no necesariamente secuencial o lineal. Este género foto periodístico posibilita la libertad expresiva y personal del autor para tratar reflexivamente cualquier temática de interés general, sea o no de actualidad informativa. Dicha flexibilidad genérica, permite al fotoperiodista desarrolle su modo particular de interpretar la realidad social, admite la inclusión de otros géneros foto periodísticos en el armado de la propuesta visual, así como el empleo de las formas discursivas descriptiva y expositiva. (Baeza, 2001, pág. 15)

1.1.4 La foto Ilustración

Esta hace relación a una fotografía comercial o a fotos que hacen complemento al texto el cual marca y origina la imagen, no están vinculadas con la realidad y mucho menos son de carácter noticioso, debido que nacen como un mecanismo para abaratar costos, de modo que solventa las necesidades de promoción y posicionamiento de los productos.

Dentro de esta fotografía se puede encontrar manipulación, puesto que el objetivo de este no es informar sino inducir o ilustrar al emisor. El internet junto a las redes sociales han sido el canal perfecto para emitir esta clase de producto.

La Ilustración evita caer ante "el espíritu de sistema" que quiere "encarcelar" todos y cada uno de los saberes, pero sin ser asistemática. Da gran importancia al análisis y la clasificación rigurosas, pero evita partir de principios metafísicos indemostrables. Así, prioriza las preocupaciones más vitales, dentro de una unidad de método, una mentalidad o una forma de pensar que hay que llamar "ilustrada" (Mayos, 2007, pág. 11).

Detrás de cada una de estas fotografías que se han dado a conocer, existe una persona que hace que estas cumplan con sus diferentes características, y pertenezcan a cada uno de los diferentes géneros. Esta persona debe cumplir con un cierto perfil que la caracteriza, Ulises Castellano, aclara que un fotoperiodista es: "Una persona inteligente, ágil, informado, con mucho sentido común. Un profesional inquieto y muy creativo que participe y busque respuestas a todas las interrogantes que la sociedad le presente" (Castellano, 2011, pág. 104).

El foto-reportero sin duda alguna debe tener amplios conocimientos de los temas y ámbitos a los cuales va a fotografiar, como es: política, social, cultural, ambiental, además este debe conocer a profundidad las bases de fondo y forma, en cuanto a la estética de las imágenes, al dominio de los materiales fotográficos, como: la misma cámara, lentes, el manejo del papel, la impresión y los softwares, son esenciales para producir una excelente fotografía.

El sentido común para obtener noticias es innato en un foto-reportero, ya que este presenta un compromiso social, que es la base y el pilar por el cual este realiza la investigación.

Considero que el perfil del foto periodista implica:

1. Interés por la fotografía.
2. Dominio técnico.
3. Sensibilidad visual.
4. Cultura general e investigación.
5. Interés y seguimiento de los sucesos diarios.
6. Sentido de la oportunidad.

7. Capacidad de síntesis.
8. Total disponibilidad.
9. Voluntad a toda prueba.
10. Experimentar una etapa de fogueo y desarrollo profesional (Castellano, 2011, págs. 110-111)

El fotoperiodismo es aquella disciplina que muestra hechos noticiosos con imágenes. Es la parte gráfica del periodismo y a menudo está íntimamente ligado, a artículos y reportajes. Para que un fotoperiodista pueda reflejar todo esto en su foto, debe considerar ciertos aspectos en la fotografía.

1. Grado de iconicidad: Hace referencia a la semejanza que tiene la fotografía con la realidad y lo que representa.
2. Grado de figuración: Muestra la representación de objetos y seres conocidos.
3. Grado de complejidad: Señala a la conceptualización y significado de la fotografía basada en la idea o la investigación del fotoperiodista.
4. Grado de normalización: Habla del compromiso que tiene el fotógrafo de realizar una fotografía que pueda ser difundida en cualquier entorno social.
5. Carga connotativa: Esta se centra en la intención comunicativa que quiere mostrar el fotógrafo, la cual puede basarse en valores o antivalores que son atribuidos culturalmente.
6. Carga denotativa: Es la descripción explícita de la imagen, habla de la técnica con la que es tomada la fotografía.
7. Grado de polisemia: Hace referencia a la variedad y pluralidad de la imagen, basada en la interpretación ligada a la connotativa.
8. Pertenencia al texto: Es la complementación texto imagen que se basan en la concordancia y adecuación de ambos.
9. Valor estético o fascinación: La corriente estética en la que está basada la fotografía dependiendo el género o la temática en el que se vaya a retratar, no obstante, la belleza o la fealdad dependerá del emisor que se basará en su contexto.

Por último, se puede plantear que la fotografía como género periodístico se basa esencialmente en emitir hechos y sucesos trascendentales, teniendo como pilar fundamental cada uno de los puntos anteriormente planteados, los que se aplican dentro de todo este proceso, en el cual se encuentran involucrado el fotógrafo y la noticia misma, que es plasmada en una imagen.

Los géneros periodísticos son los instrumentos de trabajo del periodista en su labor comunicacional con la sociedad, a través de los distintos medios de comunicación masiva, por lo que su dominio es fundamental para el efectivo cumplimiento de esta tarea de enorme compromiso social, que exige invariablemente: responsabilidad, profesionalismo, honestidad y ética periodística. Sin duda alguna la fotografía refuerza este trabajo puntuando de mejor manera dichos valores, no obstante se debe aclarar que la fotografía, tanto con el texto que se complementan, estarán sujetos al crítica basada en el contexto del cual se desarrolle el emisor, debido a esto el fotoreportero debe actuar ante la noticia, suceso o hecho con total equilibrio a menos de que este se encuentre realizando un trabajo basado en su ideología.

En la actualidad, los textos periodísticos se apoyan en todo un despliegue de recursos gráficos de colores, elementos tipográficos, infografías que demuestran que el lenguaje ha perdido la autoridad comunicativa a favor de la imagen. Por eso se requiere un nuevo tono y orientación de lenguaje en la prensa capaz de responder a un nuevo y complejo modo de concebir la vida. Para la renovación del lenguaje en el periodismo habría que solicitar movilizar su rigidez, dar flexibilidad y riqueza a su lenguaje (Baeza, 2001, pág. 32).

La posibilidad de juntar las imágenes con la noticia, se da gracias a la fotografía como género periodístico.

1.2 La fotografía como documento que registra la historia

Es costumbre entender o estudiar la historia por medio de letras, es decir leyéndola, pero en la actualidad es posible dar un giro y comenzar a ponerle color, diseños, formas y un rostro a cada momento, lugar o acontecimiento, por medio de la fotografía convirtiéndola así en un documental que fusionado con

algo de información en documentos escritos se convierte en un excelente ayudante para conocer mejor nuestro pasado y comprender con claridad el presente en el cual estamos inmersos.

Fotografiar es detener la historia por una milésima de segundos fijando hechos en una imagen para preservarlos con el paso del tiempo. El uso de fotografías para documentar sucesos que marcaron la historia, es de gran importancia, pues esta se diferencia de otros medios por su exactitud en la transcripción y su claridad de definición.

Al fotografiar no solo se dispara la cámara para capturar simples imágenes, más bien, es considerado como un arte que se tiende a realizar basado en una amplia variedad de técnicas que se utilizarán dependiendo de la importancia y la necesidad que se tenga de guardar información, donde cada imagen llevara cargada emociones personales de carácter ideológico o estético, es decir creencias que el autor desee expresar en dicho momento y hacer que perdure a través de los años, para que más personas puedan conocer sobre dicho tema en el futuro cuando quizá ya este extinto.

Las imágenes son capaces de reproducir con exactitud la realidad externa siendo este el procedimiento de reproducción más apegado a la vida social y política de una comunidad, en cualquier época y cualquier lugar del mundo. Esta es la razón por la cual, la fotografía forma parte de todo tipo de investigaciones incluyendo las investigaciones académicas desde hace algunos años, siendo un importante recurso que es bastante utilizado para facilitar la comprensión de los textos.

Las imágenes visuales se seleccionan para exagerar o aislar elementos que den un sentido u otro a la acción, se manipula el tiempo y el espacio, y se crea la ambigüedad suficiente o necesaria para que las imágenes se lean, inquieten persuadan de muchas maneras e incluso que, en situaciones de contacto cultural y cambio social, se adecúen o modifiquen según las condiciones de existencia. (Buxó, 1999, pág. 18)

Por medio de las imágenes se pueden conocer acontecimientos históricos que marcan la evolución de una cultura, así mismo, enseña cómo está constituido con más profundidad y exactitud cada uno de ellas.

A mediados de siglo XIX se tomaban placas que servían para documentar plantas, animales, paisajes, personas, esculturas, alimentos, entre otros, dependiendo del campo en el que se desarrolle la investigación, con el fin de acentuar la información y hacerla más descriptiva, es por ello que se la considera una enriquecedora fuente visual que torna menos aburridos los contenidos sobre todo cuando se trata de una vasta extensión textual.

Definidas las características de las imágenes fotográficas, y establecidos los conatos de unos métodos de análisis específicos de las fuentes visuales, diferentes a los de las fuentes escritas, urge insertar la fotografía en el capítulo de las fuentes informadoras históricas, y ello para enriquecer el modo de historiar. (Lara López, 2005, pág. 2)

Tomando en cuenta que la fotografía tiene el poder de reconstruir la historia de forma más clara, se le ha dado mayor valorización cultural y artística, con el fin de hacer, de cada fotografía un recurso valedero para quien desee documentar diferentes hechos relevantes por ejemplo como vestían las personas hace cincuenta años, como ha ido cambiando y modificándose la ciudad en la que se habita, cuáles eran las costumbres que tenían en distintas épocas o simplemente que tipo de alimentos comían antes las personas en cada región y poder compararlo con lo que pasa en la actualidad.

Todos estos puntos van transformando el registro fotográfico en un gran patrimonio audiovisual que por su importancia y valor debe ser resguardado cuidadosamente, para no perder la identidad propia de cada región y sus comunidades, que se ve en peligro frente a las nuevas tendencias o cánones que son producto de la globalización mundial.

Toda fotografía es considerada documental, puesto que nos transmite un concepto y siempre confirma algo independientemente de si es positivo o negativo y es precisamente por eso que se la considera un medio de comunicación que transporta mensajes, actitudes, opiniones, noticias, para incentivar una respuesta en el receptor.

A pesar de ello aún no se las utiliza como principal fuente de investigación, ya que todavía se debe aprender a preservarlas y darles el tratamiento adecuado, por su enorme valor, pues estas tienen una ambigüedad de sentidos, que no se puede leer en las frases o palabras y son realmente útiles para mostrar aspectos de la vida real.

Por esta razón se considera importante aprender también a leer las imágenes descifrando su contenido, sin confundir la realidad con algo implantado o ficticio.

Como ya se ha mencionado la fotografía no es del todo una copia fiel de la realidad, en algunas ocasiones puede ser una realidad creada, un fragmento escogido por quien maneja la cámara sea este profesional o aficionado, en un momento específico, de manera que solamente la imagen depende de un encuadre que puede ser modificado a conveniencia, con el fin de capturar representaciones pictóricas, para recopilar lo que es únicamente necesario para quien esta tras el lente.

Es por esta razón que se debe detener un momento y observar con mayor criticidad cada fotografía, en si no es suficiente quedarse con la primera impresión que por lo general tiende a ser superficial, sino más bien indagar con qué fin se tomó dicha fotografía, quien la hizo, en qué lugar, en que momento, con que finalidad, cuál era la intención que se quería transmitir con ella, si se deja o no fuera de esta lo que es realmente importante, pues no todo es lo que parece.

Se puede decir que cada imagen contiene un distinto significado, que cambian según el criterio de cada sociedad. En realidad, cada persona le da valor o sentido de verdad o falsedad a una imagen gracias a su propio juicio, dejando el significado de una imagen a la subjetividad de cada ser. Lo importante es captar la idea que se quiere transmitir y lograr entenderla con la mayor claridad posible.

Se considera de vital importancia conocer los inicios de lo que hoy por hoy se conoce como fotografía

1.2.1 Breve Historia de la fotografía

La fotografía y su historia han sido objeto de estudios teóricos que han dado a conocer sus aportaciones y contenidos mostrándolos como un soporte visual. Si retrocedemos a sus inicios, se podría decir que la historia de la fotografía comenzó con la difusión de las primeras invenciones, como la presentación que hizo el Diputado François Arago sobre su Daguerrotipo ante la Academia de las Ciencias y Artes de París en el año de 1839.

Poco después en el siglo XIX comenzaron a publicarse algunos manuales que explicaban como tomar fotografías, con breves reseñas sobre dicha invención, y para finales del siglo, ya se podían apreciar las primeras historias sobre la fotografía como tal.

Al inicio del siglo XX aparecen tres importantes aportaciones: la de Walter Benjamin, con su, "Pequeña Historia de la Fotografía", seguido de Giselle Freund con su texto "La fotografía como documento social", y Beaumont Newhall, con la "Historia de la Fotografía", este último incitó la apertura del departamento de fotografía en el Museo de Arte Moderno en la ciudad de Nueva York. Otra aportación a la historia de la fotografía la hizo Susan Sontag, con sus excelentes ensayos, donde hablaba con gran amplitud acerca de las imágenes y sus contenidos.

El inicio de la fotografía se dio en el año de 1822 cuando Joseph Niépse, mantuvo alrededor de ocho horas de exposición con su cámara oscura, para lograr capturar imágenes, que con la ayuda de distintos experimentos químicos, dejaron como resultado lo que se quedó en el registro de la historia, como las primeras fotografías, con el paso de los años Nieépse continuó tomando fotografías y mejorando su técnica. Algunas de sus obras están expuestas en el museo de Nicéphore Niépce.

Las primeras imágenes fueron muy sencillas, se podían apreciar en ellas fotogramas de hojas, insectos y apenas siluetas que era impresas en planchas de cuero fijadas con fósforo y sales de plata. Seguido de eso se dio a conocer el daguerrotipo una cámara similar a la Polaroid que era mucho más cómoda ya que con ellas se disminuía bastante en tiempo de exposición, obteniendo como resultado una fotografía instantánea en positivo, de la cual solamente se podía obtener una sola copia, esto cambió con la llegada de las cámaras digitales.

Después de un tiempo la casa Kodak, proporcionó rollos que tenían una capacidad de cien fotos circulares en blanco y negro llamadas Autochromes Lumière, en honor a sus creadores los hermanos Lumière. En 1930 se incorporó la lámpara de flash, un efecto de luz artificial que le daba un toque diferente a las imágenes. Un poco después, en 1935 y 1936 aparecen los primeros indicios de las diapositivas a color, los mismos que fueron perfeccionados en la década de los 60 con la implementación de otros elementos, además de abaratar en costos.

Desde esos primeros años hasta hoy, la fotografía ha sido parte de varias áreas de la investigación y la educación, tal es el caso del fotoperiodismo el cual está estrechamente ligado a la fotografía documental, pues ambos tienen el compromiso de no modificar la realidad, sin embargo, existen algunas diferencias entre ellos, debido a que cada uno adquiere su esencia dependiendo del objetivo que persigue como documento visual, que aborda

temas de trascendental importancia e interés general. A final de cuentas, toda fotografía periodística puede interpretarse como documental.

La fotografía sin duda alguna es una gran invención de la humanidad, ya que por medio de ella se puede decir que el mundo entero se ha vuelto más familiar para todos, pues este registro visual ha permitido tener mayor accesibilidad a una amplia gama de expresiones culturales de pueblos y comunidades que en ocasiones son inaccesibles, sociedades que se encuentran separadas a millones de kilómetros, puesto que en ellas se reflejan sus costumbres, mitos, arquitectura, monumentos, su religión, políticos entre otras cosas. En realidad nos enseña un mundo muy variado, inimaginable y maravilloso, que puede estar al alcance de todos, tan solo con la toma de una imagen.

1.2.2. Aportes de la fotografía

Distinguir entre las fotografías artísticas y las fotografías documentales presenta cierta dificultad, su definición siempre dependerá de la interpretación que le dé el lector, pues hay una amplia diferencia al descifrar una fotografía familiar o una que se encuentra expuesta en un museo, así como alguna que se muestra impresa en un periódico matutino o en un cartel de publicidad, tampoco es igual si la fotografías es a color o blanco y negro, todos estos detalles van formando un mensaje específico en cada representación, el mismo que crea diferentes ideologías en los individuos.

La información que se recibe de una imagen no siempre fue cuestionada, pero ahora que se sabe que una fotografía tiene significados subjetivos y puede en muchas ocasiones ser una mentira, debido a que los fotógrafos están interviniendo durante todo el proceso fotográfico, eligiendo a sus objetos o sujetos, la hora en la que se los fotografiará, están siempre eligiendo el lugar preciso, cuál será la apertura del lente adecuada, el tiempo de exposición, si se utiliza enfoque o desenfoque, como ubicar la cámara, si se utilizarán efectos hasta en qué tipo de papel podrían imprimir su obra maestra, se debe educar el

ojo para observar todo tipo de imágenes en cualquier lugar y lograr discernir el arte de lo documental o lo informativo.

Como ya se había mencionado toda fotografía tiene detrás de sí una historia, a inicios del siglo XX la única función de las fotografías era únicamente estética, debido a que su composición era tan importante como el sujeto u objeto que sería fotografiado, es decir, se tomaba muy en cuenta el uso de la luz, los ángulos, la colorimetría y muchos detalles más para su producción. Poco después ya empezó el crecimiento de la industria fotográfica, debido a que ya era utilizada con fines comerciales, para promocionar, dar a conocer al público distintos productos y vender todo tipo de objetos, incluso se la utilizó en la política.

En la actualidad la fotografía es más utilizada con fines didácticos, ya que se usa de la misma manera en un simple libro que es trabajado por un niño en sus primeros años de escuela, hasta grandes obras de afamados poetas, historiadores, científicos que buscan dejar un aporte de cómo ha ido evolucionando el mundo en diversos aspectos.

Todos empezaron a dejar en claro que la comprensión cabal del discurso fotográfico dependía del esclarecimiento de los contextos histórico-culturales en los cuales dicho discurso estaba inscrito, y con ello crearon las condiciones para el surgimiento de un nuevo tipo de investigación histórica que comenzó por primera vez a tomar en serio a las imágenes como objeto de estudio. (Del Castillo Troncoso, 2006)

Las fotografías también han servido para ayudar a desarrollar nuevos campos de la imagen como lo son la televisión y el cine, debido a que su producción tiene procesos similares a los que tienen las cámaras digitales de imagen fija, la diferencia radica en que el número de imágenes por segundo, que se obtienen es mucho mayor y gracias a ello se pueden captar los movimientos de los objetos o sujetos dentro del cuadro.

Alrededor del mundo se han utilizado diferentes tipos de sistemas de codificación para poder realizar dicho proceso de movimiento en las imágenes por ejemplo en España se utilizó el sistema PAL, en América el SECAM y en otros países se usó el NTSC.

Otro hecho sobresaliente de la fotografía es que ha aportado a la consolidación de facultades y escuelas de Comunicación Social o Periodismo, Comunicación Audiovisual, Publicidad y además de Bellas Artes. Aparte las fotografías se han vuelto bastante representativas de la realidad, mediante formas simples o complejas que pueden ser fácilmente reconocibles, pero conforme se van alejando de la realidad se presentan problemas para conocer su significado y en si el valor testimonial que esta nos transmite.

Esta es una fotografía que nos muestra la dureza y la crueldad de la Alemania Nazi y fue encontrada entre las pertenencias de uno de los soldados de ese entonces, por lo que se cree que fue el mismo quien tomo la fotografía.



Nota: El último judío de Vinnitsa, Ukraine
(1941), anónima.

Este monje tomó la decisión de realizar una protesta un tanto diferente, se empapó de gasolina y se prendió fuego el 11 de junio de 1963. En la imagen se puede apreciar como en ningún momento demostró un solo gesto de dolor.



Grafica N°3: Malcolm Browne, El monje en llamas (1963)

Esta fotografía fue tomada en las calles de Nueva York en el año de 1945, luego de finalizar la Segunda Guerra Mundial, los sujetos fotografiados son dos completos desconocidos y aquel beso apasionado fue un arrebatado de felicidad, por volver a casa. Al final el amor salió a flote en esos momentos de alegría para la gran mayoría.



Grafica N°4 Nota: Alfred Eisenstaedt, Beso en Times Square
14 agosto de 1945.

En la vida contemporánea la fotografía desempeña un papel primordial, apenas existe algún tipo de actividad humana que no requiera el uso de la misma de uno u otro modo, ya que siempre existe la necesidad de registrar estilos de

vida, acontecimientos importantes o simples momentos que se desea conservar y mostrar a otras personas, aun mas con el frecuente uso de las redes sociales, en donde a más de ser una alternativa, se ha convertido en una costumbre la publicación de imágenes de todo tipo ,que van desde la fotografía del desayuno hasta los acontecimientos sociales más importantes dentro de una familia, grupo de amigos, en la escuela o en el trabajo. “Se ha vuelto indispensable tanto para la ciencia como para la industria. Es punto de arranque de más media tales como el cine, la televisión y las video-cassettes. Se desarrollan diariamente en los miles de periódicos y revistas”. (Freund, 1993, pág. 8)

Es posible concluir este tema recordando que la fotografía, podría ser interpretada como un elemento del conocimiento que guarda dentro de sí una profunda y sorprendente historia, además de ser también una estupenda obra de arte. En cualquiera de los dos aspectos la fotografía nos ha traído enormes aportes a la cultura de cada país o región, convirtiéndose también en un elemento de comunicación que está sujeto a la libre manipulación, pero que siempre tendrá algo que contar y enseñar al mundo, dependiendo del criterio de cada ser humano.

Es correcto recalcar que la historia de la fotografía no puede ser únicamente la historia de una o varias técnicas al momento de capturar una imagen, ni tampoco se trata solamente de la invención de una u otra máquina, con avances cada vez más notorios y mejorados, más bien se puede decir con toda certeza que es un documento con idéntica aceptación social ya que es de igual importancia para un obrero como para un alto mandatario, siendo ese aspecto el que lo hace tan importante en la política. Además es un registro visual ambicioso y profundo que recoge el análisis de los hechos más relevantes y de importancia general, razón por la cual la fotografía posee el poder de relatar miles de historias, sean estas sociológicas, políticas, antropológicas, artísticas, científicas, desde la creación de la primera fotografía, hasta nuestros días y seguramente lo seguirá siendo a través del tiempo

1.3 Definición de Documental Fotográfico

El término documental hace referencia a la representación audiovisual de un aspecto de la realidad, este se basa en una organización y estructuración previa que realiza la persona interesada en el tema de la investigación, la que es realizada con anterioridad y a profundidad, basada en el criterio analítico y subjetivo del mismo. Dentro de este trabajo se estudiará el documental fotográfico el cual indica a la realidad de una forma visual impresa, según Rabiger Michael "El documental explora personas y situaciones reales" (Rabiger, 2001, pág. 17)

El documental fotográfico aparece por primera vez a finales de las década de los veinte, debido a que los fotógrafos de esa época analizaron la necesidad de mostrar la realidad que se vivía en ese momento, de modo que este es reconocido como un género del periodismo en el año de 1926.

El término Documental es establecido en 1926 por el crítico cinematográfico John Grierson y vino a denotar una formación discursiva mucho más amplia que la fotografía en sí misma, pero que le otorgó al dispositivo fotográfico un lugar central en cuanto a la inmediatez y a la verdad (Tagg, 2005, pág. 12)

El documental fotográfico ha sido protagonista de varias etapas a lo largo del tiempo de su descubrimiento, y podemos estimar que en una primera etapa era casi estrictamente de divulgación, en donde se daban a conocer hechos o temáticas de otras culturas, lejanas a nuestra forma de vida. Al ser elaborado fundamentalmente con la base de los problemas existentes dentro de la esa sociedad, algunos de esos documentales tenían un discurso donde "el otro", era presentado como alguien exótico, como un "buen salvaje" o como una víctima de las circunstancias, posteriormente vino el desarrollo del documental histórico en el cual a más de la divulgación este ya presentaba denuncia dentro de sus temáticas, se planteaba a un "enemigo" en diversos conflictos que se sucedieron a lo largo de la Guerra Fría. Este tipo de documental comenzó a elaborarse por personas cercanas o próximas al conflicto; es decir, estos eran

realizados desde el punto medio del problema desde el ojo del huracán; el discurso cambió ya que en él se criticaba abiertamente la descaro de los políticos. Poco a poco el documental se utilizó para "rescatar" del olvido aspectos culturales e historias de vida, así cobró un carácter más íntimo.

El documental fotográfico es aquel que capta imágenes duraderas de las condiciones y el medio en el que se desarrollan los seres vivos, dentro de una comunidad y las diferentes actividades que realizan estos en sus vidas diarias. Problemas como los sociológicos, psicológicos, culturales, económicos son los idóneos para crear un documental fotográfico, sin embargo, es sumamente factible realizar temas superficiales o humorísticos,

Un foto documental es un registro fotográfico de contenido científico, educativo, divulgativo o histórico en el que se narran acontecimientos, o hechos gráficamente. El foto documental se ha desarrollado básicamente con la fotografía de guerras, ruinas arqueológicas, monumentos y paisajes naturales. (Schaeffer, 2004, pág. 20)

El documental fotográfico tiene cuatro elementos que lo componen los cuales son aplicados luego de la selección y análisis del tema por parte del foto documentador:

1.3.1 Elemento narrativo

Imágenes y texto. Este elemento lo forma la secuencia de imágenes que ayudan a la construcción de la historia que se quiere contar y de la cual la fotografía es un instante reflejado.

El texto de pie de foto contribuye a reconstruir el universo situando en la fotografía unas coordenadas espacio-temporales precisas, construyendo los caracteres de los personajes y ofreciendo un cuadro de interpretación dentro del cual lo que nos presenta la foto se hace verosímil. (Barthes, 1995, pág. 28)

1.3.2 Elemento documento génico

Consiste en el poder de que la imagen quede registrada en el tiempo y que a su vez despierte el interés del emisor, surge de una comparación inconsciente entre el mundo que le ha tocado vivir y el del tiempo representado en la imagen.

1.3.3 Elemento ético

Buscar la verdad mediante la testificación de la realidad, sin deformarla, se basa en el contexto en el que se desarrolla el fotógrafo.

1.3.4 Elemento técnico

Determinado por las decisiones técnicas y compositivas del fotógrafo en las cuales se determinan el fondo y la forma de la imagen.

Estos elementos son la base para la elaboración de los diversos temas y en los cuales se centra el documental fotográfico, los mismos que buscan cambiar el estado de la realidad en la cual se están desarrollando ciertos fenómenos sociales.

Este no se desarrolla en un tiempo establecido, ya que el fotógrafo debe tomarse un lapso considerable para realizar la investigación y la estructuración del documental fotográfico, además este trata situaciones que se pueden prolongar y la investigación de este puede ir creciendo a medida que el fotógrafo haga de este una experiencia vivencial ya que él vincula al tema un sentimiento de identificación dado en su ideología.

El documentador fotográfico identifica a su trabajo en dos clases de fotografías las cuales no son totalmente desvinculadas, sin embargo, cumplen con ciertas características que las hacen diferentes. Estos tipos de documental fotográfico son:

Documentación social para archivo. Las fotografías para archivo se llevan a cabo para crear un fondo de material para su posterior estudio y comprensión.

Este tipo de trabajo constata los cambios o desaparición de algo o alguien específico.

Desde el punto de vista estético, el documentalismo ofrece un amplio campo de realización a fotógrafos creativos, puesto que la aproximación a cualquier tema transita por la visión y la forma personal de interpretar la realidad.

Reportaje documental. Se realiza para un uso inmediato y no para crear un archivo para un posible estudio. El reportaje documental se centra en atraer la atención sobre el sujeto actual.

La realidad nos ofrece los escenarios en que ocurre lo mejor y lo peor de nuestras vidas, es decir, lo que nos transforma; fascinante y a menudo incontrolable, nos obliga al aprendizaje fundamental de convivir felizmente con la incertidumbre que provoca. La foto de realidad entre la culturización de la vida y de la experiencia, y lo que se escapa a esa posibilidad de control, es uno de los ámbitos más ambiguos y fascinantes en los que se puede mover un creador. (Baeza, 2001, pág. 48)

El documental fotográfico hace referencia a la muestra fotográfica como un trabajo que se realiza en base de objetivos de análisis y artísticos, debido a que esta muestra una amplia versatilidad en la utilización de la técnica de la fotografía, en cuanto la forma la misma que nos habla del encuadre, regla de los tercios, punto focal, textura en otros.

Se debe recalcar que a pesar de la objetividad del documental fotográfico este no debe disminuir al mínimo la manipulación que el fotógrafo se permite en la creación fotográfica. El valor de la objetividad no reside en la cualidad de verdad, sino en la función testimonial. “Es difícil poner límites a la forma de representar la realidad. Someter el documento a unas reglas de estilo, a unos

códigos restringidos es empobrecer la calidad de la comunicación, cercenarla con estereotipos invariables (Baeza, 2001, pág. 35)”.

La fotografía documental en épocas tempranas no era objeto de tanta influencia como lo es en la actualidad. Al no existir tantos métodos con los cuales alterar la imagen fotográfica, esta tendía a mostrarnos los eventos de una forma ciertamente más objetiva.

La fotografía documental pertenece a uno de los géneros fotos periodísticos y dentro de este podemos encontrar, la ideología y la opinión del fotógrafo, donde reposa la voluntad comunicativa y mediadora, las cuales pretenden ser un testimonio de los acontecimientos reales que son mostrados por medio de la imagen impresa y en la actualidad en una imagen digital debido a los grandes avances tecnológicos.

El concepto de fotografía documental es muy amplio y admite también variadas interpretaciones. De hecho, toda fotografía es documental, incluso aquellas que son manipuladas y las creaciones artísticas, puesto que siempre están refiriendo a algo o al alguien, aunque este alguien sea exclusivamente el propio autor.

En un sentido más estricto, se considera a la fotografía documental, como uno de los géneros de la fotografía, aquella que se constituye en una evidencia respecto a la realidad.

Este género se refiere, como el nombre ya lo explicita, a la documentación de las condiciones y del medio en el que se desenvuelve el hombre, tanto en forma individual como social y, en ese sentido, su nivel de complejidad es profundo.

Se puede establecer una diferencia entre fotoperiodismo y documentalismo social, teniendo presente que muchas veces el documentalismo social se

convierte en fotoperiodismo y viceversa, cuando por diversas causas la prensa decide que sea noticia

Por ejemplo, las condiciones de vida de las personas que han debido abandonar sus casas por causa de las inundaciones han nutrido al periodismo, pero desde el momento que el tema dejó de ser noticia, desapareció de los diarios. El documentalismo social interesa a la prensa cuando se asocia a un hecho relevante, circunstancial y de gran impacto en la sociedad. Las villas miseria, las condiciones de vida en esos espacios de la marginalidad, pasan a ser noticia cuando sus habitantes organizan protestas o intentan ocupar nuevos terrenos o son empujados fuera de los mismos. Al margen de esas situaciones, aunque aquella realidad persiste, el fotoperiodismo deja de interesarse.

El documentalismo social, en cambio, aunque comparta las técnicas de realización con el fotoperiodismo, se interesa siempre por los espacios y condiciones de la sociedad. No está atado a lo circunstancial, constituye una reflexión, un intento de comprender y, naturalmente, de mostrar al hombre y sus circunstancias. Dicho en términos más directos, no depende ni se interesa en la noticia como finalidad primaria.

Otro aspecto fundamental del documentalismo social, quizá una de sus condiciones ineludibles, es la no manipulación de las situaciones. Esto muchas veces no es bien comprendido, pero vale la pena argumentar por que las puestas en escena constituyen antes que nada una falsificación y solo expresan eventualmente la incapacidad del fotógrafo para alcanzar sus objetivos, aunque el resultado sea estéticamente agradable y el mensaje convincente, la fotografía posada, es decir aquella donde los personajes afrontan con plena consciencia a la cámara, no constituyen ni deben asimilarse a lo que es la puesta en escena. El posar, en todo caso, podríamos compararlo a la pregunta y a la respuesta, es una suerte de interrogatorio de una situación.

Muchas fotografías de documentalismo social son posadas, el sujeto advierte y consciente a la cámara, pero eso no es una actuación sino, simplemente, un mostrarse en forma estática.

Uno de los objetivos del documentalismo social es generar precisamente consciencia social, que no es otra cosa que solidaridad. Esa consciencia social puede tener un carácter de denuncia, con la intención de producir un cambio, una transformación. Ese ha sido el principal objetivo de la mayoría de los fotógrafos testimoniales a través de la historia. Pero puede tener también como finalidad el conocimiento en sí mismo y la comprensión de la humanidad.

Desde el punto de vista estético, el documentalismo ofrece un amplio campo de realización a fotógrafos creativos, puesto que la aproximación a cualquier tema transita por la visión y la forma personal de interpretar aquella realidad.

En la actualidad el documental fotográfico se establece como un testimonio de los fenómenos sociales que giran alrededor de la gente del mundo, el fotógrafo utiliza conocimiento, habilidades y un perfecto ojo entrenado para encontrar mensaje mucho más allá de lo que se ve a primera vista. Se establece un conjunto de características como una mayor investigación, es monotemático esto quiere decir que la realización de este se trabajó se basa a un solo tema, es complejo debido al tiempo que toma la realización del mismo, mayor cantidad de recursos expresivos ya que en un fotografía se debe encontrar todas herramientas técnicas que hacen única a la misma las mismas que hacen que el objetivo del documental fotográfico se base en establecer curiosidad y atención en el público ajeno a los fenómenos sociales, provocando en estos una acción de concienciación social la cual a su vez genera un cambio dentro del entorno, de modo que se constituye al documental fotográfico como un trabajo que se realiza en un proa los seres vivos.

La proliferación de arte documental es tanto una indicación de la productividad de la forma y el síntoma de un fallo subyacente. La forma misma que se desarrolló para permitirnos pensar en la historia y el cambio social casi se ha convertido en su contrario - que son ahora en un modo de repetición, una acumulación de información que nos puede hacer informada, pero paradójicamente no puede actuar (Nash, 1929, pág. 49).

La realización de un documental fotográfico requiere un proceso de investigación científica, a más de un análisis de diferentes fenómenos, los cuales utilizan técnicas de documentación existentes que aportan la investigación, además permite la recopilación de información, las cuales están basadas en diferentes teorías.

Las fotografías que integran el documental fotográfico interactúan entre sí, y constituyen unidades discursivas simbólicas integrales, que contribuyen a la comprensión general del tema tratado. De esta manera, cada fotografía que conforma el documental fotográfico, podrá leerse como un texto visual autónomo. Se requiere de una planeación razonada y el número de fotografías utilizadas es variable ya que no se establece este depende de lo que se pretende decir.

Con la fotografía documental referencial hablamos de toda aquella imagen fotográfica cuyo propósito principal sea la documentación de un hecho pero cuya experiencia con el referente sea real o posible. Es decir, cualquier tipo de imagen fotográfica que pretenda con su existencia demostrar algo o la realidad de un hecho pero en la que el fotógrafo como persona haya mantenido una experiencia con el referente fotografiado sin depender de la fotografía. (Morgado, 2008, pág. 28)

La fotografía de carácter documental radica en la voluntad de que debe constituir una representación lo más "literal" posible de lo retratado. Estas fotografías muestran, casi siempre, un dominio técnico excelente, lo que proporciona uno de los aspectos más buscados: un preciso detallismo y un enfoque nítido. Se intenta, también, que proporciones un máximo de información sobre unos mismos principios, sean quien sean los autores (González, 2007, pág. 51).

Podemos determinar que la fotografía documental es una manera para mostrar, sin ningún tipo de edición posterior y con un realismo total en las capturas, la forma en que vivían las clases sociales menos afortunadas, o el entorno en el que se desarrollan los seres vivos, en su día a día.

La intención inicial del documental fotográfico era la de revelar la auténtica situación de pobreza a la que se enfrentaban y sensibilizar al público de la época. Aunque el término surge en cinematografía a inicios del siglo XX en la Francia de 1906, no aparecerá en fotografía hasta finales de la década de los veinte, cuando Walker Evans verá necesario intentar capturar en su cámara la vida de la sociedad del momento. Así, su primera definición como género será hacia 1926. Estas fotos no se clasificarán como documentos, ya que no solamente pretenden representar una realidad, sino que también llevan implícito un toque artístico; y por ello Evans, uno de los fotógrafos más importantes de este movimiento, acabará denominándolo como estilo documental, para terminar con cualquier tipo de confusión.

1.4 Técnicas de elaboración del documental fotográfico

Antes de captar una imagen, el fotógrafo tiene que aprender a tenerle amor a lo que está haciendo, por lo menos durante el instante que dura realizar dicho trabajo, hay que sentir y volverse parte de cada acción, de cada gesto desprendiéndose de toda atadura social, solamente hay que aprender a sentirse parte de la escena y entenderla, para llegar a conseguir imágenes que muestren una carga de emociones y significados puros, de manera que se refleje el verdadero don que se requiere para fotografiar.

Se puede afirmar que toda fotografía, sin importar el género del que provenga, es considerada como documental ya que todas nos transmiten un concepto y nos muestran un origen de los hechos.

Desde el inicio de los tiempos el hombre ha tenido la necesidad de registrar su actividad, la misma que se realiza con el paso de los años. Esta se ha visto plasmada en imágenes cuyos materiales varían de acuerdo a las necesidades y realizadas con pintura, lo cual era considerado como un trabajo artesanal, que por lo general representaba motivos que eran bastante sacros y poco a poco fue tomando interés por la pintura con temas más generales. Además existió cierta inclinación por el retrato, siendo este el tema más famoso en la

antigüedad, que por cierto era bastante apetecido por la gente pudiente y de altos cargos, que tenía suficiente dinero para pagar este tipo de caprichos.

A pesar de todo, el hombre no solo quiso dejar registro de sus retratos, sino también de partes importantes de sus actividades cotidianas. Pero ¿cuál es la razón por la que se relaciona la pintura con la fotografía? En realidad la pintura y la fotografía tienen una estrecha relación entre sí, debido a que la fotografía heredó todo el lenguaje y los usos de la pintura, es por esta razón que ahora no solo se la considera un arte sino también un documento que preserva información que es de gran utilidad para diferentes fines.

En la época de la Guerra Civil, el modelo del Daguerrotipo y sus descendencias ya se habían vuelto parte del sistema consumista de la clase media, volviéndolas cada vez más populares, producto de ello las fotografías cambiaban su esencia puramente artística y se convertían en documentos informativos. Durante este proceso comenzó a desarrollarse el documental fotográfico, el cual se relaciona directamente con el periodismo.

Al principio todavía no se tenía muy clara la idea sobre el uso o la utilidad que se le daría a la fotografía, los primeros fotógrafos no tenían la intención de hacer un estudio sobre la realidad humana, su cultura y su actividad, pero sin embargo es una tarea que hicieron sin proponérselo, solamente por el gusto de registrar su entorno, gracias a ese gusto se acumularon grandes archivos fotográficos que en la actualidad nos muestran varios tipos de culturas, formas de vivir que sin ellas no se habrían conocido o talvez algunas pocas nada más por medio de la pintura.

Para entender lo que es un Documental Fotográfico, primero se debe conocer bien lo que es un documento. El documento es un diploma, carta o escrito que presenta información fidedigna sobre algún hecho de importancia, este generalmente contiene datos históricos y la mayoría de veces son utilizadas como guías para el estudio en general.

Una vez entendido que un documento, es la prueba de algo existente y verídico, se puede decir, que de esa manera es como se le da sentido a un Documental Fotográfico, cuyo objetivo es evidenciar un hecho con una particularidad, que es la de enseñar esos acontecimientos y que sean captados visualmente por los individuos, colocándolos casi en el lugar del fotógrafo.

“Fotografiar es apropiarse de lo fotografiado. Significa establecer con el mundo una relación determinada que parece conocimiento, y por lo tanto poder”.
(Sontag, 1981, pág. 16)

Desde los inicios de la fotografía ya se podía ver el potencial que esta poseía y así mismo el poder de documentar que se reflejaba en ella, haciendo que este proceso sea utilizado por científicos, antropólogos, sociólogos, además de ayudar en la medicina, arquitectura, entre otras. Realizar un documental fotográfico es una tarea donde hay que poner en práctica toda la creatividad e imaginación del autor, además de ser precisos en la recopilación de los datos que se desean exponer en dicho producto, para ello se pueden utilizar diferentes técnicas utilizando los soportes de la fotografía, es decir los medios físicos, electrónicos o virtuales en los cuales la imagen es visible ante el espectador.

Por una parte, la tecnología digital acentúa la fractura entre imagen y soporte, entre información y materia. La tecnología digital ha desmaterializado a la fotografía, que deviene hoy información en estado puro, contenido sin materia cuyo poder de fascinación pasará a regirse por factores nuevos. Por otra parte, la sustitución del grano de plata por el píxel no equivale a una mera transformación de soportes, sino que nos obliga a reconsiderar la esencia más íntima del medio. El estatuto icónico del registro fotográfico convencional queda suplantado por otro distinto, que se acerca, por un lado, al estatuto de la pintura, y por otro, al de la escritura. (Fontcuberta, 2003, pág. 13)

Los soportes pueden ser digitales o analógicos, para ello también se hace uso de papeles o superficies sensibles, imágenes electrónicas, proyecciones y

demás las que varían de acuerdo al procedimiento que se realice en cada sesión fotográfica y al impacto que se pretenda provocar en las personas.

Hay varios puntos que se deben tomar en cuenta a la hora de elaborar un documental fotográfico por ejemplo se puede comenzar eligiendo un buen tema algo que sea lo suficientemente llamativo y fuera de lo común. Siempre se debe tomar en cuenta, de qué se va a tratar en el documental, es decir tienen que ser temas de interés colectivo, temas trascendentales, hechos polémicos o de gran importancia para la sociedad y que ayuden a construir y enriquecer la historia.

Se debe evitar que se vuelvan ordinarios y aburridos, evitar esto causará una buena impresión en el público, en caso de ser documentales más íntimos estos también tendrán buena aceptación si la historia que se cuenta, es real y bastante cautivadora. Lo importante es mantener la atención de los espectadores.

Otra estrategia para elaborar un buen documental fotográfico, es darle sentido y un propósito específico y claro para que la gente pueda comprenderlo, debido a que no solamente hay que contar hechos importantes o documentar historias, sino más bien, debe hacer que las personas que lo miran comiencen a refutar, cuestionar sobre el tema presentado, este también tiene que tratar de sorprender y demostrar con cada imagen la realidad que se vivió y la conexión que tienen con lo que sucede en la actualidad. Es decir tiene que llegar a persuadir al espectador y provocar una reacción.

Algo que es de suma importancia, es estar al día con el tema que se va a documentar, siempre hay que estar prevenidos e investigar bastante antes de proceder con la elaboración del documental fotográfico. Esto sería lo ideal para obtener buenos resultados, ya que nunca está demás conocer el terreno que se va a pisar antes de cometer errores que en ocasiones no se pueden enmendar, debido a que si los sucesos son espontáneos no se volverán a

repetir de la misma manera. Es decir hay que captarlos en el momento preciso y de la mejor forma posible.

Cuando ya se han tomado una buena cantidad de fotografías en relación al tema previamente escogido, de debe proceder a analiza las imágenes y elegir las más representativas debido a que esas serán las encargadas de narrar secuencialmente los acontecimientos que se desea registrar.

Al finalizar la selección es indispensable agregarle un texto descriptivo a cada una de las fotografías, esto se hace con la finalidad de convertirlo en un soporte que ayude a explicar y reforzar el significado de cada imagen.

Otro aspecto que se debe tener muy en cuenta es la disponibilidad de tiempo con la que se cuenta, es muy importante realizar este trabajo con calma y revisar minuciosamente cada detalle por más pequeño que este sea, siempre esperando el momento clave, es decir el de mayor realce, que por cierto, no siempre es el primero en llegar.

Como estrategia adicional a esta, se debe ir ganando confianza paulatinamente, en sí mismo, como en los diversos grupos sociales que formaran parte del registro fotográfico que se realizará. Esto servirá para desenvolverse con mayor destreza y seguridad.

Un documento debe ser usado para estudios de una naturaleza variada, observando la necesidad de incluir el máximo de detalle posible en el tema tratado. Cualquier imagen puede, en un momento particular, ser usada para la investigación. Nada debe ser puesto de lado. La belleza de la fotografía es de importancia secundaria; todo lo que se exige es una imagen limpia, rica en detalles, y tratada con cuidado para poder sobrevivir el máximo de tiempo posible. (Frizot, 1998, pág. 401)

En cuanto a técnicas puramente fotográficas es necesario saber cómo se debe fotografiar, ya que nunca se va a obtener resultados similares si se toma una

fotografía haciendo uso de las diferentes técnicas fotográficas, con una que se realiza sin conocimientos previos, como lo haría cualquier persona.

Debido a esto es necesario conocer un poco más sobre composición, los ángulos, la perspectiva, el color, el uso de la línea, el punto focal, la importancia de la luz en la fotografía, la textura, la regla de los tercios y muchas otras técnicas que ayudaran a darle personalidad y enriquecer el material que ira moldeando poco a poco un documental fotográfico.



Grafica N°5Nota: **Elliot Erwitt, Central Park de Nueva York, 1974.**

Una de las técnicas básicas para realizar un documental fotográfico es la composición, es decir la forma en la que van ordenados los elementos dentro del cuadro. Se tiene que analizar el impacto que se desea obtener para de acuerdo con eso proceder a ubicar los elementos.

Los ángulos en las fotografías pueden transformar drásticamente su composición. Existen cinco ángulos que necesariamente deben ser tomados en cuenta en todo momento.

Ángulo normal que como su nombre lo dice es aquel que se toma de forma frontal a la misma altura del objeto o sujeto, brindando una estabilidad en la toma. Ángulo picado este se realiza desde un nivel superior al sujeto, es decir se hace la toma desde un ángulo más elevado creando un efecto de disminución.

Ángulo contrapicado es absolutamente lo contrario del ángulo picado y genera sensación de poder, superioridad y grandeza.

Ángulo cenital es cuando se ubica la cámara en un ángulo completamente perpendicular al objeto, enfocado desde arriba, con este ángulo se pierde la perspectiva.

Ángulo nadir es el opuesto del ángulo cenital, para realizarlo se ubica la cámara en la parte inferior del sujeto a fotografiar casi formando una línea recta, como resultado de este se obtiene un efecto similar al que nos da el ángulo contrapicado.

Otra técnica para realizar una buena fotografía es hacer el uso adecuado de la perspectiva que es básicamente una recreación, en una superficie bidimensional que provoca la ilusión de profundidad en un espacio haciéndolo ver como si fuera completamente tridimensional, a esto le ayuda bastante la elección precisa del color.

El cual genera diferentes sensaciones en una fotografía por ejemplo si se escoge una gama de colores que va desde el azul hasta el verde reflejarán una sensación de frialdad y si se escogen los colores que van desde el amarillo hasta el rojo el ambiente en la fotografía se tornará cálido, los colores de alguna manera se encargan de transmitir diferentes emociones en las personas. Aparte de la elección de los colores hay que tener en cuenta la saturación y la luminosidad o brillo en las fotografías, estas tienen que formar un conjunto equilibrado.

La influencia de la luz en una fotografía es bastante notoria, es por esta razón que se toma en cuenta su uso como una de las estrategias más importantes en la creación de una fotografía, ya sea con luz natural o artificial, siempre necesitaremos de ella para realizar el ejercicio fotográfico. Depende de qué tipo de imagen tomaremos para saber qué tipo de iluminación vamos a necesitar.

Aunque es difícil tener un control total sobre ella, para conseguirlo hay que utilizar varios métodos teóricos y de bastante práctica. La regla de oro es no fotografiar nunca con el sol de manera frontal a la cámara, ya que se reflejara en la imagen una saturación de luz, a menos que ese sea el efecto que necesitemos, siempre es mejor tener el sol a las espaldas, o en el mejor de los casos, tratar de ubicar la cámara para que la fuente de luz se quede a un lado.

La misma recomendación se aplica con lámparas o cualquier fuente importante de luz.

Una técnica que es bastante buena sobre todo cuando se desea enfatizar algo importante en una imagen, es hacer uso del punto focal, que en una fotografía es el lugar del espacio en el que convergen, es decir que un elemento que forma parte de la fotografía llama la atención inmediatamente desviando la vista hacia él.

Otra forma de resaltar el punto focal es por medio del enfoque, una opción más que se realiza en ocasiones con la ayuda de lentes especiales que hacen que el objeto que se desea fotografiar salga completamente nítido o enfocado para que sobresalga a diferencia del resto de elementos que se encontraran más bien borrosos o desenfocados.

Algo que va de la mano de la composición de una imagen, es la regla de los tercios, que por lo general es bastante sencilla de aplicar al momento de elaborar una fotografía. Esta regla divide una imagen en nueve cuadros del mismo tamaño, utilizando dos líneas imaginarias horizontales y dos líneas de forma vertical, para mejores resultados es recomendable utilizar los puntos de intersección de estas líneas para ubicar los elementos más importantes que se necesiten mostrar en la fotografía.

Uno de los objetivos más importantes de las fotografías en la actualidad es mostrar un lado más humano de las cosas, como se ve afectada la sociedad ante diversos temas, que van modificándola de una u otra manera. Esto con la

finalidad de invitar al espectador a la reflexión y la crítica a más de brindarles información.

A pesar de ello por causa del desarrollo tecnológico en los últimos tiempos, la esencia misma de la imagen se puede modificar absolutamente. Con la llegada de fotografía digital ya no se puede decir que una imagen muestra únicamente el mundo real o la verdad de las cosas como se decía o se pretendía en un principio.

Las imágenes pueden someterse a procesos de manipulación ya sean manuales o mecánicos como por ejemplo: la coloración manual, el retoque, el collage, el fotomontaje y un sinnúmero de opciones más que podrían utilizarse si fuera necesario para darle el terminado que más se ajuste al tema que se ha escogido y se desea indicar.

A pesar de los múltiples usos y beneficios, de la fotografía digital, que se ven reflejados el mejoramiento de la productividad acortando tiempos y disminuyendo gastos económicos. En la sociedad esto ha provocado gran polémica, pues como ya se mencionó con anterioridad la realidad en las fotografías ahora puede convertirse en un simple espejismo, debido a que por la libre manipulación, se están cambiando algunos conceptos relacionados con la fotografía, pues se está influyendo en el mensaje que recibirá el público.

Aquí entra en juego un factor de gran importancia, como lo es la ética que se debe sobreponer ante todo antes de mostrarle al mundo una realidad que solamente expresa los sentimientos y pensamientos del autor.

Es necesario tomar en cuenta el mensaje que se quiere transmitir con cada imagen, por ejemplo se debe verificar si la fotografía tiene o no lo que se denomina como anclaje, que es la función que aparece frecuentemente en un mensaje lingüístico, este controla el poder que se proyecta en las figuras y de acuerdo a él, es como las personas entienden el significado o mensaje. Este en

su mayoría se ve reflejado en las fotografías que son utilizadas por la prensa y en la publicidad.

Realizar un documental fotográfico puede ser un proceso largo y arduo, pero también puede ser sumamente satisfactorio al finalizar el trabajo, puesto que los resultados son bastante generosos debido a que se puede entretener, cautivar y al mismo tiempo se puede educar al público con el mismo producto. También ofrece la oportunidad de cambiar la visión del mundo de una manera muy sutil y original por medio de imágenes.

El objetivo de un gran documental fotográfico es mostrar con claridad un problema social que se encuentra olvidado o simplemente apartado en la oscuridad, este también ayuda a cambiar la forma en la que se ven ciertas personas y acontecimientos e incluso puede modificar la manera en la que la sociedad funciona acotando datos y hechos importantes para el desarrollo de la humanidad.

Como técnicas adicionales previas a la elaboración de un documental fotográfico no se debe dejar de lado las siguientes pautas:

En todo momento hay que verificar si la configuración de la cámara es la adecuada para realizar el trabajo que se necesita, ya que no es suficiente con hacer buenas fotografías, sino más bien se trata de no dañar el trabajo. Se debe revisar con frecuencia cual es la apertura del diafragma y el tiempo de exposición que se va utilizar para las fotos, no olvidar chequear el detalles como el ISO, si es adecuada la compensación de la exposición o el modo de medición de la luz. Volver esto una rutina antes de comenzar a fotografiar es una estrategia que realmente ayudara a obtener mejores resultados y menos dolores de cabeza.

No se debe olvidar, observar el fondo para ver si hay algún elemento indeseado que podría dañar el trabajo, esto pasa frecuentemente por

desapercibido cuando solamente se enfoca en el componente principal de la fotografía, es decir hay que concentrarse en todos los elementos por igual.

Una técnica bastante llamativa al hacer una fotografía es rellenar el encuadre con algo interesante, ya que en ocasiones se quiere mostrar tantas cosas en la imagen que a la final termina sobre cargada y es difícil distinguir así que no muestra mucho o por lo menos no muestra la idea principal.

Estamos acostumbrados a ver un mundo tridimensional en todo momento, pero esto termina cuando se hace una fotografía la misma que se encarga de volverlo bidimensional haciéndola lucir un tanto irreal. Pero con la ayuda de varios elementos como las líneas y objetos en primer plano es posible lograr un efecto de tridimensionalidad, a esto se le llama profundidad de campo.

Lo más acertado es probar distintos puntos de vista y diferentes ubicaciones dejando de lado la costumbre de tomar fotos siempre desde una misma posición, así tal cual se ve el mundo. Quizá por esta razón se llegan a perder mejores encuadres que podrían enriquecer la escena y brindar una mejor visión al espectador. Cuando se hace una fotografía se presenta la oportunidad de contar una historia. Por ello hay que pensar que es lo que simboliza, cuáles son sus características más valiosas, y de qué forma transmitirá el mensaje.

2. Gastronomía andina

2.1 Cosmovisión andina reflejada en la gastronomía

Las culturas en general tienen diferentes formas de ver, sentir y proyectar el mundo, en especial la región en la que habitan, a esto se le conoce como cosmovisión o visión cósmica, que no es otra cosa que la concepción del mundo, la vida y la interrelación que surge entre ellos.

Las personas siempre tratan de regirse mediante creencias religiosas, ya que se conserva un profundo respeto y amor por algunos dioses o espíritus, con los que guardan una relación en donde las personas tienden a sentirse inferiores y sentirse como si fueran sus hijos.

Esto se ve reflejado en los pueblos andinos por la manera en la que perciben e interpretan su entorno natural y cultural. La cosmovisión que ellos practican se encuentra fundamentada en la cosmogonía, esta es la fase mitológica en donde se da la explicación del mundo, seguido de ello se procede a organizarlo en la cosmología, que es la parte lógica, en donde se da forma la sintaxis del pensamiento para lograr tener un entendimiento más profundo y adecuado sobre todo.

La cosmovisión por lo general es la especialidad de la gente mayor; personas de gran sabiduría que han formado parte de los pueblos ancestrales en los Andes por lo general. Entre sus principales dones se podía resaltar la facilidad que tenían de hacer florecer una cultura de llena de vida, ética y moral, para lo que tomaban como inspiración el multiverso. Aquel lugar donde toda forma parte de una misma conexión, sin dejar absolutamente nada afuera. De esta manera se logra construir la perfecta armonía y equilibrio, de uno y el todo que lo rodea, por ejemplo, una personas o individuo como tal, no es nada si no se encuentra dentro de una red de múltiples relaciones.

Hay casos donde una persona es expulsada de su comunidad por realizar actos indebidos o que ofenden la integridad de sus habitantes, entonces se manifiesta su sistema de justicia basado en los principios, dichas sanciones pueden llegar a ser bastante drásticas, ya sea haciendo uso de elementos de la naturaleza o simplemente dejando en las manos de la Pachamama, un claro ejemplo de esto es la expulsión que para ellos tiene un significado similar a la muerte, de esta manera se estaría rompiendo uno de los principios de la cosmología como lo es la relación que se forja entre Dios, el ser humano y el todo que lo rodea.

Otro importante principio dentro de la cosmovisión es la complementariedad en donde se resalta la unión de todos aquellos considerados opuestos complementarios que se unen formando un ente completo e integral como lo son: el hombre y la mujer, el cielo y la tierra, el sol y la luna, la verdad y la mentira, el día y la noche, el bien y el mal, que son considerados por los pueblos andinos como complementos necesarios para el desarrollo de la vida y para que el mundo siga su curso armónicamente.

De tal manera que, en el callejón interandino, las diferentes naciones mantienen su armonía a través de un código trilógico que era el reflejo del bienestar social y material del Tawantinsuyo: Ama Killa, Ama Llulla, Ama Shua, no serás ocioso, no serás mentiroso, no serás ladrón [...] (Zaruma, 2006, pág. 390)

El último principio pero no menos importante es el de la reciprocidad, que debe ser practicado continuamente por todos los seres humanos, debido a que todos los actos realizados por las personas implican un cierto esfuerzo, que puede llegar a ser muy grande o podría ser mínimo, el caso es que este debe ser compensado, retribuido de la misma manera por el receptor o beneficiario, para quedar a mano o darle equilibrio a los actos que se desarrollan en el diario vivir, de esta manera enriquecer el espíritu.

Por medio de este principio se trata de hacer justicia, con un intercambio de sentimientos, bienes, en el comercio, con la naturaleza, con la tierra que se cultiva e incluso con valores religiosos que fortalecen la vida en comunidad con un efecto de paz y agradecimiento, de saber que se tienen unos a otros en un ambiente de colaboración mutua y permanente, logrando beneficios en común. Ya que el ser humano andino tiene la percepción de que el dar y recibir son esenciales en la vida cotidiana y al romperse la reciprocidad es necesaria la reconciliación para no perder el equilibrio.

Es así como estos principios pasan a formar parte de los elementos de mayor importancia para el adecuado progreso de la comunidad andina, pero sobre todo ayuda a la conexión de cada ser.

Debido a ello es que en los pueblos andinos de Colombia, Chile, Ecuador, Perú, Argentina, Bolivia, subsiste la cosmovisión ancestral con la cual comprenden el mundo y logran expresarlo de la mejor manera en las relaciones de vida habituales. Pero lo más importante es que les regresa su identidad propia, lo cual ayudara a conocer el verdadero origen, las propias raíces de cada quien y el rol que cada individuo debería realizar en el transcurso de su existencia en este mundo, incluso a comprender de mejor manera la muerte.

Como ya se mencionó, la identidad de cada pueblo es única e incomparable, esto se ve reflejado en su vestimenta, su música, rituales, creencias, danzas, sin embargo su gastronomía llama mucho la atención, debido a que gracias a ella las personas que habitan las regiones andinas han logrado conservar su vitalidad, de forma extraordinaria y hasta envidiable. Esto es posible mediante el uso de la cosmovisión que al centrarla en los alimentos y su elaboración dejan como resultado exquisitos platillos que además, son una gran fuente de nutrientes que no le piden favor a nadie, estos cuentan con la capacidad de alimentar, fortalecer y curar en algunos casos a quienes se deleitan con ellos.

Dentro de la dieta andina también es importante respetar una dimensión de equilibrio, la cual se recomienda incorporar a cualquier tipo de dieta, con la finalidad de mejorar la salud y por consiguiente la vitalidad del ser humano.

La gente que practica este estilo de vida por lo general se mantiene activa todo el tiempo, trabaja con fortaleza y dedica la mayoría de su tiempo a cultivar y cosechar múltiples productos durante todo el año, además de la caza de animales y producción de ganadería.

Es una intensiva y diversificada agricultura de subsistencia, es a pequeña escala, no mecanizada, muy adaptada a las capacidades de hombre y la naturaleza. Esta agricultura está caracterizada por un gran respeto a la tierra y está entrelazada con actividades espirituales y rituales que dan expresión de dicho respeto (Bilbao, 2001, pág. 159)

2.1.1 La sagrada Madre Tierra

Considerada como una diosa y madre para los integrantes de los pueblos andinos. Es llamada Pachamama y está estrechamente relacionada con la fertilidad y la diversidad.

La palabra pacha significa, tiempo y espacio, la existencia del universo y de todo lo que en él se encuentra es decir el sol, la luna, las estrellas, de la tierra, así como los mares, cerros, rocas, ríos, animales y personas.

Mientras que la palabra mama tiene un significado completamente maternal y protector, que en quechua significa madre. Por ello se refiere a la relación de amor y respeto que tiene toda forma de existencia con la Madre Tierra, todos son considerados hermanos, pues son hijos de la misma madre.



Grafica No.6.Pachamama, símbolo de la fertilidad y la vida.

En honor a la Pachamama, en sus rituales algunas ofrendas eran realmente llamativas, como es el caso de la hoja de coca, considerada santa por sus poderes curativos, en aquellos tiempos no era utilizada como droga, ni servía de alimento para el pueblo, también se ofrendaban conchas marinas llamadas Spondylus y el feto de llama.

La finalidad de estos rituales siempre fue agradecer a sus dioses y mostrarles su agradecimiento, por otra parte, motivar la fertilidad y obtener un equilibrio con el medio ambiente, para asegurarse de que la tierra continúe brindando frutos, además de celebrar la vida y agradecer por ella.

Como no puede ser de otra manera para la obtención de todos sus alimentos y la crianza de su ganado, además de la sobrevivencia personal uno de los elementos primordiales es el agua, considerada como fuente de vida, razón por la cual también era venerada y respetada por el hombre andino, pues junto a los pozos que emanan agua fresca es donde se celebraban y continúan realizándose en la actualidad la gran mayoría de sus rituales, justamente para ello se toma en cuenta la cosmovisión gastronómica y se da paso a la elaboración de varios platos, cuya materia prima son los granos tiernos y maduros además de tubérculos, algunas frutas y verduras “Los alimentos tienen también sus propias formas de consumirse: sancochado, tostado, crudo, molido e infusión, asado, fermentado y/o frescos. También solo o combinado, todo depende en qué momento se esté; edad de las personas, cantidad que se tenga.” (Bilbao, 2001, pág. 173)

Si la Pachamama que representa la fuerza telúrica es considerada la madre de los pueblos andinos, también tienen un padre al cual venerar y es precisamente el Pachakama o Padre Cosmos que representa la fuerza cósmica toda forma de vida existente es resultado de la complementación de ambas energías, es decir el punto convergente de estas dos fuerzas, lo visible Pachamama y lo invisible Pachacámac.

De acuerdo a la cosmología indígena, se realizan algunas fiestas o celebraciones en honor a la Pachamama y al Pachacámac que son bastante

representativas e importantes para los pueblos andinos, sobre todo porque ayudan a romper un estilo de vida monótono dedicado en su mayoría a las labores agrícolas, es la ocasión en donde casi toda la gente de la comunidad se reúne, se da la oportunidad de compartir, se distrae y se divierte.

Dichas fiestas recogen toda la riqueza de las vivencias ancestrales y se muestran como la proyección de los deseos de quienes las celebran periódicamente. Una de sus características es que son gratuitas y reflejan la gratuidad de la vida humana y el apego a la religión, entre ellas se encuentran:

El Pawcar Raymi, es la fiesta de inicio del año nuevo indígena, conocida también como el Mushuk Nina. En la cual se celebra la época del florecimiento, la siembra y los granos tiernos en el hemisferio sur, sus rituales se realizan con agua y variedad de flores. Esta celebración se la realiza el 21 de marzo.

El Inti Raymi, es la fiesta sagrada del Sol y se realiza como muestra de agradecimiento por la Oyanzas o cosechas recibidas, el 21 de junio, en este festejo se realizan baños rituales y danzas en todas las comunidades.

El Koya, Kolla o Killa Raymi, fiesta de la jora.

Tarpuy Raymi se realiza el 21 de septiembre en homenaje al género femenino y su belleza, es conocida como la fiesta de la siembra ya que se terminan de preparar los suelos y comienzan los cultivos, es decir la tierra está lista para recibir la semilla del maíz que dará el principal alimento de los pueblos andinos. Sus rituales son en honor a la luna y la tierra que son consideradas como elemento de la fecundidad.

El Capac Raymi, se celebra el 21 de diciembre. El motivo de su celebración es el rito de la iniciación o madurez de los adolescentes, representa la masculinidad, es conocida también como la fiesta del rey, es por ello que se celebra en honor a los grandes líderes y apuks.

Como elemento central de estas celebraciones se encuentran los diferentes platos, elaborados de acuerdo a la cosmovisión propia de cada pueblo, recetas ancestrales que se preparan tomando en cuenta el principio de la complementación como son, lo frío con lo caliente, que en los alimentos están representados por el maíz que pertenece a lo caliente y la papa a lo frío.

En las celebraciones andinas comúnmente suelen servirse platos con productos que se encuentran en mayor producción, es decir alimentos de la época, entre ellos el maíz que es primordial, debido a que se constituye como una planta sagrada estrechamente ligada a las tradiciones culturales del ser campesino e indígena de los andes.

Uno de los platos más reconocidos y proclamados en las festividades andinas sin duda alguna es el famoso cuy asado, que es considerado como un plato fino de la región. Este plato está constituido por lechugas cortadas en pedazos grandes, que se colocan como una cama sobre la cual van las papas cocinadas enteras con un poco de sal, que luego de escurrir son refreídas con ajo, cebolla colorada, aliño, achiote, sal y aceite, sobre ellas se coloca una salsa que puede ser de maní o pepa de zambo y finalmente se coloca el cuy asado, además si se desea se puede incluir uno o dos huevos cocinados para decorar.

Otro plato muy tradicional en las festividades andinas es el chancho hornado, acompañado de llapingachos, mote, ensalada fresca, aguacate y ají.

Como bebida tradicional que estuvo y permanece presente en todas las celebraciones de la sierra ecuatoriana esta la chicha de maíz, utilizada en mayor escala que las de otras plantas. Por sus múltiples beneficios y especial sabor es indispensable servir a los invitados en las festividades, ya que el consumo de esta bebida con frecuencia y abundancia hace completamente innecesario beber agua. De esta manera en las comunidades que no cuentan con agua potable las personas evitan enfermedades en el tubo digestivo causadas por las aguas contaminadas.

En estos eventos otro plato que no puede faltar es el caldo de gallina criolla, con papas, especias y mote, para reponer fuerzas después de las fiestas.

Por otra parte el cuy no es consumido únicamente asado, sino que también con él se puede preparar un delicioso locro, al ser este un plato bastante especial forma parte de los platillos que se consumen únicamente en ocasiones especiales.

De entre tantos productos alimenticios para escoger, se podría llegar a pensar que en estas fiestas culturales se tiende a derrochar y desperdiciar alimentos, al elaborar grandes ofrendas, pues no, en realidad el hecho de tener una inmensa variedad de comestibles en la región andina no significa que se van a malgastar. Precisamente dentro de la cosmovisión andina, la forma de mirar el mundo con respeto evita que se caiga en los excesos. El ambiente en la mayoría de los casos revela una total armonía, la gente por lo general no come de más, ni de menos, sino lo necesario para mantener su cuerpo y su alma bien alimentados y con la fuerza necesaria para desempeñar sus labores diarias.

Las gente andina a aprendido con el tiempo a prever acontecimientos futuros, un ejemplo de esto es que guarda lo que puede necesitar más adelante para alimentar a su familia o población, también acostumbran conservar semillas para los sembríos en épocas de escasés y dedica la mayor parte del tiempo a producir lo que se necesita para sobrellevar el día a día, sin olvidar ofrecerle su correspondiente paga a la tierra que les brinda todo lo necesario para su adecuada sobrevivencia.

Este tipo de alimentación resulta un mérito que hace estas personas tengan un estilo de vida bastante bueno, solo basta con mirar a los adultos mayores, personas que están entre los 70, 80, 90 años de edad, incluso más, y continúan llevando un ritmo de vida normal, llenos de vitalidad y por lo general están bastante sanos. En realidad las dificultades que presentan son muy pocas. En las comunidades andinas a estas personas precisamente se les

debe mucho respeto por su avanzada edad, como símbolo de su sabiduría y autoridad, eso es lo que se preserva a través del tiempo y enaltece el espíritu.

2.2 Principales productos que conforman la dieta andina

La comida ecuatoriana es poseedora de una amplia diversidad de productos comestibles, por ello se pueden elaborar diferentes platos con aromas, colores, texturas y deliciosos sabores que son el alimento cotidiano en las comunidades andinas así como platos mucho más grandes y elaborados que por lo general son servidos en celebraciones o festividades especiales.

Para la realización de estos platos se toma como base tres alimentos principales: el maíz, las papas y los porotos. Los antiguos habitantes de los Andes construyeron una mesa completamente admirable con estos productos.

2.2.1 El maíz



Grafica N°7 Chacra con fruto

El maíz es de vital importancia para las familias andinas ya que es una fuente de alimentación sana y segura para las personas, así como también para los animales que consumen sus tallos, hojas y fruto.

Cuando la chacra se transforma en fruto se obtienen diferentes tipos de grano de maíz como: el maíz blanco, el maíz negro, el maíz de canguil, el mote, el

maíz amarillo, entre otros. Debido a tanta diversidad se preparan diferentes combinaciones para degustar en las celebraciones y comidas cotidianas.

- En las fiestas patronales no pueden faltar los choclos tiernos con queso y una taza de café, es algo típico en esas ocasiones.
- El mote pelado blanco, preparado con el maíz blanco, es excelente para servir con todo tipo de carnes en especial el cuy.
- El mote pelado opaco, preparado con el maíz amarillo y cocinado conjuntamente con el fréjol es considerado una verdadera delicia en los pueblos andinos.
- El tostado de maíz con chochos, cachape, tostado con fréjol, tostado con arvejas, tostado con habas, son platos que no pueden faltar en las comidas comunitarias, para deleitar el paladar de los invitados.
- El choclo tierno con el cual se elaboran sabrosas tortillas y humitas.
- Con el mote se preparan tamales y harina para las arepas.
- Con la harina de maíz se hacen las famosas empanadas de añejo y en la temporada navideña con este producto se elaboraba el sabroso champús.
- El mote pillo que es un envuelto con huevo, leche, cebolla picada y aliños.

Además del motepillo, hay otros platos en los que entra el mote como un ingrediente esencial: mote sucio (mote revuelto con residuos de fritada), mote casado (mote con poroto, en sopas), mote pata (sopa que lleva mote con relieves de tocino y carne de cerdo (es plato típico de carnaval), mote choclo (hecho con maíz tierno), y mote pelado (el que no tiene cascara). (Encalada Vásquez, 2007, pág. 140)

Con este alimento se prepara la bebida más cotizada en estos pueblos, la chicha, considerada bebida sagrada hace algún tiempo, aunque también suele prepararse chicha de frutas, como la mora y el molle, pero son menos consumidas.

El néctar de las cañas tiernas era utilizado como miel para endulzar aguas aromáticas y jugos, pero esas no son las únicas bebidas consumidas por la

gente andina ya que acostumbran tomar el pulque extraído de la planta del maguey, ya que es una gran fuente de vitaminas y es dulce por naturaleza.

Un dato muy importante es que el choclo además de ser delicioso y nutritivo también es medicinal, ya que el pelo del maíz es usado para aliviar los problemas renales. Además el maíz de morocho sirve como alimento para las aves de corral, cerdos y cuyes.

2.2.2 La chicha



Grafica N°8 Elaboración de la chicha

Durante toda la celebración es costumbre brindar al público la chicha de maíz o vino de maíz., en pequeñas vasijas de barro, aunque en la antigüedad este vino se ofrendaba por el jefe inca en un vaso de oro, esta bebida era preparada con un mes de anterioridad y simbolizaba el arrepentimiento y entrega de voluntad a Dios.

La chicha era compartida desde una pileta de piedra a los delegados de los cuatro Suyus para que él Dios, los acepte y beba junto con ellos llevando sus peticiones y agradecimientos.

La generosidad de la Madre Tierra, es incomparable y gracias a ella se pueden preparar todo tipo de alimentos, entre ellos está la famosa chicha, la cual tiene algunas variaciones pero todas ellas son igualmente deliciosas y consideradas

una bebida tradicional, como la chicha común (yanka-asuwa), la chicha del yamor (yamur-asuwa) y la chicha de jora (hura-asuwa), cada una cuenta con una diferente preparación.

- La chicha común se elabora con harina de maíz amarillo sin tostar, panela, hierbaluisa y piña, es la más consumida en las festividades del Tumay-Pacha y el Pawkar-Raymi.
- La chicha del Yamor. Se prepara las 12 diferentes clases de maíz como: el maíz blanco, maíz negro, maíz amarillo, maíz rojo, el morocho blanco, el canguil y el chulpi, además de otros ingredientes como la piña y la panela.
- La chicha de Jora. Para su preparación es necesario recolectar la harina de mejor calidad de siete variedades de maíz germinado, agregar panela, hierbaluisa y piña, esta se sirve a todos los invitados y autoridades durante las celebraciones.

2.2.3 La papa



Grafica N°9 Papa cosechada

Este tubérculo fue sembrado en la región andina y constituye un producto básico en la alimentación diaria de las personas pertenecientes a este lugar.

La papa tiene una fuerte influencia cultural y social en las comunidades de la zona, debido a que generalmente está presente en casi todas sus comidas y eventos festivos.

En la zona andina del Ecuador, se cultivan muchísimas variedades de papas, las mismas que están bautizadas con nombres populares en los mercados, entre ellas están: la bolona, la chaucha, la esperanza, la súper chola, el pan, papa china, la locrera, que habitualmente son las más reconocidas y de mayor producción por sus buenas calidades.

Las papas que por lo general son consumidas cocinadas, asadas, en locros, sopas, puré y también se preparan llapingachos con la papa aplastada, en todas sus presentaciones es de agradable sabor y es esencial para la alimentación andina.

- El caldo de papas con carne de res acompañado con mote, ají y para beber chicha, es el plato que se sirve como muestra de agradecimiento o pago por las bendiciones recibidas, es decir, se lo considera el platillo de la reciprocidad.
- El mediano, está constituido por papas gruesas cocinadas, cuy y gallina asados, se acompaña con pan, plátanos, mote, ají, aguacates, huevos, y la infaltable chicha de maíz. Es uno más de los platos ceremoniales, pero tiene una particularidad, ya que este solamente se comparte con las personas más allegadas y de mayor estima, como lo son las los compadres, simboliza el reconocimiento al mérito como persona que ha logrado extenderse durante los distintos ciclos de la vida, acumulando experiencias y convirtiéndose en una persona sabia y altamente espiritual.

2.2.4 La quinua



Grafica N°10 Quinua en Grano

Es considerada como el grano de oro de los Andes, ya que contiene un alto valor nutricional, delicioso sabor y es de fácil preparación. En las fiestas ancestrales solían servir la quinua al público, en una deliciosa sopa y en algunas ocasiones también se elaboraba chicha con este cereal.

La sopa de quinua es uno más de los alimentos cotidianos para las personas de la región andina, esta preparación también contiene carne, ya sea de res o cerdo, además de leche y al servir se le puede agregar cilantro o cebollas picadas finamente. Este cereal es la base para la elaboración de helados y tortillas.

2.2.5 La cebada



Grafica N°11 Cebada en semilla

Con la llegada de los conquistadores se introdujeron nuevas variedades semillas y plantas alimenticias, de ahí precisamente fue adoptada la cebada para su alimentación básica.

Este producto generalmente es consumido como machica, que es la harina de la cebada tostada. La gente andina suele comer algunas cucharadas de este producto y seguido de eso consumir agua o chicha.

Entre las principales sopas que se consumen a menudo se puede encontrar la sopa de arroz de cebada, este cereal es uno de los más digestivos y contiene un alto poder nutricional, ya que posee en buena cantidad de fibra soluble, calcio, proteínas, fósforo y potasio, además es bajo en grasas y sodio.

Hasta hace algunas décadas era costumbre servir este tipo de alimento los días lunes, como símbolo de humildad ante la benevolencia divina y así poder asegurar el alimento durante toda la semana.

Esta sopa por lo general es preparada con carne de cerdo y col además de cebollas, ajo y aliños al gusto; en la mayoría de ocasiones se sirve acompañada de una porción de mote con habas y ají.

2.2.6 Los Mellocos



Grafica N°12 Melloco

Es uno más de los tubérculos de alto consumo por la gente de los pueblos andinos; es el más popular después de la papa, provee una gran cantidad de carbohidratos, almidón, azúcares y proteínas, algunos minerales como el potasio y hierro, además de vitamina c.

La mayoría de las veces se lo sirve en ensalada fría, además se preparan sopas, donde se lo utiliza en lugar de la papa, incluso las hojas del melloco suelen comerse en sopas o ensaladas.

En los páramos andinos la costumbre es cocinarlo con habas tiernas y papas, consumido con sal y queso, dependiendo del gusto.

2.2.7 Mashua



Grafica N°13 Mashua

Este producto es rico en carotenos, aporta nutrientes al organismo que son muy beneficiosas para el ser humano como lo son las proteínas, Almidón, aminoácidos esenciales, carbohidratos, Vitaminas C y B, Fibra, Calcio, Fósforo, hierro y ácido ascórbico.

Hay tres variedades de mashua: blanca, amarilla y anaranjada y su producción tiende a ser el doble que el de la papa y es considerada como planta medicinal preventiva del cáncer de próstata, además se usa para tratar enfermedades del hígado y renales.

2.2.8 La Zanahoria



Grafica N°14 Zanahoria en la huerta

La zanahoria es nutritiva, saludable y de fácil digestión, por ello es utilizada como alimento para niños, convalecientes y enfermos. Su contenido básicamente está conformado de almidón, hierro, potasio, vitamina C y vitamina A.

Existen tres tipos de zanahoria: la blanca, la amarilla y la morada, este tipo de raíz es bastante apreciado, por la gente andina, la zanahoria morada es un tanto difícil de conseguir pero es más utilizada para decorar platos.

2.2.9 El Camote



Grafica N°15 Camote

El camote está compuesto de almidones y azúcares muy benéficos para el organismo. Este tubérculo suele ser un tanto dulce y por lo general se lo consume cocinado. Hay gran variedad de camotes, la más común es aquella que tiene una cascara liza de color morado y su pulpa es color cobre, amarilla o morada, es de consistencia pastosa y seca.

Es rico en fibra alimenticia, beta caroteno, vitamina C, vitamina B6, provitamina A, azúcar en buena cantidad, proteínas, riboflavina, niacina, ácido fólico, calcio, hierro, magnesio, fosforo., potasio y zinc.

2.2.10 La Jícama



Grafica N°16 Jícama

La jícama se puede consumir en rodajas o en jugo, este alimento está lleno de vitaminas y minerales. Es una buena fuente de fibra y contiene vitamina C, calcio, potasio, fósforo, hierro, carbohidratos y pocas proteínas y lípidos. Además de ser baja en sodio, no contiene grasa, ni colesterol, por lo tanto es un gran aporte en la dieta andina.

2.2.11 Las Habas



Grafica N°17 Habas restaurante “El Tequila”

Las comunidades andinas son grandes consumidoras de este producto, ya que son ricas en calorías y proteínas, de esta forma son el complemento perfecto para todo tipo de platos.

Al momento de comer este producto también se acostumbra acompañada con mote, queso y sal.

2.2.12 El Chocho



Grafica N°18 Choclo cocinada restaurante “Crespo”

Es común servirse este alimento preparado como ceviche en las zonas andinas del país y es de gran ayuda para mejorar la nutrición de la población. El chocho tiene una buena cantidad de proteína, es reconocido como el grano más rico en este nutriente, tiene la capacidad de sustituir la carne y la leche. Además contiene fibra, calcio, fósforo, que sin duda alguna retribuye a una buena alimentación.

2.2.13 El Fréjol



Grafica N°19 Variedad de fréjol

Las ollas de las familias serranas eran enriquecidas con los porotos o también conocidos como frijoles, que tiernos o maduros son muy buenos acompañantes para algunas recetas. Son bastante nutritivos y deliciosos, estos granos poseen bastante cantidad de proteínas y fibra, convirtiéndose en una fuente excelente de minerales y vitaminas.

2.2.14 El Ají



Grafica N°20 Ají

Este producto también es conocido como rocoto, chile, chili o pimienta de las indias, es indispensable para acompañar y resaltar el sabor de los platos. En las festividades se presentan en salsa o también se realiza un curtido de cebolla aceite y pequeños trozos del ají.

2.2.15 La Oca



Grafica N°21 La oca

Otro tubérculo que es continuamente cosechado en la zona andina es la oca, por esta razón también se tiende a elaborar locros con ella. También suele llevar queso y aliño

2.2.16 Carnes



Grafica N°22 Presentaciones de la carne restaurante “Cresco”

En cuanto al consumo de carnes en la dieta andina sobresalen una gran variedad, en su mayor parte provenía de la caza de animales y de la producción de ganadería, entre ellos están: llamas, venados, cuyes, guanacos, conejos, pavas, tórtolas, codornices patos, garzas y gallaretas.

2.2.17 El Cuy



Grafica N°23 Cuy asado con papas y mote asadero “El Palacio del Cuy”

En las celebraciones ancestrales este es considerado un alimento fundamental por su delicioso sabor y por ser una muy buena fuente de proteína. Por lo general se lo prepara asado a la brasa y se lo acompaña con papas, mote, ají, salsa de maní o pepa de zambo, huevos y ensalada.

Un dato adicional sobre este animal es que en los rituales se mantiene la creencia de que un cuy negro, macho y joven, sirve para quitar las malas energías y al pasarlo por el cuerpo de la persona que recibe la limpia, se puede ver de qué enfermedades padece.

2.2.18 Frutos



Grafica N°24 Cesto de frutas Restaurante “El tequila”

Con respecto al consumo de frutas en la región andina la variedad no es una excepción una de las más consumidas en la región andina es el capulí que es una especie de cereza silvestre, la chirimoya, el pepino, el tomate de árbol, la uvilla, el babaco, la naranjilla, la pitajaya, la mora, el mortiño con los cuales se acostumbra realizar jugos y dulces que también son ofrecidos como postres en las fiestas.

También cuentan con una gran cantidad de plantas, que son consideradas como condimentos, medicinales y aromáticas entre ellas están: manzanilla, orégano, apio, cilantro, perejil, albaca, llantén, ataco, toronjil, cedrón, menta,

hinojo, borraja, ortiga, es cancel, oreja de burro, cola de caballo, violetas, ruda, paico, malva, romero etc.

La alimentación es la base fundamental para tener un buen desempeño diario, ya sea en el trabajo, la escuela, en los deportes o en las tareas domésticas, es decir si una persona está bien alimentada, es capaz de desenvolverse adecuadamente en todo lo que se proponga y los productos alimenticios de la sierra ecuatoriana son la base fundamental para lograr todos estos objetivos.

2.3 Comida cotidiana y comida festiva

La comida andina está influenciada por las culturas indígenas, por los españoles e italiana. Cada plato es exquisito, lleno de sabor e historia.

Si hay algo que caracterice a los andinos es la comida, se puede decir que cuando uno visita a otra persona esta lo primero que hace es ofrecer algo de comer, y como parte del ritual se debe aceptar sin desperdiciar, una de las tantas costumbres de la gente andina es que no pierden la oportunidad de que cuando llega alguna fecha especial, realizar un sinfín de alimentos.

Dentro del Ecuador existe una gran variedad de gastronomía propia y autentica de nuestros pueblos mestizos, comida que lleva varias particularidades como, por ejemplo ser preparada en ollas de barro que hace que los alimentos tome sabores exquisitos y haciendo que los paladares de quienes los prueben viajen por una experiencia de sabores inigualables. Tanto en el medio rural como urbano, se siguen utilizando tecnologías ancestrales que son las respuestas a los factores limitantes y que se efectúan antes de la preparación y el consumo.

Los procesos de domesticación, selección y mejoramiento de los cultivos andinos pueden representar como inconclusos. Estos cultivos se caracterizan entre otros por la presencia de sustancias, amargas, o por otras características como la dureza del grano, la adherencia del perigonio a la semilla, etc., que requieren procesos previos a la preparación.

Existe una gran variedad de preparaciones tradicionales que están incorporadas en los hábitos de consumo y forman parte del patrimonio cultural de los pueblos andinos. La tradición culinaria está muy relacionada con los cultivos andinos y los alimentos andinos en general. Se entiende por preparaciones tradicionales aquellas hechas con uno o varios cultivos andinos como ingrediente principal y con otros cultivos andinos (papa, maíz) o cultivos andinizados (haba, cebada) como ingredientes adicionales. Son platos típicos de cada región, pueden variar según los productos predominantes en una determinada zona agroecológica y según la disponibilidad estacional de otros productos (por ejemplo leche, queso, verduras).

En la época de nuestros antepasados, escogieron Ecuador por su auténtica y variada gastronomía, aquí encontraron un único lugar para su subsistencia, debido a sus llanuras y forestales tropicales llenos de árboles frutales en gran variedad, valles templados que facilitan la producción agrícola y para la realización de la cacería

(Pablo Cuvi, 2004) Afirma lo siguiente:

Los conquistadores españoles que avanzaban a sangre y fuego por el nuevo continente no dejaron de sorprenderse al descubrir que los nativos habían desarrollado novedosas técnicas agrícolas, habían domesticado muchas plantas y conocía los secretos de una gran variedad de hierbas, lo que les permitía mantener una dieta balanceada.

La gastronomía que se desarrolla en el Ecuador tiene relación con los rituales, creencias y fiestas religiosas. Gran parte de los platos tradicionales poseen una fecha, un momento y un lugar apropiado para su preparación y para su consumo relacionándose así con la música, los bailes y los juegos pirotécnicos.

La cocina ecuatoriana en sus inicios estaba dada por el uso de tres productos que hasta la actualidad se posee como los son el maíz que es un grano que además de ser un sustento para los pueblos amerindios es considerado por nuestros antepasados como la auténtica divinidad, esta planta constituye uno de los elementos más importantes en el desarrollo socio-cultural de las

sociedades aborígenes, en la actualidad posee un poder de uso múltiple con variedad de formas que servían para la elaboración de tortillas, mote, mazamorra, tostado, canguil, mientras que cuando el producto estaba tierno se realizaba el mote choco, el tradicional chumal y la humita, de la harina se realizaba también la tradicional chicha de jora y de las cañas tiernas se realizaba una deliciosa miel.

Otro de los productos que se utilizaban en la gastronomía serrana era la papa, su consumo era por medio de puré, cocidas, o como base para platos como llapingachos o los locros. El frejol o poroto también es protagonista en la alimentación cotidiana ya sean tiernos o maduros estos acompañados de un buen cuy asado, achogchas que servía para el consumo en la mesa familiar

La población ecuatoriana, colombiana y peruana que vive en el exterior añora los granos, raíces, tubérculos y frutas nativas (productos nostalgia). Y los consumidores de los países desarrollados, que están siempre buscando productos exóticos, nuevos, nutritivos y con un contenido cultural e histórico, se muestran cada vez más interesados en las variedades andinas.

Los cultivos que tradicionalmente se han venido identificando como andinos son los siguientes:

- Tubérculos como el melloco, ullucu o papalisa (*Ullucus tuberosus*), la oca (*Oxalis tuberosa*), la mashua o isafio (*Tropaeolum tuberosum*) y la papa andina (*Solanum tuberosum*).
- Raíces como la zanahoria blanca (*Arracacia xanthorrhiza*), la jícama o chicama (*Smallanthus sonchifolius*), la maca (*Lepidium meyenii*), el miso, taso o chago (*Mirabilis expansa*), el camote (*Ipomoea batatas*), entre otras.
- Frutas como la chirimoya (*Annona cherimola*), el tomate de árbol o tamarillo (*Solanum betaceum*), la uvilla (*Physalis peruviana*), el babaco (*Carica pentagona*), la naranjilla (*Solanum quitoense*), la pitajaya (*Hylocereus* sp.), la mora (*Rubus glaucus*) y el mortiño (*Vaccinium floribundum*).
- Granos como la quinua (*Chenopodium quinoa*), el chocho, tarwi o lupino (*Lupinus mutabilis*), amaranto (*Amaranthus caudatus*), ataco o sangorache (*Amaranthus hybridus*) y la kañiwa (*Chenopodium pallidicaule*)

(M. Morales, 2006, págs. 22-23)

La cocina indígena serrana en su mayor parte provenía de la caza de animales y de la producción de ganadería, pero su variedad no era desdeñable: llamas, venados, cuyes, guanacos, conejos, pavas, tórtolas, codornices patos, garzas y gallaretas.

Las mejores recetas se encuentran grabadas en las memorias y en el palar de las personas, que han consumido los deliciosos platos de la gastronomía andina, la cual se distingue por la particularidad de diferenciarse entre la comida que se consume diariamente y la de sus festividades, que a más de ser exquisita, se hace notar como única, debido a su colorido decorado.

Además se puede definir que dentro de la comida festiva existe una división que se ha establecido por lo propio de las diversas comunidades apegadas a estas costumbres y creencias. Pueden diferenciarse entre fechas de religiosidad popular de los pobladores andinos, los cuales han definido a las fiestas como un "sacramento", dentro del cual están incluidos los actos relacionados con la comida, la bebida y la danza creando así grandes pregones y fiestas donde asisten propios y ajenos a la comunidad. (Semana Santa, Cuaresma, Navidad, Inti Raimi, etc.) Y las actividades festivas (Carnaval, bautizos, primeras comuniones, matrimonios y eventos especiales.)

La utilización de la carne dentro de las festividades es esencial en cada una de las presentaciones, sobre todo la carne de cerdo, como por ejemplo, la fritada, hornado, carne colorada, patas de chanco emborrajadas, también se utiliza el cuero del cerdo y su preparación es de varias formas como: reventado, chamuscado y seco para utilizarse en locros .Las cecinas de res también son muy apetecidas. El cuy por su parte es un plato típico que se lo consume especialmente en fiestas religiosas.

“Uno de los aspectos importantes de una cocina es la combinación de diversas especias que le dan a la comida un sabor distintivo.” (Armelagos, 2003, pág. 105)

Para la teología andina, la fiesta es el verdadero 'sacramento popular', por el que Dios se revela, se comunica y es celebrado y por el que los devotos se ponen en contacto con la Iglesia institucional (presencia del sacerdote en la fiesta y celebración de ciertos sacramentos) y mantienen la dimensión religiosa de su existencia (MARZAL, 1991, pág. 256)

Por otro lado, las recetas que aparecen en el Manual de Sanz y que pertenecen a la comida festiva en la actualidad son:

1. Cocido o puchero del país.-Esta receta generalmente se realiza en Carnaval, porque en este tiempo las frutas están maduras.
2. Arroz con leche.- Es uno de los acompañantes de la Fanesca, pero se puede consumir en otras fechas y eventos.
3. Envuelto de pies, patas emborrajadas o cuchipatas. En la actualidad ya no solamente se consume en Carnaval.
4. Tamal de maíz.- Por lo general su sabor es lampeado y se consume en Navidad, pero se lo puede realizar en otras fechas.
5. Buñuelos soplillos o suspiros de monja.- Generalmente su consumo es en Navidad. La diferencia entre éstos y los buñuelos comunes radica en los ingredientes y en las preparaciones; por ejemplo, los buñuelos soplillos primeramente deben ser cocinados hasta que se desprendan de la olla (se forma en el fondo de la misma una capa de mezcla cocida), se los corta y se los dora por medio de la fritura. En cambio, la masa de los buñuelos comunes es cocinada tanto en la olla, como en la fritura. De igual manera, la textura de la masa de los buñuelos soplillos antes de ser dorados es parecida a la masa francesa llamada (con este tipo de masa se realizan los profiteroles, relámpagos, entre otros.); por otro lado, la textura de la masa de los buñuelos comunes es cremosa y no tan espesa como los primeros.
6. Rosero: En Corpus Christi en eventos especiales (matrimonios, bautizos, fiestas de quince años, etc.).
7. Chicha de jora.-Fiestas por cambio de estación, eventos especiales,
8. Buñuelos comunes.-Generalmente se sirven en Navidad (Sanz García, 210, pág. 302).

Se puede señalar que algunos de los alimentos ya mencionados se pueden consumir cotidianamente en el hogar, ya que los podemos conseguirlos en

mercados populares y en restaurants, los cuales han mejorado la presentación convirtiéndolos en platos gourmet.

En cuanto a la comida de consumo diario o comida cotidiana, esta se prepara con los alimentos que se encuentran disponibles todo el año, debido a los cembrios que se encuentran en los terrenos que son parte de sus viviendas, se diferencia de la comida festiva ya que esta no tiene ningún objetivo religioso, más bien satisface la necesidad de alimentarse.

Parte de la alimentación diaria hace referencia a plantas y hiervas para la elaboración de bebidas tradicionales como: horchata, agua de frescos, yaguana, que son tradicionales en la sierra, algunos frescos que se pueden enumerar son: yerba luisa, manzanilla, clavel, menta, cedrón, linaza, toronjil, cardiaca, esencia de rosas, yerba del infante blanco, llantén, ataco, escancel, caballo chupa y una enorme diversidad de plantas naturales y que también se los utiliza como medicina natural.

Por lo general los platos que se consumen a diario no se estructuran como los platos internacionales, los cuales deben estar compuestos por 180 gramos de cárnicos-proteínas (50% del peso total), 90 gramos de carbohidratos (25% del peso total) y 90 gramos de vegetales (25% del peso total). En cambio, los platos que se consumen en la cotidianidad pesan más de 360 gramos y se componen en un gran porcentaje por carbohidratos, proteína y grasas, a tal punto que se destina máximo el 10% a los vegetales. (Mircea, 1999, pág. 54)

Según lo que se establece en estos porcentajes de consumo, la dieta andina no es equilibrada, sin embargo debemos recalcar que el consumo de granos, verduras, vegetales y hortalizas es alto y forma parte de cada uno de los platos de la comida diaria ya que como se había enunciado con anterioridad estas son de fácil acceso debido al cultivo que se realiza dentro de las comunidades.

Según el recetario de Sanz la sopa de fideos con carne, realiza así: Puesto el caldo bien sazonado al fuego, y al momento en que está próximo a hervir, se hecha

los fideos deshechos en la mano, pero no enteramente reducidos a polvo, y cuando están cocidos, se echan en una sopera para comerlos lo más pronto posible. (Sanz García, 210, pág. 304).

Entre la variedad de locros y sopas también está presente el Yaguarlocro donde el ingrediente principal es el menudo de borrego y su sangre, como no puede ser de otra manera lleva papas, en este caso papas cholas, cebolla, aliños, perejil, orégano y para resaltar su sabor a esta preparación se le agrega limón y aguacate al momento de servirse. Este platillo también es consumido durante las festividades ya que es algo exótico.

Otro tubérculo que es cosechado continuamente en la zona andina es la oca, por esta razón también se tiende a elaborar locros con ella, pero no sustituye la papa en este se fusionan para darle una forma y sabor únicos. También suele llevar queso y aliños. Entre las principales sopas que se consumen a menudo se puede encontrar la sopa de arroz de cebada, este cereal es uno de los más digestivos y contiene un alto poder nutricional, ya que posee en buena cantidad fibra soluble, calcio, proteínas, fosforo y potasio además es bajo en grasas y sodio.

Esta sopa por lo general es preparada con carne de cerdo y col además de cebollas ajo y aliños al gusto, en la mayoría de ocasiones se sirve acompañada de una porción de mote con habas y ají.

La sopa de quinua es uno más de los alimentos cotidianos para las personas de la región andina, esta sopa también contiene carne ya sea de res o cerdo además de leche y al servir se le puede agregar cilantro o cebollas picadas finamente.

Otra sopa que es bastante consumida es la sopa de zanahoria blanca, la cual también es mezclada con papas y queso hasta conseguir una especie de puré a la que se le agregan algunas especias para darle su sabor tan especial.

Dejando de lado las sopas y locros también se pueden degustar algunos platos que son de consistencia un tanto más sólida, como es el caso del sabroso mote pillo o mote guisado, que consiste en refreír cebolla blanca y los aliños luego agregar huevos y mote con sal al gusto, sin duda alguna es un plato sabroso, nutritivo y fácil de preparar.

Cada uno de los platos que se han descrito surgen de los cultivos que se realizan dentro de la comunidades, el maíz es uno de los granos más importantes en la gastronomía, la lista de comidas y bebidas que se puede realizar con el maíz es extensa, otro elemento indispensable para la

gastronomía de la sierra es la papa, para la elaboración de una diversidad de platos como el llapingacho, el locro, yahuarlocro, molo y tamales. Las especies vegetales también son aprovechadas por el clima, el cultivo de la col, la cebolla, el tomate, el cilantro, el perejil, la achojcha, el brócoli, rábano, lechuga, zanahoria, entre otros que son de mayor uso para la elaboración de ensaladas frescas que acompañen a los platos tradicionales.

En cuanto el cultivo de frutas las mismas que son utilizadas para la realización de dulces son a base de zambo, guayaba, babaco, membrillo, durazno, capulí, pera, manzana y el arrope de mora. En el Azuay el dulce de higos acompañados con queso es una especialidad en esta provincia.

La variedad de frutas frescas que se utilizan para la elaboración de jugos naturales acompañan a la gran variedad de platos típicos utilizados en la región sierra de los cuales se puede enumerar se pueden encontrar frutos como: naranjilla, tomate de árbol, taxo, mora, guayaba, mandarina, limón, piña, uva, frutilla, manzana, entre otros, que en se las utiliza también para la elaboración de helados. Con territorios naturales protegidos como el parque nacional el cajas y con su capital, Cuenca, Patrimonio Cultural de la Humanidad, Azuay conforma el centro turístico más importante de la zona austral del país.

Entre los postres y dulces encontramos el alfondoque, la melcocha, las conservas, los dulces brillantados, los confites, la polvorosa, los bocadillos de guayaba, el higo relleno de arequipe, el dulce de lechosa con hojas de higuera, el curruchete, la caspiroleta, y muchos otros más

En la región sierra la mayor parte de la gastronomía es aprovechada en relación al clima que se vive, como por ejemplo en épocas de lluvia el clima oscila entre 12 a 20°C, dura entre mayo y octubre, pero su variación puede ser extrema ya que se puede variar entre días muy soleados con noches extremadamente frías.

Los cultivos son aprovechados al máximo ya que estos además de servir para la alimentación del ser humano sirve para la alimentación de los criaderos de cerdos, cuyes, reses, entre otros los mismo que son alimentados con la finalidad de que estos sirvan para ser sacrificados y ser parte de los platos típicos.

La gastronomía andina tiene una gran variedad de platillos que son la esencia misma de cada región, como es el caso de la parroquia de San Joaquín donde cada una de sus comunidades tienen para ofrecer deliciosos manjares elaborados con productos propios de la parroquia que conquistaran el paladar de quien los pruebe.

2.4 Gastronomía y ritualidad andino

“De Gastros, estómago y Nomos, tratado, la gastronomía es el conocimiento y la técnica sobre los alimentos, la nutrición, y las bebidas, su preparación y servicio.” (Freedma, 2009, pág. 15)

Dentro del estudio de la gastronomía se considera el conocimiento de la evolución de los puntos de cocción de los alimentos, con el pasar del tiempo y con la sabiduría de nuestros antepasados quienes han comprobado que los alimentos toman su mejor sabor cuando este paso por el punto exacto de cocción.

La cocina y la gastronomía van de la mano, ya que la cocina hace referencia a las mezcla de recetas únicas, que han sido heredades de generación en generación y la gastronomía es la que se ha encargado de hacer el análisis de estas recetas y transformarlas en verdaderos platos gourmets.

Sin duda alguna uno de los factores principales para que la cocina y las gastronomías existan, es el fugo sin este ninguno de estos dos procesos se pudieran dar se habla de que el fuego data de 500.00 a.C. donde se aprovechaba algún residuo de fuego ocasionado por la naturaleza, los nativos mantenían el fuego y lo conservaban.

Los alimentos asados que hace referencia a que estos estén directamente a la llama o a su calor era la única forma de comerlos cocidos durante mucho tiempo, pero tiempo después las mujeres utilizan vasijas y ollas creadas de barro para calentar agua y poco a poco estas van implementando los productos de sus cultivos

Podemos decir que la gastronomía además es el estudio de la relación del hombre con su alimentación y su medio ambiente o entorno. El gastrónomo es el profesional que se encarga de esta ciencia. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa. Sin embargo, ésta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina: no siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

La gastronomía nace con el ser humano y con su necesidad de alimentarse, con el pasar del tiempo los pueblos se distinguían con sus platos y su forma de prepararlo, en los siglos XIX y XX durante la conquista los españoles encontraron en el Ecuador la virtud de sus campos y su diversidad climática que brinda la oportunidad de cultivar una variedad de productos.

Las necesidades de los pueblos fueron aumentando de modo que estos viajaban a sus alrededores para realizar cambios con los productos de los cultivos vecinos, además de la introducción del consumo de la carne por parte de los españoles.

A raíz del consumo de la carne, esta debía mantenerse fresca de modo que los nativos crean un proceso de secado de las mismas, la carne de res al igual que la de pescado es salada y puesta al sol para que se seque. Carne que sirve para la alimentación diaria, pero además los cazadores y guerreros la usaban para cuando hacían largos viajes de este modo la carne se mantenía conservada.

El proceso de secado al sol se había implementado para otros productos con el maíz, quinua, cebada en otros con la finalidad de convertirlos en harina y realizar así bebidas como la chicha que en la actualidad a un es muy representativa y propia de varias comunidades sobre todo del régimen sierra.

El las hoyas interandinas de los que hoy es Ecuador cultivaban sobre todo el maíz, la quinua, el frejol y la papa; cazaban osos y venados, criaban la llama y el cuy y solían gustar también de catzos (escarabajitos) churos (caracoles). En las chozas indígenas de barro y paja reinaba el fogón central con las tres tulpas para asentar la olla o el tiesto de barro y hervir granos, o tostarlos para obtener harinas.

En la costa era abundante la pesca y la caza de animales salvajes. Además de los mariscos y los perros sin pelo, que en más de una ocasión sacaron de hambres a los españoles, los habitantes recolectaban frutas como la papaya, la guayaba, la badea, la guaba y la piña. (Pablo Cuvi, 2004, pág. 717)

La gastronomía ecuatoriana impone claramente su biodiversidad, tanto en la flora como en la fauna, existente en diferentes zonas y provincias del Ecuador. La cocina es una muestra de la historia cultura la que cada pueblo posee. E n nuestro país se muestra la pluriculturalidad de cada uno de los platos que se elaboran; en sí, este saber culinario viene de generación en generación y es eso lo que vuelve tan rica, única, y tradicional a nuestra cocina.

La cocina ecuatoriana es diversa y varía con la altitud y las condiciones agrícolas y climáticas. En la mayoría de las regiones se sigue la tradición de tres platos: la sopa (caldo), el segundo (segundo plato), que incluye arroz y una proteína como pollo, cerdo o pescado, terminando con un postre o café, que son habituales en muchos hogares.

Debido a la diversidad climática de nuestro país este se divide en regiones en las cuales se cultivan diversos productos dependiendo el estado territorial del

mismo, por esta razón cada provincia se distingue por su alimentación y por sus platos típicos que llevan los productos que se crecen sus tierras.

Dentro la región sierra se encuentra una variedad de productos como las papas que tienen una gran diversidad de presentación y formas de preparálas: como son los llapingachos, puré, locros, fritas, hervidas. Otro producto que es significativo en la región sierra es el maíz el cuál al pasar por el proceso ya mencionado y convertido en chicha forma parte de las festividades religiosas de los pueblos, además el maíz cuando esta tierno se lo conoce como choclo que se lo utiliza para acompañar a la carne de cerdo y del cuy, los tubérculo que es cosechado continuamente es la oca, por esta razón también se tiende a elaborar locros con ella, pero no sustituye la papa en este se fusionan para darle una forma y sabor únicos. También suele llevar queso y aliños.

En cuanto la región costa el cultivo del plátano que se ha convertido en la actualidad una potencia de exportación es uno de los productos de mayor consumo dentro de esta región sin embargo los cultivos de arroz que es de consumo mundial como segundo plato de cualquiera de nuestras comidas diarias.

Dos siglos después a fines del periodo colonial, Guayaquil se deleitaba con los magníficos cangrejos del estero salado y los ostiones que subían en bongos desde Jambelí, mientras que Ambato proveía a la capital de la audiencia de panes llamados roscas, y de las allullas, así como de cajas de frutas que aún se cultivan: manzanas, peras, duraznos, albaricoques, fresas y frutillas, quito era renombrado por sus deliciosos helados y bebidas refrescantes que enfriaban con el hielo de los nevados vecinos. Y el chocolate era una bebida muy apreciable (Pablo Cuvi, 2004, pág. 718)

No se puede olvidar la región del oriente que se distingue por sus tubérculos como es la yuca, la cual se puede aprovechar cocida y en chicha, que también es utilizada para festividades, sin embargo, los nativos también la toman como una bebida de consumo diario.

Los cultivos son esenciales para el desarrollo de la gastronomía, pero no debemos olvidar que el consumo de la carne es alto en la sociedad y sobre todo en la zona, andina donde la crianza de diversos animales para ser ingeridos representa un proceso del cual se encargan los nativos ya que ellos preparan al animal desde que son pequeños, entre los animales que se destacan están: el cerdo, el cuy, la res, sin embargo, los pueblos nos han demostrado que existe carnes que son sumamente exquisitas como son la carne de conejo, la de aves como pollo, pavo, pato que al igual que los animales ya mencionados son criados para ser sacrificados y formara parte de la dieta.

Se puede definir que cada cultura, cada región se distingue por su propia tradición culinaria y sus secretos en la cocina sin embargo las tradiciones han formado una red para crear pueblo autóctonos indígenas que se identifican claramente por su gastronomía y formas de preparar cada uno de los alimentos que consumen, además se debe resaltar el valor nutricional con el que cuenta cada plato ya que estos gozan de una diversidad de productos.

La alimentación de los pueblos andinos es muy importante ya que forman parte de sus raíces y definen quienes son de modo que dentro de las festividades la comida es un ritual cada cultura tiene una definición de su realidad la cual respeta y defiende con el pasar del tiempo.

El ethos de las personas es el tono, carácter y calidad de su vida, su estilo y modo moral y estético; es la actitud básica hacia sí misma y hacia su mundo que la vida refleja. Su visión del mundo es la imagen que ellas tienen de la manera de que son las cosas en la realidad, su concepto de la naturaleza, de sí misma, de la sociedad. Contiene sus ideas más incluyentes de orden. La creencia y el ritual religioso se confrontan y se confirman mutuamente; se hace el ethos intelectualmente razonable, presentándose como representante de un modo de vida implicado por el estado de cosas actuales descrito por la visión del mundo se hace emocionalmente aceptable al ser presentada como la imagen de un estado de cosas real, del cual tal modo de vida es una auténtica expresión. Esta demostración de una religión significativa entre los

valores de una persona y el orden general de la existencia dentro del cual la persona se encuentra es un elemento fundamental en todas las religiones, cualesquiera que sea la forma en que se conciben estos valores o este orden. (Geertz, 1973, pág. 16)

El rito y festejo de la siembra, Pachallampi, significa la convivencia entre la comunidad y los entes de la naturaleza, que permite el normal proceso de la producción agrícola. Además, propicia la relación humana como una necesidad primordial de la vida de casa comunidad que permite un diálogo entre la gente y de ésta con la naturaleza, colocando especial énfasis en el sentido de solidaridad andina.

Para llevar a cabo esta actividad ritual, la comunidad de Pachamama acude a la petición de personajes tradicionales y simbólicos, para expresar su apoyo con trabajo comunitario, a fin de aportar a las expectativas de una vida mejor. Estas relaciones humanas forman parte del sistema sociocultural aymara. Mediante las acciones de reciprocidad procuran la búsqueda de un equilibrio socioeconómico permanente (Mamani, 1988, pág. 238)

La complejidad de los ritos agrícolas en una zona geográficamente accidentada y de diversidad climática nos induce a concluir que la ritualidad tiene su importancia en la comunidad como una estrategia del desarrollo económico andino, con un especial énfasis en los siguientes aspectos:

- a) La diversidad de fenómenos geográficos y climáticos exige el conocimiento y dominio de la tecnología andina.
- b) La diversidad de fenómenos climáticos naturales exige la aplicación de la tecnología aymara en el manejo agrícola acorde a factores socioculturales.
- c) La organización social del rito tiene el sentido de reciprocidad y jerarquía vinculado a las deidades andinas y santos patronos. (Mamani, 1988, pág. 238)

Entre las diferentes rituales que identifican a la comunidad andina las creencias religiosas resaltan.

Misa: Hace referencia a la ofrenda que se realiza en una hoja de papel sobre la cual se colocan cierta cantidad de vegetales, animales, minerales para los seres sobrenaturales con la finalidad que estos cumplan deseos que pueden ser con intención de hacer el bien o el mal.

Ayta: Esta es una ofrenda sencilla que consiste de tres hojas de coco con pedazos de cebo de animal es enterrada en los cimientos de las construcciones de las casa con la finalidad de que esta sea protegida.

Copal e incienso: Es el bálsamo de árboles aromáticos que son quemados en brasas y también se presentan como ofrendas o para alejar espíritus malévolos.

Challa: Consiste en derramar sobre el suelo un poco de alcohol que se va a beber en honor de las Pachamama y también sobre los instrumentos con los que se van a sacrificar a los animales que van a ser consumidos.

Fiesta de la Cruces: Esta hace referencia con la fe Cristiana, se talla una cruz en madera y esta es adornada con flores de la época, las personas del pueblo hacen un recorrido pidiendo bendiciones para los suyos.

Muxsa Puraka: este es el nombre de los tipos de confites o dulces de diferentes formas que son utilizados dentro de las ofrendas dentro de las misas.

Temazcal: Una ceremonia grupal donde purificamos el cuerpo, espíritu y alma.

Pachamanka: Comida grupal tradicional, preparada dentro la tierra sobre piedras volcánicas.

Ritual de Pipa: A través del humo de la pipa sagrada enviamos propósitos personales al universo.

Limpia: Un ritual de purificación individual realizado por un Curandero/Yachac local.

Leer velas: Un método milenario en donde pueden interpretar problemas emocionales, corporales, además el pasado, presente y futuro.

Tumarina o Purificación: El proceso de este ritual empieza con la recolección de flores y agua de vertientes, recolección que hacen padres y padrinos de niños y jóvenes con la finalidad de preparar un baño que hará que estos tomen conciencia de que todo florece, madura y cambia y siempre debe ser para bien que la iguala una bella flor.

La Tzansa: Comprende en desprender el cuero cabelludo de cráneo, luego este es colocado en una olla de agua a fuego lento por media hora junto alguna hiervas este proceso termina luego de seis días donde la cabeza esta reducida al tamaño de una naranja

“Es la práctica de la tribu indígena de los shuar de "reducir cabezas". Este místico procedimiento, hacía que el nativo momificase y conservara las cabezas de sus enemigos como talismán y trofeo de guerra.”_(Harner, 1978, pág. 15)

El Yumbo: Hace referencia del ritmo y la danza con un fondo musical de la selva que es acompañada por los nativos con hojas, porros, palos, bombos y voces.

Ritual de la muerte de los niños: Cuando los niños de hasta de 6 años fallecen, en su honor se hace un procedimiento conocido como Chigualo esto se trata de colocar al cadáver en un altar con vestimenta blanca, una corona y una palma de papel, se vela al niño toda la noche acompañado de música para que el niño alcance la gloria.

“Hay quien afirma que su origen es manabita y que se la extrajo de algunas de las canciones que eran parte de la fiesta navideña”. (Cornejo, 2005, pág. 171)

Dentro de cada una de estas actividades festivas y rituales que se dan dentro de la zona andina los colores toman significado y un valor. Los colores han sido relacionados de forma más cercana con las festividades religiosas y la distinción del bien o de mal, más aun del estado anímico y sentimental de los nativos y creyentes.

No hay que contentarse con admirar la belleza de los colores, hay que captar su significación y elevarse por ellos hasta la luz del creador. El arte cristiano ha terminado poco a poco, sin hacer de ella regla absoluta, por atribuir: el blanco al padre, el azul al hijo, el rojo al Espíritu Santo, el verde a la esperanza, el blanco a la fe y castidad el rojo al amor y a la caridad el negro a la penitencia. (GIRAULT, 1986, pág. 54)

El blanco es el color de los muertos, su significación ritual va más lejos aún, ya que sirve también para alejar la muerte. Se la atribuye un poder curativo, a menudo en los ritos de iniciación el blanco es el color de la primera fase de la lucha contra la muerte.

El amarillo ocre es el color neutro, intermediario el que sirve para guarnecer los fondos, pues es el color de la tierra y de hojas muertas.

El rojo es el color de la sangre, color de la vida en los ritos estacionales están engalanados de rojo.

El negro es color de la noche, de la prueba, del sufrimiento, de misterio.

El verde raramente se emplea solo: los follajes verdes son adornos de iniciados, en la fase de victoria de la vida.

En cuanto al simbolismo cósmico, los colores intervienen como divinidad es en muchas cosmogonías, es así que los colores son portadores de significado ya que confieren al cosmos un sentido. De esta manera, entre los navajos se relataba la creación del sol en relación a cuatro colores: blanco, azul, amarillo y negro; cerca del sol estaba el blanco, indicando el alba: por encima del blanco estaba es parecido el azul, par a la mañana; por encima del azul estaba el

amarillo símbolo del ocaso del sol; y sobre este estaba el negro, imagen de la noche. (Antezana, 2000, pág. 34).

La comunidad andina encierra en su cultura, un sin número de recetas gastronómicas, conocimientos y creencias que hacen de sus pueblos únicos en el mundo, mantener estas características culturales a través del tiempo ha sido un esfuerzo constante de cada uno de los nativos, que a pesar de la globalización y la introducción de nuevas técnicas gastronómicas, estos han logrado implementar a estas nuevas técnicas sus recetas milenarias y de esta forma mantener la cultura.

La familia y su unión son muy importantes, dentro de la comunidad andina de modo que las celebraciones y rituales; que se realizan siempre deben contar con la presencia de todos los miembros del núcleo familiar, además de amigos más cercanos y dentro de grandes festividades encontramos propios de la comunidad y personas extranjeras que se han dejado deslumbrar por la belleza, y la hospitalidad que son características de los nativos andinos quienes realizan cada uno de los platos típicos ya mencionados y que son ofrendados en dichas conmemoraciones

3. Gastronomía perteneciente a la Parroquia San Joaquín

La parroquia de San Joaquín es un lugar que atrae a los turistas, especialmente por las artesanías que allí se elaboran, las plantaciones de flores y verduras por la cual se lo considera como el huerto de la ciudad de Cuenca, además de los exquisitos platos criollos; como lo son la carne asada, choclos, papas con cuero, habas, mote pillo, pollo asado, chanco a la Barbosa entre otros deliciosos platillos pertenecientes a cada una de sus comunidades, donde hombres y mujeres, hacen de cada uno de estos platos verdaderas delicias para el paladar, dentro de las memorias de estas personas se encuentran grandes recetas que guardan los secretos milenarios del sabor.

3.1 Gastronomía en la comunidad de Cruz Verde

Quienes buscan la experiencia de deleitar sus paladares con lo mejor de la gastronomía cuencana, pueden visitar el restaurant “Las Palmeras” ubicado en la calle Carlos Arizaga Vega, ubicado en la aldea parroquia de San Joaquín a pocos kilómetros del centro de la ciudad.

Diana Villacis administradora del restaurant se siente muy orgullosa de formar parte de una familia que ha preservado las costumbres gastronómicas de la parroquia de San Joaquín, ella lleva cinco años en el cargo, pero afirma que este es un negocio familiar que empezó hace veinte y cinco años con la finalidad de ayudar a la economía de la familia Villacis.

“Las Palmeras” fue el nombre que escogió la Sra. Luz Villacis Alvarado, propietaria del negocio, en honor al nombre de su barrio natal, además de que hace algún tiempo su familia se dedicaba al cultivo de esa planta.

En sus inicios el local era pequeño y se ofrecían únicamente carnes asadas conocidas también como cecinas de res y de chanco que eran preparadas haciendo finos cortes en la carne, para proceder a aliñarla con sal, cebolla, ajo, culantro, perejil, comino y otros condimentos. Después de dejarla reposar por un tiempo, se asa la carne en la parrilla y se la sirve acompañada de papas, mote y ensalada, también se ofrecía al público mote sucio, mote pillo considerado como un platillo icónico de la ciudad además de llapingachos.

Con el paso de los años y a petición del público, han ido incorporando algunos platillos como lo son las papas con cuero, plato que consiste en una deliciosa sopa elaborada con manteca de cerdo, leche, papas y cuero de cerdo, todo ello condimentado con achote, cebolla, orégano y otras especias, también se puede degustar tamales, choclos, habas con queso, el pollo asado y el cuy asado acompañado de sus correspondientes guarniciones, aunque estos últimos tienen mayor venta bajo pedido por el precio de 15 a 20 dólares, ya que en las instalaciones lo que más se vende es la carne asada de chanco.

De la misma manera las instalaciones se han ido modificando poco a poco según las necesidades del público, se ha tomado en cuenta el gusto de la gente por salir de las ciudades hacia el campo en fin de semana, esta fue la principal inspiración de Diana y su familia para hacer de ‘‘Las Palmeras’’ un restaurant con espacios verdes donde emana la naturaleza en un ambiente totalmente acogedor para compartir amenos momentos en familia mientras se disfruta de las mejores carnes asadas del sector.

Además el restaurante cuenta con una cancha de futbol con césped sintético desde hace tres años, para complementar la distracción y sana diversión del fin de semana.

La señora Diana expresa con emoción las diferentes experiencias que le dejan las personas que visitan el restaurante, ya que es un negocio donde puede conocer a mucha gente, entre ellos a turistas que vienen de diferentes ciudades del país y el extranjero. Se llena de orgullo al escuchar que sus clientes regresan porque les gustó el sabor de sus platillos y de saber que el negocio de la familia cada vez es más reconocido a nivel nacional e internacional.

Por décadas este poblado ha sido un referente para la buena mesa y una visita al mismo, nunca estaría completa sin detenerse en alguno de los restaurantes típicos del lugar. Las carnes azadas del sector Cruz Verde son un tradicional atractivo gastronómico de la parroquia de San Joaquín que no se deben dejar pasar por alto.

3.2 Gastronomía en la comunidad Cristo del Consuelo

Treinta y seis años de historia encierra el restaurante El Tequila, que se encuentra ubicado en la comunidad de Cristo del Consuelo Av. Carlos Arizaga Vega vía San Joaquín, El Tequila fue fundado por la Señora Asunción Albarracín y el Señor Víctor Pablo Guerrero quienes en sus inicios comenzaron vendiendo chocolate fuera de la ciudad, en un día común de trabajo unos

turistas de nacionalidad mexicana es propuesta la idea del restaurante con el nombre Tequila para que tuvieran presente aquellas personas que sin faltan consumían su chocolate, esta historia la tiene muy presente su hija Carmita quien la cuenta como si tan solo hubiera sido el día de ayer. Carmita junto a sus hermanas han mantenido la tradición y el trabajo de la familia que dice hacer con mucho amor y cariño, además de ser su secreto para la preparación de cada uno de los platos que se elaboraran ahí, papas con cuero, carne asada, ensalada , choclo con queso, habas, mote sucio, mote pillo, llapingachos y los tamales, son parte del menú que se sirve de lunes a domingo desde las once de la mañana en el restaurant el Tequila, la preparación de estos platos inicia un día antes por la noche cuando elaboran los aliños para la carne y proceden a adobar la misma además de pelar las papas y preparar el cuero del chanco para que al día siguiente, cuando El Tequila abra sus puertas al público, cada uno de los platillos estén listos para ser degustados.

3.3 Gastronomía en la comunidad de La Florida

Uno de los restaurantes más sobresalientes de la comunidad es la Picantería Crespo, de Jenny Alvarado, es un negocio familiar, Jenny y su familia preparan los diferentes platillos tradicionales por más de treinta años.

La picantería Crespo, se caracteriza por ofrecer al público platillos tradicionales como la cascarita de chanco, el chanco hornado, cuy asado, fritada, sancocho, llapingachos, morcillas, mote sucio, papa chaucha con fritada, choclos con queso, los mismos que pueden ser presentados en diferentes platos acompañados con la tradicional ensalada de lechuga, tomate y cebolla la cual es previamente preparada con sal y limón, además ninguno de estos platos sabría igual sin el singular ají que caracteriza a este lugar

Jenny Alvarado afirma que el toque del sabor que le pone a cada plato es un secreto que se ha guardado todos estos años dentro de su familia y que espera que sus hijos lo sigan llevando en sus memorias.

3.4 Gastronomía en la comunidad de Barabón

Cundo vistamos la Parroquia de San Joaquín sin duda alguna debemos conocer cada una de sus comunidades, ya que estas están llenas de cultura e historia, haciéndolas únicas y singulares, Barabón es una de estas, se encuentra ubicado en el kilómetro 10 de la vía San Joaquín-Soldados, un lugar con hermosos y amplios lugares verdes, se podría denominar como una zona con parajes naturales privilegiados, dentro de esta comunidad se puede disfrutar de diversas actividades recreativas, debido a que esta comunidad se caracteriza por su afluencia de ciclistas, pescadores, turistas que buscan hacer de su fin de semana, momentos divertidos para compartir con la familia y amigos

Tal como se puede apreciar en el restaurant “La inmaculada” donde Rosa Manosalva, propietaria del lugar, ofrece deliciosos platillos, como su especialidad, el tradicional caldo de gallina criolla cuya cocción es exclusiva en ollas de barro y cocina de leña, sazonado con aliños naturales molidos en piedra a mano, sus principales ingredientes son el ajo, cebolla, especias que son producidas en sus cultivos y sin duda alguna el pollo que es criado en sus campos.

En este sector también se encuentra la elaboración de la cascarilla del chanco, que consiste en quemar la piel del chanco hasta que esta quede crujiente con poca grasa, para posteriormente limpiarla y servirla con mote, ensalada, tostado además puede ser acompañada con fritada, sancocho, morcillas y llapingachos. Los pobladores de esta comunidad han encontrado en la elaboración de sus platos

3.5 Gastronomía en la comunidad de Medio Ejido

Con una longitud de 0.42 kilómetros la comunidad de Medio Ejido se ha convertido en un centro de esparcimiento para la familia, debido a que este

alberga locales que ofrecen una variedad de pasatiempos junto a deliciosos platillos que son preparados con ancestrales secretos que han ido pasando de generación en generación.

El delicioso chanco a la Barbosa es una de las especialidades del “Bullet Medio Ejido” cuya propietaria Melba Carrión amablemente ha ofrecido sus deliciosos platillos durante 15 años. En sus inicios en este lugar se ofrecía platos tradicionales como caldo de gallina, secos de pollo, cuy asado, papa al jugo y el tradicional arroz dorado.

La preparación del chanco a la Barbosa da inicio cuando las manos de Don Marcial Chicón, comienzan a preparar los aliños con ajo, cebolla, culantro, apio, perejil y el ingrediente que le da el toque del sabor, la cerveza. Una vez mezclados los ingredientes el cerdo es totalmente cubierto con esta mezcla y se lo deja reposar en ella alrededor de ocho horas para posteriormente abrirlo y sujetarlo a una parrilla giratoria, la cual se ubica sobre la brasa.

Para que la cocción sea uniforme, se debe dar la vuelta a la parrilla constantemente. Don Marcial quien trabaja en el “Bullet Medio Ejido” doce años asegura que es un arduo trabajo, ya que lo realiza a mano pero que el resultado vale la pena, pues al cabo de cinco horas la recompensa es deliciosa. En el restaurante Bullet también se ofrecen parrilladas, que contienen: chorizo, filete de pollo, carne, arroz dorado. En este lugar existen espacios recreativos y canchas deportivas, donde se puede disfrutar en familia y realizar diferentes actividades para celebrar y fortalecer el compañerismo de las personas que realizan sus reservaciones.

Los fines de semana en este lugar es donde el amor al trabajo se ve reflejado ya que la señora Melva junto a su esposo y la ayuda de Don Marcial, preparan las instalaciones y aquellos platillos que hacen único al “Bullet Medio Ejido”, ya que estos días la afluencia de gente es mayor que cualquier otro día, debido a que reciben a todas las familias que buscan salir de la rutina y hacer de su fin

de semana, días para disfrutar, además de consumir la deliciosa comida típica de la parroquia.

El consumo de cuy en nuestro país, particularmente en la Sierra, es muy importante. No hay fiesta de pueblo si no está presente el cuy, este es el invitado de honor en cualquier evento festivo. Estos roedores son criados por los indígenas y campesinos en sus cuartos de cocina y actualmente existen granjas dedicadas a la crianza de cuyes, su producción está destinada al consumo interno, aunque también se los está exportando ya que su sabor es realmente delicioso, es por ello que se está convirtiendo en un platillo apetecido fuera del país.

En este mismo sector se encuentra ubicado el asadero “El Palacio del Cuy” donde las manos trabajadoras de la Señora María Zhumi, dan el toque del sabor a los cuyes asados que ahí se ofrecen. El trabajo empieza con el salir del sol a las seis de la mañana se alistan los aliños que son preparados con ajo, cebolla, sal y el secreto del sabor que hacen de este platillo una verdadera delicia, María Zhumi, junto a su hija Rosa Brito, se encargan de pelar y lavar el cuy, el cual luego será sazonado y asado, proceso que se realiza a mano.

Son varios ya los años que María Zhumi realiza esta actividad, que es el sustento de su familia, a pesar de no ser un negocio sumamente rentable y de causarle algunos malestares en su salud, ella lo realiza con mucho amor y empeño para ofrecerle el mejor cuy asado a toda su clientela. Los precios varían entre 15 a 20 dólares dependiendo el tamaño del cuy además este siempre va a ir acompañado de papas criollas y una porción de mote.

El cuy es una comida muy apetecida por propios y extraños, además de ser parte de nuestras tradiciones, es por ello que su consumo aumenta en ocasiones festivas como carnaval, navidad y año nuevo en donde se llegan a vender hasta 100 cuyes por semana, el pedido se puede hacer hasta con una semana de anticipación para asegurar que su cuy esté listo y calentito a la hora que usted desee retirarlo.

María Zhumi y su hija Rosa han demostrado ser dos mujeres con gran virtud de fortaleza antes las adversidades ya que su trabajo es cansado y laborioso, sin embargo, ellas están listas cada mañana para recibir a sus clientes con una amplia sonrisa, cordialidad y humildad que las caracterizan.

4. Producción del Foto Documental

4.1 Preproducción del Foto Documental.

La Comunicación Social es considerada como el arte para comunicar, de dar a conocer acontecimientos de gran relevancia y de interés general pero también de registrar datos importantes cuyo contenido será indispensable para preservar la cultura y la esencia de una sociedad, en cualquier parte del mundo.

Esta información o contenidos culturales se han ido preservando a través del tiempo de diferentes maneras, ya sea en revistas, videos, fotografías, grabaciones entre otros. Es así como se pretende conservar lo más sobresaliente de la cultura gastronómica de la Parroquia de San Joaquín. Por medio de un foto documental, se dará a conocer a la sociedad cuales son los platillos que identifican a cada comunidad en esta parroquia, de la misma manera se mostrará al público los procesos de elaboración, algunos secretitos en la cocina y el aporte nutricional de cada platillo.

Para la elaboración de este foto documental se ha puesto énfasis en el contenido editorial, la fotografía y el diseño que son los elementos más importantes para dar forma al producto final.

Se ha recopilado información en base a un calendario de trabajo en donde se pone en orden los días y horas en los cuales se realizará la recolección de información, ya sea bibliográfica o con investigación de campo, también se dan

prioridades a ciertos temas y se lleva la cuenta de los días en los que el material debe estar listo.

En cuanto al contenido editorial hay que manifestar que se ha conseguido la información de fuentes confiables, en base a profundas investigaciones bibliográficas y también investigación de campo, visitando cada una de las comunidades y barrios pertenecientes a la parroquia de San Joaquín. Por medio de entrevistas a personas que hacen de la comida un verdadero arte, dando a degustar al público exquisitos platillos con una excelente presentación, además de verlo como un oficio y el sustento económico con el cual salen adelante día con día junto a sus familias.

El elemento editorial es de gran importancia ya que sin él no habría como comenzar a darle forma a la revista, determinar cuál es mensaje visual y cuáles son sus características, según sea el caso el texto y el material gráfico serán puestos en determinado orden para hacer más comprensible y llevadera la lectura que se expandirá en veinte hojas, en donde se podrá apreciar lo mejor de la gastronomía cuencana.

En relación a las fotografías y el diseño del producto, cabe recalcar que se han de realizar por autoría propia, cada una de las fotografías serán recopiladas en la investigación de campo, con el fin de resaltar la riqueza gastronómica de la parroquia.

Con respecto al diseño este deberá ser diagramado, ilustrado, diseñado, revisado, rediseñado y corregido hasta obtener las características que se deseen, paralelamente al desarrollo del proyecto de diseño se definirán el material fotográfico que contendrá el foto documental.

Dentro del diseño del foto documental se ha tomado muy en cuenta los colores que este llevará, debido a que debe ser atractivo para la vista y bastante acogedor para lograr captar la atención de cada persona.

Cada color tiene un significado distinto y sirve para resaltar diferentes estados de ánimo y situaciones, por ejemplo:

- El blanco significa pureza, inocencia optimismo, frescura, limpieza, simplicidad, se asocia a la luz que estimula y potencia la alegría. Además sirve para calmar, proteger y dar confort, posee un efecto de libertad y de olvido, como aspecto negativo puede causar en exceso sentimientos de soledad, frialdad y aislamiento.
- El negro significa silencio, sobriedad, poder, misterio, formalidad, prestigio, seriedad. Su uso aporta paz y silencio, este no es considerado como un color sino como la ausencia de luz.
- El amarillo demuestra la alegría, energía, espontaneidad, felicidad, innovación, diversión. Es el color del sol, la luz y también representa la mentira, traición o adulterio. Este color estimula el intelecto, la impulsividad y puede provocar alteración mental.
- El azul es el color de la libertad, armonía, verdad, progreso, seriedad, lealtad y el orden, además transmite frescura, sensación de alejamiento y amplitud. Tiene un efecto calmante y sedante que favorece a la meditación y el sueño. También puede ser símbolo de introversión y tristeza.
- El rojo es el color del amor, la pasión, la fortaleza, deseo, impulsividad, valor, es un color cálido símbolo del fuego y del peligro, en las culturas orientales es símbolo de prosperidad y felicidad. Este color transmite más calor que ningún otro color, además de vitalidad, coraje y optimismo. El rojo sirve para llamar la atención y tiene el efecto de aumentar el ritmo respiratorio y la presión arterial.
- El naranja significa calidez, entusiasmo, creatividad, éxito y ánimo, en él resalta la fuerza activa, radiante y expansiva, como es un color caliente produce la sensación de calor, además la visión del color naranja provoca la sensación de mayor aporte de oxígeno al cerebro ocasionando un efecto vigorizante y de mayor estimulación de la actividad mental, es un antidepresivo.

Es un color cíclico que se asocia a la alimentación sana y estimula el apetito.

- El verde es el color de la naturaleza, esperanza, equilibrio, crecimiento, estabilidad, fertilidad, frescura, salud. Este color produce un efecto de descanso, equilibrio, armonía y estabilidad.
- El violeta emite la serenidad, elegancia, sensualidad, nobleza, lujo, sabiduría, ambición, magia y misterio este color se asocia con la independencia y la dignidad además provoca una sensación de nostalgia, melancolía, tristeza, espiritualidad, meditación.
- El rosa significa delicadeza, dulzura, exquisitez, sentimientos de gratitud y amistad, amabilidad, sensibilidad, femineidad, inocencia. Este color produce un efecto de protección, actúa como calmante.
- El gris es el más neutro de los colores, conocido por ser un color sin fuerza, resulta de la mezcla del negro y el blanco, este simboliza la melancolía, la duda, es un color que carece de energía.
- El marrón es el símbolo de la tierra, de lo viejo, excrementos, tostado, madera y la sencillez. Produce un efecto de estabilidad, es reflexivo, acogedor y también estimula el apetito. A este color se lo relaciona con el realismo, miedo, fiabilidad y constancia.

Otra parte fundamental del diseño del foto documental es el logotipo, que ha sido elegido acorde al tema central de la investigación, como es la gastronomía de San Joaquín, por esta razón se piensa en una olla de barro y una cuchara de madera, ya que son los más fieles representantes de la comida autóctona de la región andina.

El color amarillo también está incluido en la revista ya que al ser un color cálido y alegre sirve para llamar la atención y provocar entusiasmo en el lector.

Por último el color negro es el elegido para pintar cada palabra con las que se escriban las historias, recetas y demás en la revista o foto documental.

4.2 Producción de un Foto del Foto Documental.

La producción de un foto documental se basa en la maquetación, la conceptualización del diseño y diagramación dando como resultado el armado de la revista luego de las decisiones previas que han hecho en la pre producción. Dentro de la producción se debe hacer la selección del material fotográfico que se usará en la revista el cual debe ser de buena calidad y perfeccionado con la ayuda de la tecnología y programas como el Photoshop el cual ayudara a la calibración de colores, sin embargo este no debe ser utilizado para alterar el entorno y el contexto de la fotografía debido que el documental nos refleja la realidad

El diseño de la carátula debe transmitir rápidamente el contenido principal el título de la misma debe llevar al lector a identificar de lo que se va hablar dentro de la revista.

Para desarrollar una revista se debe definir el modelo de la maqueta que se realizará, creando así un tipo de retícula, la cual se encarga de asegurar un equilibrio en la composición de la revista esta se basa en un conjunto de líneas que forman un red o cuadrícula dividida de una forma geométrica con presión, esta retícula debe basarse en el soporte o formato del papel en el que se vaya a trabajar; la cantidad de columnas, y la ubicación del folio el cual nos ayuda a la continuidad de la mismas es un proceso que no refuerza la colocación de la información y las imágenes que se ubicarán dentro de dicha revista.

Se pueden diferenciar tres tipos de retículas debido al número de columnas en las que se dividan:

La retícula de tres columnas: Esta es recomendada para la elaboración de la revista y se puede subdividir en seis columnas.

La retícula de dos columnas: Esta se puede transformar en cuatro se utiliza trabajos académicos

La retícula de cuatro columnas: Se utiliza en la actualidad ya que permite utilizar o combinar diferentes tipos de mediadas.

Se procede a determinar la cantidad de páginas que contarán en la revista las mismas que se establecerán dependiendo la cantidad de información que exista.

Tamaños y formas del papel

En el proceso de compaginación y en la elección del diseño de la retícula base es necesario hacer una consideración previa sobre el tipo y formato de papel a utilizar. Los formatos de papel más habituales según la norma DIN son los siguientes:

AO = 841 X 1189 mm A1 = 594 X 841 mm

A2 = 420 X 594 mm A3 = 297 X 420 mm

A4 = 210 X 297 mm A5 = 148 X 210 mm

A6 = 105 X 148 mm A7 = 74 X 105 mm

A8 = 52 X 74 mm A9 = 37 X 52 mm

A 10 = 26 X 37 mm

La elección de un tipo de papel en particular y su tamaño condicionarán decisivamente los costes y el aspecto del trabajo. También el formato del papel condiciona el estilo y tipo de retícula a utilizar, haciendo inconvenientes unas y apropiadas otras. Así, por ejemplo, cada clase de papel ofrece un nivel distinto de absorción de la tinta, variando así el aspecto de los colores, e igualmente una diferencia en la calidad del papel puede suponer una considerable diferencia en el coste sin un aumento proporcional de la calidad del conjunto.

También el diseñador debe prever qué impacto en el proceso de impresión tendrá la elección de diseño y compaginación que ha realizado. Cuando un folleto se imprime, las páginas no sé, imprimen una a una, sino que se agrupan para ahorrar tiempo y para aprovechar al máximo los materiales pudiendo incluirse en cada plancha de impresión 3, 6, 8 incluso más páginas, según el formato de página elegido. Si el número de páginas del folleto exige más de

una plancha, el diseñador puede combinar las páginas en el proceso de compaginación para conseguir ahorro en el número de impresiones en función de los colores que deban aparecer. Así como un arquitecto en su proyecto debe tener en cuenta los materiales y el impacto en el proceso de construcción, el diseñador gráfico no puede olvidar que su trabajo debe ser impreso y que ello tiene que conseguirse con la mayor eficiencia de tiempo y costes para la calidad elegida.

4.3 Postproducción

En esta etapa del proyecto se procederá a la realización de la vinculación con la colectividad y la entrega del producto elaborado, es decir la revista o foto documental cuyo contenido se basa en la gastronomía autóctona de San Joaquín, esto reflejara el aporte que realiza la universidad Politécnica Salesiana por medio de sus alumnos para con la parroquia.

Con el fin de cumplir con el proceso se realizara una entrega simbólica el día 21 de febrero a las 9h00 am en las instalaciones del GAD, debido a que será la inauguración de las fiestas parroquiales, donde se contara con la presencia de las máximas autoridades de la parroquia, así como de la ciudad y el público.

Sin embargo las personas involucradas en el proyecto realizaremos un evento con la finalidad a dar conocer el fondo de las investigaciones realizadas. Evento que se ejecutara el día 21 de marzo del presente año, en donde se hará la exposición de todos los trabajos elaborados por los alumnos de acuerdo a los horarios establecidos, los mismos que serán calificados por su conocimiento y el contenido de la exposición, además de la decoración y asistencia de público.

En cuanto a la difusión, se realizara en algunos medios de comunicación de la ciudad, esperando la aceptación del público perteneciente a la parroquia y público proveniente de otros lugares. También se entregaran bipticos, se efectuará un manejo constante de las redes sociales para promocionar este evento.

Conclusiones

La Parroquia San Joaquín es un lugar digno de ser elogiado por su gran diversidad, debido a esto el camarógrafo podrá deleitarse realizando su trabajo ya que este brinda los mejores espacios, sin embargo la técnica y la práctica de este hará que el resultado sea engrandecer más aun la belleza de este lugar.

Además dentro de la elaboración de una foto documental, es de suma importancia la investigación previa del contexto en el que se desarrollara el trabajo, ya que, conocer a fondo lo que será fotografiado hará que el ojo vea de una forma diferente su objetivo.

Las diferentes comunidades que fueron la base fundamental del proyecto encierran años de historia y recetas gastronómicas que enriquecen a nuestra ciudad y la hacen única en el mundo.

Los sabores que se pueden degustar en un día de recorrido por las comunidades de Barabón, Cruz Verde, Cristo del Consuelo, La Florida, Medio Ejido, son del gusto y la exigencia del paladar ya que se puede conseguir desde el delicioso dulce de higo hasta el exótico cuy asado, platillos que son preparados por aquellas manos laboriosas y oriundas de la parroquia, además de simbolizar un trabajo que se han dedicado a realizarlo con amor y por varios años.

Debido a la agricultura y la domesticación de sus animales para luego ser consumidos, la alimentación cotidiana y festiva goza de grandes beneficios nutricionales para las personas. La elaboración de los diferentes platos, son resultado de horas de trabajo y de recetas que han pasado de generación en generación,

Recomendaciones

La gastronomía tradicional cuencana, es poseedora de una gran variedad de alimentos nutritivos y económicos, ya que, en su mayoría son cultivados y cosechados en esta misma región, es por ello que debe ser valorada y apreciada especialmente por las personas que viven en esta ciudad con la finalidad de que continúe formando parte de nuestra historia y de que sea conocida por las nuevas generaciones, las cuales deberán acoger con orgullo la cocina tradicional de su tierra, es por ello que las personas mayores deben ayudar e incentivar a los más jóvenes a la preparación y degustación de los platos típicos, ya que si no se los educa y enseña difícilmente esta tradición continuara formando parte de nuestra cultura.

Las costumbres gastronómicas están cambiando con el tiempo, pero no se debe dejar de lado el consumo de comida sana que ayuda a la economía de las familias que habitan cada comunidad de la parroquia de San Joaquín, es por ello que al salir de vacaciones o de paseo antes de alejarse de la Sierra ecuatoriana es recomendable comenzar por lo que nos queda más cerca, visitemos las parroquias de nuestra hermosa ciudad, sin duda alguna esta experiencia se convertirá en algo inolvidable.

Por otra parte el consumo de comida chatarra cada vez es mayor, tanto que está opacando a la comida típica cuencana, la producción en masa de comida basura por parte de grandes empresas está terminando con la salud de las personas por eso antes de probarlas hay que recapacitar y dar preferencia a lo que nos identifica y nos alimenta de verdad.

Por ello es recomendable visitar primero las fondas o restaurantes que se encuentran ubicados en los alrededores de la ciudad como es el caso de la parroquia de San Joaquín que cuenta con algunos comedores en donde se puede degustar de los más sabrosos platos elaborados por las hábiles manos de los lugareños.

Este trabajo ha sido enriquecedor y satisfactorio para nosotros como estudiantes debido a que ha servido como aporte a la sociedad es por ellos que se debe tomar en cuenta dentro de la universidad y sus estudiantes para la elaboración de sus futuros proyectos los cuales deben apuntar al beneficio y la cultura

Bibliografía

- Bilbao, J. (2001). *Cosmovisión Indígena y Biodiversidad en América Latina*. Cochabamba - Bolivia: Impresiones Poligraf.
- del Castillo Troncoso, A. (2006). *Fotografía e Historia*. Buenos Aires: La marca.
- Freedma, P. (2009). *Historia del Paladar*. Valencia: UNIVERSITAT DE VALENCIA. SERVEI DE PUBLICACIONS.
- SALAS ROJAS, F. F. (2009). *PROPUESTA EDUCATIVA RINCIPIOS – VALORES - FAMILIA DESDE LA COSMOVISIÓN ANDINA*. La Paz : UNIVERSIDAD SALESIANA DE BOLIVIA.
- Alcoba. (1988). *Periodismo Grafico (Fotoperiodismo)*. Madrid : Fragua .
- Antezana, G. (2000). *Análís de experiencias simbolizacion a partir de los colores* . Bolivia : U.C.B.
- Armelagos, G. (2003). *Cultura y contacto: el choque de las cocinas mundiales*. Mexico D.F.: J.Long.
- AW, L. (1995). *Die Psychologie des Essens und Trinkens, Heidelberg*. Oxford: Berlin.
- Baeza, P. (2001). *Por una función Crítica de la fotografía de prensa*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Barthes, R. (1995). *La cámara Lúcida sobre la fotografía*. Buenos aires: Paidós.
- Buxó. (1999). *Investigación audiovisual. Fotografía, cine, video, televisión*. Barcelona: Proyecto A.
- Castellano, U. (2011). *Manual de Fotografía: Retos y Soluciones* . Mexico: UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA .
- Clarín. (1997). *Manual de estilo*. Buenos Aires: Aguilar.
- Cornejo, J. (2005). *Chigualito Chigualó*. Quito: CCE.
- DJ, M. (2001). *Development and Acquisition of Food Likes*. New York: People and Society.
- DJ, M. (2001). *Development and Acquisition of Food Likes*. New York: People and Society.
- Encalada Vásquez, O. (2007). *Naturaleza, lengua y cultura en el Ecuador*. Quito: Corporación Editorial Nacional.
- Fontcuberta, J. E. (2003). *Estética Fotográfica*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Freund, G. (1993). *la fotografía como documento social*. Barcelona: Gustavo Gili,SL.
- Frizot, M. (1998). *A New History of Photography*. Milán: Editorial Konemann.
- Gastaminza, & del Valle, F. (2001). *El Análisis documental de la Fotografía*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

- Gastaminza, F. d. (2001). *El Análisis documental de la fotografía*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Geertz, C. (1973). *Visión del mundo y análisis*. España: Paidós.
- GIRAULT, L. (1986). *Rituales en las regiones andinas de Bolivia y Perú*. La Paz Bolivia : Bon Bosco.
- Gonzales, L. (1998). *Fotografía y pintura: ¿Dos medios dif*. Barcelona : Universidaa de Barcelona .
- González, S. (2007). *La Fotografía en la arqueología española*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Gutiérrez, M. (16 de abril de 2014). El arte de la paja toquilla. (M. Calle, Entrevistador)
- Harner, M. J. (1978). *Shuar Pueblo de las cascadas sagradas*. Quito: Mundo Shuar.
- Lara López, E. L. (2005). LA FOTOGRAFÍA COMO DOCUMENTO HISTÓRICO ARTÍSTICO Y ETNOGRAFICO: UNA EPISTEMOLOGÍA. *REVISTA DE ANTROPOLOGÍA EXPERIMENTAL*, 2.
- Leñero, & Marin. (1985). *Manual de Periodismo*. Mexico: Grijalbo.
- López, E. L. (s.f.). LA FOTOGRAFIA COMO DOCUMENTO HISTORICO ARTISTICO Y ETNOGRAFICO: UNA EPISTEMOLOGIA.
- Lucero., E. X. (2007). *ESTUDIO NUTRICIONAL DEL CHOCHO (LUPINUS MUTABILIS SWEET), SANITACIÓN, INNOVACIÓN Y PROPUESTA GASTRONÓMICA*.
- M. Moraes, B. L. (2006). *Botánica Económica de los Andes*. La Paz : UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS.
- M. Morales, B. L. (2006). *Botánica Económica de los Andes*. La Paz: UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS.
- Mamani, M. (1988). *Structure of the Livestock Marking Ritual in the Chilean Andes*. Florida: IEP.
- MARZAL, M. (1991). *La biblioteca de centro y la biblioteca de aula*. Madrid : Castalia y Mec.
- Mayos, G. (2007). *La Ilustracion*. Barcelona: UOC.
- Mircea, E. (1999). *Historia de las Creencias y de las Ideas Religiosas*. Barcelona: Herder.
- Morgado, B. (2008). *Nunca Viaje son un Fotografo*. Madrid: Visión Libros .
- Morote, C. P. (05 de Noviembre de 2010). *Generacion.com*. Recuperado el 07 de mayo de 2014, de Generacion.com: <http://www.generacion.com/magazine/1418/gastronomia-andina>
- Nash, M. (1929). *Reflexiones sobre la revuleta para el documental* . Gran Bretaña: Tate Publishing.
- Osuna, E. G. (s.f.). *Fundamentos de fotografía digital* .
- Pablo Cuvi. (2004). *ENCICLOPEDIA ECUADOR A SU ALCANCE*. QUITO: ESPASA.

- Pérez, J. (2013). *La fotografía. El arte de hacer imágenes*. Buenos Aires: Blume.
- Picaude, V. (2004). *Clasificar la fotografía*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Rabiger, M. (2001). *Dirección de Documentales 2°. Edición*. Madrid : Sage .
- Rhoades, R. (2006). El tiempo y el paisaje en Cotacachi. En R. Rhoades (Ed.), *Desarrollo con identidad* (págs. 23-48). Quito: Abya Yala.
- Sanz García, J. P. (210). *Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y botillero*. Quito: FONSA.
- Schaeffer, J. M. (2004). *La fotografía entre visión e imagen* . Barcelona: Gustavo Gili.
- Segrado., R. (2007). *Principios de cocina II*. QUINTANA ROO: DDs.
- Sontag, S. (1981). *Sobre la fotografía*. Mexico D.F: Santillana Ediciones Generales S.L.
- Tagg, J. (2005). *El peso de la representación* . Barcelona: Gustavo Gili .
- Zaruma, V. (2006). *WAKANMAY (Aliento Sagrado)*. Quito: Producciones Digitales Abya-Yala.