



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**

**FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**PROYECTO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
ADMINISTRADORA GASTRONÓMICA**

**TEMA:**

**PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA VALORAR Y  
RESCATAR LAS TRADICIONES CULINARIAS DEL  
CANTON PUJILÍ**

**Autora:**

**NARVÁEZ NARANJO ANDREA GABRIELA**

**Director:**

**Lic. JUAN CRUZ ALBORNOZ Msc.**

**Quito – 2012**

## **RESPONSABILIDAD**

**Del contenido del presente Trabajo de titulación se responsabiliza la autora.**

**Andrea Gabriela Narváz Naranjo**

## **CERTIFICACIÓN**

Certifico que La tesis “PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA VALORAR Y RESCATAR LAS TRADICIONES CULINARIAS DEL CANTON PUJILÍ” ha sido desarrollada por La Srta. Andrea Gabriela Narvárez Naranjo, bajo mi control y supervisión

**Lic. JUAN CRUZ ALBORNOZ Msc.**

## DEDICATORIA

A mis padres y hermanos Marcelo, Lucia, Andrés y Fabián por el apoyo

Qué me han brindado para mi realización profesional.

A mis abuelitas que desde su viaje infinito han llenado de bendiciones mi vida.

A mi familia hermosa Raúl y Emiliano quienes han sido la fuerza y mi motivación en los momentos más difíciles.

A mi tía Malena que con su preocupación constante ha sido mi motor para la culminación de mis estudios.

Y a todas aquellas personas que de una u otra forma dan luz a mi vida, entre ellas

Indira, Gicela, Katherine, Karla, Aldonsa, Teo y Andrea.

## **AGRADECIMIENTO**

Habiendo culminado este largo camino de aprendizaje no me queda más que agradecer a todas aquellas personas quienes han aportado su granito de arena para construir lo que actualmente soy.

A mis padres quienes con gran esfuerzo día a día han sabido apoyarme tanto económicamente como moralmente y han asentado bases sólidas en valores para formarme tanto como profesionalmente como humanamente.

A mis profesores quienes han sido los formadores de mi profesión y a quienes debo todos los conocimientos adquiridos y los valores profesionales inculcados los cuales me sirven para desarrollarme cada día y alcanzar constantemente el éxito profesional, entre ellos debo agradecer particularmente al Lic. Juan Cruz Msc quien con sabiduría y paciencia ha sabido guiar y dirigir el desarrollo del presente proyecto.

A mis amigos quienes a su paso por todos estos años han sabido ser como hermanos que vienen y van pero que dejan siempre su fuerza y apoyo para continuar día a día con alegría y esmero.

Por último me queda agradecer a la Universidad Tecnológica Equinoccial que forma líderes de excelencia profesional comprometidos con el desarrollo del país y la sociedad.

## TABLA DE CONTENIDOS

### **PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA VALORAR Y RESCATAR LAS TRADICIONES CULINARIAS DEL CANTON PUJILÍ**

CARATULA .....	I
RESPONSABILIDAD.....	II
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VII
TABLA DE CONTENIDO.....	1
TABLA DE GRÁFICOS Y TABLAS.....	6
INTRODUCCIÓN.....	9
ANTECEDENTES.....	10
IMPORTANCIA.....	11
OBJETIVOS.....	12
PROPÓSITO.....	13
MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	14
TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.....	15
<b>CAPÍTULO I:</b>	
<b>CARACTERIZACIÓN DEL CANTON PUJILÍ DESCRIPCIÓN DEL ASPECTO ECONÓMICO, DEMOGRÁFICO, CULTURAL, HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y TURÍSTICO DEL CANTÓN</b>	
1.1. ASPECTO ECONÓMICO.....	19
1.2. ASPECTO DEMOGRÁFICO.....	20
1.3. ASPECTO CULTURAL.....	21
1.3.1. FIESTAS POPULARES.....	23
Corpus Christi.....	24

El baile del Danzante de Pujilí.....	25
Día de los difuntos.....	25
El Niño de Isinche.....	26
1.3.2 ARTESANÍAS.....	27
1.4. ASPECTO HISTORICO.....	28
HISTORIA DE LA PROVINCIA.....	28
1.5. ASPECTO GEOGRÁFICO.....	30
1.6. ASPECTO TURISTICO.....	31
1.6.1. LUGARES ATRACTIVOS.....	31
<b>CAPÍTULO II:</b>	
<b>ESTUDIO DE LAS TRADICIONES GASTRONÓMICAS DEL HOMBRE ANDINO, PRODUCTOS Y GASTRONOMÍA ACTUAL DE PUJILÍ</b>	
2.1. TRADICIONES ALIMENTICIAS DEL HOMBRE ANDINO.....	35
2.2. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	37
Asoleo.....	37
Salado – Asoleo.....	38
Cocción-Asoleo.....	38
Cocción- Remojado-Asoleo.....	39
Putrefacción- Asoleo.....	39
Salado-Ahumado.....	40
Maceración-Asoleo.....	40
Tostado- Molido.....	41
2.3. ALMACENAMIENTO.....	41
2.4. PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	42
2.5. ASPECTOS NUTRICIONALES Y DE SALUD.....	42
2.6. ANÁLISIS DE LOS PRODUCTOS DEL CANTÓN PUJILÍ.....	43
2.7. CARACTERÍSTICAS DE LOS PRODUCTOS ANDINOS.....	44
Maíz.....	44

Quinoa.....	45
Mashua.....	46
Oca.....	46
Melloco.....	47
Papa.....	48
El Chocho.....	48
Frejol.....	49
Zanahoria Blanca.....	50
Yuca.....	50
Hortalizas y Verduras.....	51
2.8. GASTRONOMÍA DE PUJILÍ.....	52

### **CAPÍTULO III:**

#### **DIAGNÓSTICO CUANTITATIVO DEL INTERÉS DE LOS RESIDENTES, VISITANTES NACIONALES Y EXTRANJEROS, COMERCIANTES, Y AUTORIDADES EN EL RESCATE DE LA GASTRONOMÍA LOCAL**

3.1. CÁLCULO DE LA MUESTRA DIRIGIDA A LOS HABITANTES DE PUJILÍ Y POBLACIONES ALEDAÑAS.....	55
3.2. CÁLCULO DE LA MUESTRA DIRIGIDA A LOS VISITANTES DE PUJILÍ TANTO NACIONALES Y EXTRANJEROS.....	56
3.3. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS HABITANTES DE PUJILÍ Y POBLACIONES ALEDAÑAS.....	58
3.4. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS VISITANTES DE PUJILÍ TANTO NACIONALES Y EXTRANJEROS.....	60
3.5. TABULACIÓN DE LAS ENCUESTAS.....	61
3.5.1. TABULACIÓN DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN DE PUJILÍ Y ALEDAÑAS.....	61
3.5.2. TABULACIÓN DE LAS ENCUESTAS PARA TURISTAS Y VISITANTES DE PUJILÍ TANTO NACIONALES Y EXTRANJEROS.....	77



## **CAPÍTULO IV:**

### **ANÁLISIS DE LOS COMPONENTES DE SU IDENTIDAD Y PROPUESTA GASTRONÓMICA**

4.1. ANÁLISIS DE LOS COMPONENTES DE SU IDENTIDAD.....	81
4.2. PROPUESTA GASTRONÓMICA.....	83
4.3. TÉCNICAS DE COCCIÓN.....	84
4.4. RECETA ESTÁNDAR.....	85
4.5. FORMATO DE RECETA ESTADAR.....	86
4.6. PLATOS.....	87
FRITADA.....	87
LLAPINGACHOS.....	88
HORNADO.....	89
FANESCA.....	90
CHICHA DE JORA.....	92
CALDO DE MORCILLA.....	93
COLADA DE CUY.....	95
AJI DE CUY.....	96
TOGRO.....	97
CALDO DE GALLINA.....	98
YAGUARLOCRO.....	99
MERMELADA DE OCA.....	101
COLADA DE OCA.....	102
LOCRO DE OCA.....	103
COLADA DE MASHUA.....	104
BOCADITO DE ZANAHORIA BLANCA.....	105
CREMA DE ZANAHORIA BLANCA.....	106
SALSA DE CHOCHOS.....	107
QUIMBOLITOS DE CHOCHOS.....	108

TORTILLA DE QUINUA CON QUESO.....	109
ARROZ CON QUINUA.....	110
GUISO DE MELLOCO.....	111
ENSALADA DE MELLOCO.....	112
<b>4.6. GRUPO FOCAL.....</b>	<b>113</b>
4.6.1. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDO AL GRUPO FOCAL.....	113
4.6.2. ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE DATOS.....	115
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>119</b>
<b>5.1. CONCLUSIONES.....</b>	<b>119</b>
<b>5.2. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>121</b>
<b>GLOSARIO DE TERMINOS.....</b>	<b>122</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>124</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>125</b>

## INDICE DE TABLAS IMÁGENES Y GRÁFICOS

### CAPITULO I

#### PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA VALORAR Y RESCATAR LAS TRADICIONES CULINARIAS DEL CANTON PUJILÍ

#### IMÁGENES

1. VISTA DE LA ENTRADA DE PUJILÍ.....	18
2. AGRICULTURA EN PUJILÍ.....	20
3. MONUMENTO AL ALFARERO.....	23
4. CORPUS CRISTI.....	24
5. DANZANTE DE PUJILÍ.....	25
6. NIÑO DE ISINCHE.....	26
7. ARTESANIA DE PUJILÍ.....	28
8. PARROQUIAS DE PUJILÍ.....	31

### CAPITULO II

#### ESTUDIO DE LAS TRADICIONES GASTRONÓMICAS DEL HOMBRE ANDINO, PRODUCTOS, GASTRONOMÍA ACTUAL DE PUJILÍ.

#### IMAGENES

9. ASOLEO (MAIZ).....	37
10. SALADO Y ASOLEADO DE LA CARNE.....	38
11. COCCIÓN Y ASOLEADO (MAIZ).....	38
12. COCCIÓN REMOJADO Y ASOLEADO(CHOCHO).....	39
13. PUTREFACCIÓN Y ASOLEO (CHICHA).....	39
14. SALADO Y AHUMADO (PESCADO).....	40
15. MACERACIÓN Y ASOLEO (YUCA).....	40
16. TOSTADO Y MOLIDO DE GRANOS SECOS.....	41
17. ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS.....	41

18. MAIZ.....	44
19. PLANTA DE QUINOA.....	45
20. MASHUA.....	46
21. OCAS.....	46
22. MELLOCO.....	47
23. PAPA.....	48
24. CHOCHO.....	49
25. FREJOL.....	49
26. ZANAHORIA BLANCA.....	50
27. YUCA.....	50
28. HORTALIZAS Y VERDURAS.....	51

### **CAPÍTULO III:**

#### **DIAGNÓSTICO CUANTITATIVO DEL INTERÉS DE LOS RESIDENTES, VISITANTES NACIONALES Y EXTRANJEROS, COMERCIANTES, Y AUTORIDADES EN EL RESCATE DE LA GASTRONOMÍA LOCAL**

##### **GRÁFICOS: PASTELES**

1. EDAD DE LOS ENCUESTADOS.....	61
2. GÉNERO DE LOS ENCUESTADOS.....	63
3. OCUPACIÓN DE LOS ENCUESTADOS.....	64
4. CONOCIMIENTO DE LA COMIDA TÍPICA DE PUJILÍ.....	66
5. POPULARIDAD DE LOS PLATOS TÍPICOS DE PUJILI.....	67
6. PÉRDIDA DE COSTUMBRES DEL CONSUMO DE ALIMENTOS COSECHADOS EN PUJILÍ.....	68
7. RAZONES DE PÉRDIDAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS COSECHADOS EN PUJILI.....	69
8. OPCIONES PARA RESCATAR LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE PUJILÍ.....	71
9. TIPO DE DESAYUNO CONSUMIDO POR LOS POBLADORES DE PUJILÍ.....	72
10. TIPO DE ALMUERZO CONSUMIDO POR LOS POBLADORES DE PUJILÍ.....	72
11. TIPO DE CENA CONSUMIDA POR LOS POBLADORES DE PUJILÍ.....	72
12. ACEPTACIÓN DE LA POBLACIÓN EN REALIZAR UNA INVESTIGACIÓN GASTRONÓMICA.....	76

13. ACEPTACIÓN DE LOS TURISTAS EN CONSUMIR COMIDA TÍPICA ECUATORIANA.....	77
14. PLATOS TÍPICOS ECUATORIANOS MÁS NOMBRADOS POR TURISTAS Y VISITANTES.....	78
15. SUGERENCIAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LO PLATOS TÍPICOS ECUATORIANOS.....	79

## **TABLAS**

1. EDAD DE LOS ENCUESTADOS.....	61
2. GÉNERO DE LOS ENCUESTADOS.....	63
3. OCUPACIÓN DE LOS ENCUESTADOS.....	64
4. CONOCIMIENTO DE LA COMIDA TÍPICA DE PUJILÍ.....	66
5. POPULARIDAD DE LOS PLATOS TÍPICOS DE PUJILÍ.....	67
6. PÉRDIDA DE COSTUMBRES DEL CONSUMO DE ALIMENTOS COSECHADOS EN PUJILÍ.....	68
7. RAZONES DE PÉRDIDAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS COSECHADOS EN PUJILÍ.....	69
8. OPCIONES PARA RESCATAR LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE PUJILÍ.....	71
9. TIPO DE DESAYUNO CONSUMIDO POR LOS POBLADORES DE PUJILÍ.....	72
10. TIPO DE ALMUERZO CONSUMIDO POR LOS POBLADORES DE PUJILÍ.....	72
11. TIPO DE CENA CONSUMIDA POR LOS POBLADORES DE PUJILÍ.....	72
12. ACEPTACIÓN DE LA POBLACIÓN EN REALIZAR UNA INVESTIGACIÓN GASTRONÓMICA.....	76
13. ACEPTACIÓN DE LOS TURISTAS EN CONSUMIR COMIDA TÍPICA ECUATORIANA.....	77
14. PLATOS TÍPICOS ECUATORIANOS MÁS NOMBRADOS POR TURISTAS Y VISITANTES.....	78
15. SUGERENCIAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LO PLATOS TÍPICOS ECUATORIANOS.....	79

## **INTRODUCCIÓN**

El Cantón Pujilí es parte de la división geográfica Política de la Provincia de Cotopaxi.

Se encuentra ubicado a 12 Km de la cabecera Provincial Latacunga, su economía se basa, especialmente en la producción agrícola y pecuaria, en la producción de artesanías y el comercio, su población está conformada por población indígena en su mayoría asentada en las comunidades rurales del cantón y población mestiza asentada en la zona urbana de la cabecera cantonal.

La alimentación de la población se basaba en la producción de los campesinos de las comunidades asentadas en la parte alta, media y baja, con promedios de tenencia de tierra de 1 Ha, en la cual producen: mashua oca, melloco, quinua, papa, haba, cebada, trigo, hortalizas, y crían animales como cuyes, borregos, cerdos, y aves de corral para el autoconsumo, siendo los excedentes comercializados en las ferias del Pujilí, Salcedo y Latacunga.

Los hábitos alimenticios autóctonos han sido remplazados por hábitos occidentales, como el consumo de fideos, el arroz, papas y gaseosas las mismas que prácticamente se ha vuelto la base de la alimentación de las comunidades del cantón Pujilí, consecuencia de la influencia de los medios de comunicación que estimulan este tipo de consumo, dejando de lado la cultura, y los valores nutricionales.

Es de mucha importancia destacar el aporte cultural y nutricional, por lo cual se busca una implementación en nuevas recetas para fomentar su consumo.

## ANTECEDENTES

La Producción de mashua, oca, melloco, quinua, papa, haba, cebada, trigo, hortalizas, que se realizaba mediante la implementación de prácticas agrícolas propias de su cultura, como abonamiento con estiércol de animales, selección de semillas nativas, cosechas y siembras tomando en cuenta las fases de la luna y la espiritualidad, propia de la cultura andina, que garantizaban el acceso de diversos alimentos de buena calidad, y en cantidades suficientes a toda la población.

A partir de la década de los años 60, se inicia todo un proceso de desvalorización y menosprecio por esta forma de producir, argumentando que los rendimientos son bajos, que se utilizan conocimientos y técnicas rudimentarias, que sus semillas son de mala calidad, que no genera ingresos y que por producir de esta forma y comer este tipo de alimentos “es lo que mantienen especialmente a la población indígena campesina en condiciones de pobreza,”<sup>1</sup>.

Pujilí tiene factores que benefician al turismo, ya que gozan de una rica cultura y de fiestas populares reconocidas, las cuales llaman la atención del turista por que están llenas de música y colorido.

Desde las comunidades aledañas se puede observar su maravilloso paisaje. Consta de un clima templado y frío ya que se encuentra rodeado de nevados, en sus paramos fértiles se observa infinidad de colores verdes y amarillos por los diferentes cultivos.

---

<sup>1</sup> CEPAL, Los Impactos diferenciados del Tratado de Libre Comercio Ecuador – Estados Unidos de Norte América sobre la agricultura del Ecuador. Quito-Ecuador, 2006.

## **JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Desde el ámbito gastronómico se plantean acciones que contribuyan a recuperar y a valorar, la importancia nutricional y medicinal de los productos altos andinos que han sido el sustento alimentario por cientos de años.

La cultura gastronómica del cantón Pujilí y de las comunidades que le rodean, está basada en el consumo de productos agropecuarios andinos como; papa, oca, mashua, haba, maíz, trigo, cebada, cuy, borregos, cerdos y conejos entre los principales..

El consumo de estos productos y su forma de preparación depende de los ciclos agrícolas que están ligados fuertemente con las fiestas religiosas, así se observa que en los meses de enero y febrero que es la cosecha de ciclo corto sus comidas son preparadas en base a granos tiernos y a partir del mes de junio su dieta es a base de granos secos, el consumo del cuy se lo realiza en ocasiones especiales como matrimonios, bautizos, primeras comuniones, el consumo de carne de borrego y cerdo no es muy frecuente, debido a que son criados más para la venta.

Con la introducción y producción de hortalizas, se ha incorporado dicho consumo, especialmente en las zonas urbanas, en las comunidades rurales, su consumo no es generalizado.

Esta cultura gastronómica que ha sido el sostén de la alimentación del cantón, está siendo remplazada fuertemente, por el arroz, fideos, enlatados como el atún, carne de pollo de granja, bebidas gaseosas, pues es común observar que en la dieta diaria de las familias se elabora platos no balanceado como por ejemplo; arroz, papa y fideos en algunos casos acompañado con atún o huevo de granja.



Adicionalmente, los padres de familia, que acostumbraban enviar el refrigerio escolar a sus hijos hoy no, les envían dinero para comprar en los bares escolares, adquiriendo productos chatarra, igual situación sucede con los desayunos escolares apoyados desde el estado.

Todo esto, está generando una fuerte desvalorización de los productos nativos y su consumo ha disminuido drásticamente, que ha influido en la calidad nutricional de las familias, especialmente en los niños y jóvenes, por eso creo que es de vital importancia, emprender acciones desde el campo gastronómico para revalorizar el valor nutricional y medicinal de los productos andinos, mediante la elaboración de recetas sencillas, variadas y balanceadas que sean de fácil preparación y difusión, especialmente en las familias de las comunidades del cantón.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Investigar y analizar la cultura gastronómica, tradiciones culinarias y platos típicos del Cantón Pujilí, para la valoración de los productos autóctonos de la zona para la aplicación en recetas.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Investigar la cultura gastronómica del cantón Pujilí, para conocer las virtudes y falencias de la alimentación en este sector.
- Analizar las tradiciones culinarias, para realzar la cultura del cantón.
- Analizar los factores que han contribuido con el abandono de algunas tradiciones gastronómicas dentro de las familias de Pujilí.
- Medir el interés de la población pujilence en rescatar su cultura gastronómica.
- Diseñar una propuesta gastronómica para impulsar a la población de Pujilí al consumo de sus productos.
- Impulsar la valoración de los productos autóctonos de la zona a través de la diversificación de la preparación y consumo.
- Realizar trabajo de campo en el sector, con talleres didácticos, para capacitar sobre la importancia del consumo de sus productos.
- Elaborar recetas de los platos típicos consumidos en el cantón.
- Elaborar recetas estándar, con productos cosechados en el cantón Pujilí

## **PROPÓSITO**

Pujilí es un cantón de la provincia de Cotopaxi que tiene atractivos que pueden ser explotados en beneficio de la población ya que gracias a la generación de turismo las familias podrían expresar las tradiciones antiguas de su cultura no solo en el tema sociológico sino también en el gastronómico.

Actualmente Pujilí es reconocido por sus famosas fiestas como el Corpus Cristi, el pase del niño entre otras, pero en el campo gastronómico ha estado perdiendo fuerza ya que se ha visto una disminución en el consumo de platos típicos y sobre todo en el consumo de productos que se dan en la zona, ya que en la actualidad se ve el incremento de comida occidental influenciada por la globalización dentro del cantón, dando como resultado, pérdida de costumbres gastronómicas.

Por esta razón el propósito de esta investigación es recuperar las antiguas tradiciones y costumbres de la gastronomía auténtica del lugar, mediante una investigación del origen y la evolución que ha tenido este cantón al pasar de los años, con el objetivo de mejorar su elaboración y presentación para gusto de los pobladores y turistas que visitan el lugar.

Se busca también incentivar a los pobladores al consumo de sus productos en distintas formas de preparación y la creación de platos no tradicionales para la zona y así valorar la riqueza nutricional y cultural que tiene la gastronomía de Pujilí.

## **MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

- **MÉTODO HIPOTÉTICO-DEDUCTIVO:** Un investigador propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más generales. En el primer caso arriba a la hipótesis mediante procedimientos inductivos y en segundo caso mediante procedimientos deductivos. Es la vía primera de inferencias lógico deductivo para arribar a conclusiones particulares a partir de la hipótesis y que después se puedan comprobar experimentalmente.

### **APLICACIÓN DEL MÉTODO:**

La hipótesis es la mala alimentación de los pobladores de Pujilí, debido la pérdida de costumbres en la utilización de productos naturales que se cosechan en la zona.

- **MÉTODO LÓGICO:** Consiste en inferir de la semejanza de algunas características entre dos objetos, la probabilidad de que las características restantes sean también semejantes. Los razonamientos analógicos no son siempre válidos.

### **APLICACIÓN DEL MÉTODO:**

La alimentación de los pobladores de Pujilí se ha basado en el consumo de alimentos naturales cosechados en sus parcelas, con la globalización se ha introducido las conservas, fideos y comida rápida, los mismos que por el fácil consumo se han convertido en los preferidos al momento de alimentar a las familias de la zona. Tomando en cuenta la calidad alimenticia de los productos naturales se puede plantear que si se deja de consumir los mismos la salud de las personas va a variar de forma negativa.

- **EL MÉTODO HISTÓRICO:** Está vinculado al conocimiento de las distintas etapas de los objetos en su sucesión cronológica, para conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales. Mediante el método histórico se analiza la trayectoria concreta de la teoría, su condicionamiento a los diferentes períodos de la historia. Los métodos lógicos se basan en el estudio histórico poniendo de manifiesto la lógica interna de desarrollo, de su teoría y halla el conocimiento más profundo de esta, de su esencia. La estructura lógica del objeto implica su modelación.

#### **APLICACIÓN DEL MÉTODO:**

Mediante un estudio de la historia del cantón Pujilí se puede establecer cuál ha sido el desarrollo de la población en el ámbito social, cultural y gastronómico, lo cual ayudará a establecer los temas que se van a rescatar.

- **MÉTODO SINTÉTICO:** Es un proceso mediante el cual se relacionan hechos aparentemente aislados y se ven varios elementos dispersos en una nueva totalidad, este se presenta más en el planteamiento de la hipótesis. El investigador sintetiza las superaciones en la imaginación para establecer una explicación tentativa que someterá a prueba.

#### **APLICACIÓN DEL MÉTODO**

En el estudio de la gastronomía de Pujili se estudiará la influencia de la globalización en la cultura gastronómica, ya que se nota que ha habido una gran pérdida en el consumo de los productos de la zona.

## **TECNICAS DE LA INVESTIGACIÓN**

- **LA OBSERVACIÓN:** Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del acervo de conocimientos que constituye la ciencia a sido lograda mediante la observación.

- **LA ENTREVISTA:** Es una técnica para obtener datos que consisten en un diálogo entre dos personas: El entrevistador "investigador" y el entrevistado; se realiza con el fin de obtener información de parte de este, que es, por lo general, una persona entendida en la materia de la investigación.

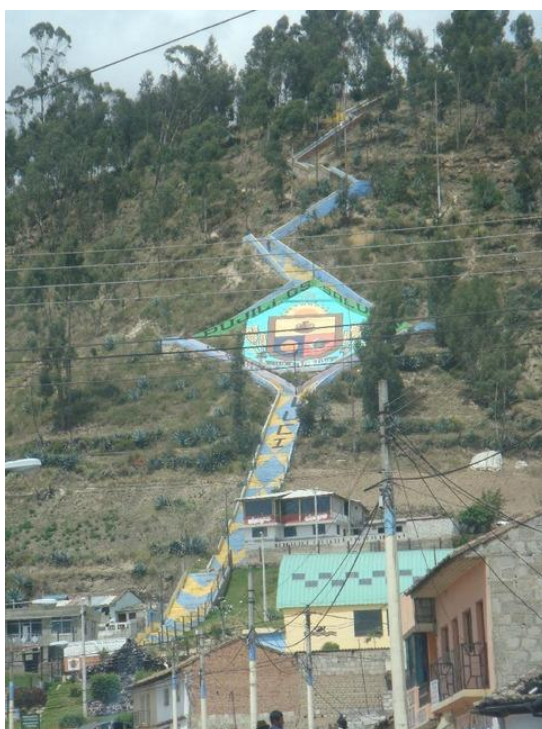
- **LA ENCUESTA:** Es una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador. Para ello, a diferencia de la entrevista, se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten igualmente por escrito. Ese listado se denomina cuestionario.

- Ejecución de talleres gastronómicos con los productos de la zona: este taller se llevara a cabo con amas de casa del cantón Pujilí, enfocando principalmente los beneficios de los productos de la zona y se implementará técnicas de cocción, y combinaciones correctas de los productos.

## CAPÍTULO I

### 1. CARACTERIZACIÓN DEL CANTÓN PUJILÍ: DESCRIPCIÓN DEL ASPECTO ECONÓMICO, DEMOGRÁFICO, CULTURAL, HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y TURÍSTICO DEL CANTÓN

IMAGEN N.1. VISTA DE LA ENTRADA A PUJILÍ



TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

El Cantón Pujilí fue fundado el 14 de Octubre de 1852, y forma parte de la división organizacion geográfica Política de la Provincia de Cotopaxi, se encuentra ubicado a 10 Kilómetros de la cabecera Provincial Latacunga. Por su ubicación geográfica el cantón presenta varios climas: templado en su zona bajas, frío en las regiones altas y cálidas en áreas del subtrópico. Se extiende en un área de 1.305 km<sup>2</sup>.

“Etimológicamente “Pujilí” se deriva del idioma quichua cuyo significado es “posada de juguetes” o “Casa de Juguetes”. Esta zona se caracteriza por ser alfarera y entre los principales productos fabricados con arcilla eran lo juguetes, de ahí su denominación.

En la Parroquia la Victoria se puede observar que la fabricación de objetos de cerámica aun se mantiene y es la principal actividad económica de su población.”<sup>2</sup>

El cantón Pujilí, se compone de ocho parroquias rurales que son: La Victoria, Guangaje, Isinlivi, Zumbahua, Angamarca, Pilaló, El Tingo y Chugchilán

Según los resultados del último censo realizado en el 2010,” el Cantón Pujilí tiene una población de 69055 habitantes entre hombres y mujeres”<sup>3</sup>.

## **1.1. ASPECTO ECONÓMICO**

Pujilí es una zona de para intercambios comerciales y por su ubicación geográfica permite la comunicación entre la sierra y la costa. El 50% de la población económicamente activa se dedica a la mano de obra, la agricultura, la silvicultura, la explotación minera.

En Pujilí se realizan actividades productivas como: La agricultura, la cual se divide en pequeñas y grandes productores; las pequeñas unidades productivas, se caracterizan por ser minifundios que no superan las tres hectáreas de extensión, cuya producción es variada y enfocado al consumo familiar, como por ejemplo la cebada, el maíz, la papa, melloco, haba, mashua, oca, etc.

---

<sup>2</sup> SEGOVIA, Fausto, Pujilí conmemorativo. Ed Holos. pág. 15

<sup>3</sup> Censo de la Población y vivienda 2019 (I.N.E.C)



Los grandes productores, se caracterizan por desarrollar su actividad económica en superficies superiores a 20 hectáreas, sobresaliendo la producción de brócoli, flores, que son comercializados en mercados internacionales, y locales.

La ganadería se desarrolla en las partes bajas, la crianza de ganado vacuno se la destina para carne o productoras de leche. En las partes altas también se puede encontrar especialmente en los páramos.

Otras actividades económicas desarrolladas en el cantón son la minería, explotación maderera, el turismo, las artesanías de barro en la parroquia la victoria y la producción artesanal textil en las comunidades rurales, el comercio es otra fuente generadora de ingresos para la población, destacándose la feria local que se desarrolla los días domingos.

IMAGEN N.2. AGRICULTURA EN PUJILÍ



TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

## 1.2. ASPECTO DEMOGRÁFICO

En el área rural del cantón se encuentra concentrada un 80,7% de la población de Pujilí. La población femenina alcanza el 53,1%, mientras que la masculina, el 46,9%. El analfabetismo en mujeres se presenta en 37,08%, mientras que en varones: 20,09%. Con un total de población de 69055 habitantes

Como determinante económico “la pobreza es de 76% medida por las necesidades básicas insatisfechas y el 54 % de la población vive en condiciones de extrema pobreza”.<sup>4</sup>

La característica productiva señala que más de la mitad de la población trabaja por cuenta propia, seguido por la categoría empleados asalariados.

La población infantil se ve seriamente afectada por causas de mortalidad evitables. El riesgo de morir en los niños menores de un año alcanza a 41 por cada mil nacidos vivos, también señala que la desnutrición total (talla edad) afecta al 33 % de los niños indicador que asociado a la masa corporal de las madres (49, 6 %), establece un cuadro de desnutrición alarmante.

### **1.3. ASPECTO CULTURAL**

Pujilí es un pueblo eminentemente indígena con características propias de los mismos. Tiene calles estrechas, casas con patios internos y soleados, iglesias coloniales, calles empedradas, gente amable y gentil.

Pujilí tiene fama por su artesanía en cerámica. Durante la Colonia fue asentamiento misionero.

El mercado indígena es muy variado y colorido, los días de feria son los miércoles y los domingos. Aquí se pueden encontrar muchos productos típicos de la zona y además trabajos artísticos hechos en arcilla. Alrededor de Pujilí se puede ver cómo se fabrican las artesanías de barro, y como los alfareros utilizan el barro para fabricar “las tejas” que luego son llevadas a todas partes del país para la construcción de viviendas.

---

<sup>4</sup> CHRISTIAN MARTÍNEZ: Atlas socio ambiental de Cotopaxi ,pág45

Los famosos danzantes de esta tierra, son los únicos en el mundo, las octavas de Corpus han logrado mucha importancia hasta convertirse en una fiesta nacional e internacional.

Debido al continuo flujo migratorio de un sector a otro Pujilí se convierte en una población interétnica, ya que se puede ver culturalmente diferenciado, cada uno con sus propias costumbres, idioma, vestimenta, símbolos, cosmovisión.

En la zona de la Maná la población es más jovial, extrovertida, ya que se han adaptado el modus vivendi de la costa.

En las comunidades de la sierra alta se encuentra a los indígenas, que es una población tímida y bien arraigada a sus costumbres.

En los centros urbanos, se observa la introducción de la globalización, ya que por ser un centro mercantil se encuentra en constante modernización.

La diversidad es más notoria especialmente cuando se realizan fiestas patronales, religiosas o patrias, siendo la Banda de Pueblo el característico símbolo festivo de la provincia. En la zona occidental son importantes las fiestas de Corpus Christi, la Noche Buena y los Tres Reyes; en la zona oriental, la fiesta del Niño de Isinche y la Mama Negra fiesta de la reciprocidad mediante las jochas, celebrándose simultáneamente tanto en el centro urbano como en la zona rural.

En la zona costeña, el ambiente festivo esta en estrecha relación con el calendario religioso.

Los habitantes de la zona urbana se agrupan en torno a organizaciones que persiguen fines según sus necesidades. La sierra rural se organiza alrededor del cabildo, órgano de representación a nivel comunal, Las comunidades situadas alrededor de Pujilí, Guaitacama, Saquisilí, Salcedo, Mulaló, Tanicuchí, etc. por gozar de un mayor nivel de acceso a los

medios de comunicación han tenido la posibilidad de relacionarse con la sociedad nacional. Se dedican a las actividades agrícolas y la artesanía, se destacan especialmente la alfarería, cerámica, cestería de carrizo y totora. Normalmente ya no hablan el quichua, debido al mestizaje.

Las comunidades de páramo, son las que conservan una mayor identidad cultural, mantienen el vestido indígena y generalmente son quichua hablantes. Podemos mencionar a las de Zumbahua, Guangaje, Guayama, Moreta, Apahua, Maca Grande, Tigua, Salamalag, Cachi, Jigua, Cusubamba, Allpamalag, etc. “A pesar de la mala calidad de la tierra su forma de vida básicamente deviene de la agricultura, actividad que conserva los patrones antiguos; además se dedican a otras tareas como la cría de ovejas, labores artesanales de pintura sobre cuero de borrego y la fabricación de cestas de paja”<sup>5</sup>.

IMAGEN N. 3. MONUMENTOS AL ALFARERO



TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

---

<sup>5</sup> BENITEZ, Lilyan y GARCES Alicia. Culturas Ecuatorianas Ayer y Hoy. Ediciones Abya-Yala, 5.edición, Quito, 1990: Pág. 165

### **1.3.1. FIESTAS POPULARES**

A semejanza de otros pueblos Andinos la fiesta en la provincia de Cotopaxi no puede ser desligada del pasado colonial, las fiestas del mundo andino tenía como principal objeto festejar de manera comunitaria los ciclos de la naturaleza y su relación con los diferentes momentos del proceso productivos

La iglesia toma un papel fundamental en las fiestas ya que participa ideológicamente en la idolatría a santos y vírgenes.

La fiesta no solo expresa valores simbólicos e ideológicos, por sobretodo expresa el carácter de las relaciones sociales vigentes.

Por otro lado las entidades públicas y administrativas se han apropiado de la fiesta para atraer turismo y generar nuevos ingresos para la localidad.

#### **Corpus Christi**

IMAGEN N.4. CORPUS CRISTI



TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

Es una fiesta religiosa que se celebra 60 días después de la Pascua de resurrección, esto se dio con la llegada de los misioneros de la época de la colonia, estos desviaron la idolatría al

Dios Sol de los habitantes aborígenes por la del Dios que pregonaban los religiosos, fusionándose la fiesta del Inti Raymi con la del Corpus Cristi, aprovechándose la similitud entre el símbolo de la Santa Custodia y el sol, el día principal de esta fiesta es el primer sábado de Junio de cada año.

### **El baile del Danzante de Pujilí:**

IMAGEN N.5. DANZANTE DE PUJILÍ



TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

Proviene de Anta Citua y Cápac Citua de los Incas, el primero se lo realizaba en Julio y el segundo en Agosto, ambos eran la expresión de juegos, figuras militares, manifestaciones solemnes, poderosas y brillantes de los mismos guerreros, con sus armas durante el baile.

El Danzante, Tushug, o “Sacerdote de la lluvia”, baila de gozo por la cosecha del maíz mediante ritos de guerra en honor al Inca o Cacique principal. A manera de esclavo, el Danzante rendía culto con sus brazos y ritmo al cóndor de los Andes. Portaba en su mano diestra una planta de maíz, costumbre transformada en la Colonia mediante el uso del Alfanje.

### **Día de los difuntos:**

El 1 de noviembre se deja preparando las muñecas de pan y los añaden frutos, especialmente plátanos. Hacen chicha, cuyes para el alma de los muertos ya que se supone que el difunto regresa esa noche para alimentarse, lo que sobra al día siguiente se reparte para la comunidad

### **El Niño de Isinche**

IMAGEN N.6. NIÑO DE ISINCHE



TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

El Niño de Isinche es festejado el 25 de diciembre, en su honor se realiza "El Pase del Niño", juegos pirotécnicos y misas, las cuales van acompañadas con bandas de pueblo y villancicos.

La ubicación del Santuario del Niño de Isinche se encuentra ubicada a 3 kilómetros al sur del cantón Pujilí. En la hacienda Isinche Grande.

La fiesta en el mes de diciembre comprende de tres partes que se desarrolla en tres días: La Víspera, La procesión y La Misa.

Faltando ocho meses antes de iniciar la fiesta, el sacerdote va de casa en casa, pidiendo “jochas” que significa intercambio de servicios. Si el dueño de casa acepta dicha petición, se convierte en “Yura”, cargo que se extiende también a la esposa. La persona elegida como Yura no podrá negarse a cumplir con el cargo ya que es de mal presagio. Hay un Yura para cada grupo de disfrazados.

- “Participantes: Los disfrazados, los tres Reyes: el Rey ángel, el rey embajador, el rey mozo. Los negros de color, los “negros blancos”, los saumeriantes, las cantoras, el síndico, el huasicama, el mayordomo, los caporales, las chinas, los yumbos, los payasos y monos, las bandas, los yuras, todos ellos cumpliendo con funciones específicas en esta”<sup>6</sup>

Este pase del Niño es una muestra de la gran fe que mantienen los pueblos indígenas. Los pobladores planifican este evento con anticipación, ya que esta celebración debe llevarse a cabo con todas las caracterizaciones típicas, muchas veces por esta razón los sacerdotes se ven en la necesidad de migrar en busca de aumentar los ingresos para poder costear los gastos necesarios

### **1.3.2 ARTESANÍAS**

La Artesanía de la región está dedicada, en un alto porcentaje al proceso de cerámicas, tejas, ladrillos y cerámicas vitrificadas que sirven para tender la demanda local y regional.

Esta actividad en los últimos años ha sufrido un decrecimiento por la aparición de productos similares a base de plásticos, aluminio, hierro enlosado, vidrio, eternit, bloques y prefabricados; y por la resistencia para introducir nuevas técnicas para el mejoramiento de la calidad del producto.

---

<sup>6</sup> [http://www.viajandox.com/cotopaxi/coto\\_pujili\\_danzantepujili.htm](http://www.viajandox.com/cotopaxi/coto_pujili_danzantepujili.htm)



Como consecuencia de la disminución de esta actividad artesanal, se ha dado lugar al cambio a la actividad agrícola y migración a las ciudades.

Dentro de la provincia existen muchas ramas artesanales, las más importantes son: zapatería, costura, carpintería, hojalatería, talabartería, cerámica, tejeduría. El trabajo se realiza habitualmente en familia y los ingresos son redondeados mediante actividades agrícolas menores. En las proximidades de Guaytacama hay artesanos que se dedican a la elaboración de "tazas" y esteras de totora. La Victoria, zona cercana al cantón de Pujilí, tiene una pujante producción de artículos relacionados a la cerámica. Los productos artesanales se los puede apreciar en las ferias de los domingos.

IMAGEN N. 7 ARTESANIAS EN PUJILI



TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

#### **1.4. ASPECTO HISTÓRICO**

##### **HISTORIA DE LA PROVINCIA**

La provincia de Cotopaxi estuvo habitada por diversas parcialidades indígenas debido a las olas migratorias. Se consideran que la civilización primitiva que llegó a la región fue la protopanzalea de descendencia chibcha, En la etapa preincaica, la zona fue muy poblada y cuando llegó la invasión cuzqueña la composición étnica fue alterada una vez más por la

presencia de mitimaes que poblaron varias comarcas por decisión del inca. Inicialmente los tacungas se defendieron de la invasión incaica pero gracias a la política hábil de Huayna-Cápac y al mestizaje, depusieron su resistencia para más tarde ponerse valientemente a los conquistadores españoles. Sin embargo, algunas tribus luego de sangrientas luchas contra los incas se dispersaron a Sigchos, Angamarca y zonas orientales.

Antes de la llegada de los españoles, Latacunga era un tambo incaico y esta condición la mantuvo después de la conquista.

“La tradición cuenta que Huayna-Cápac al recibir a los mitimaes trasplantados a esta región, les dijo: "Llacta cunani" que quiere decir: "Os entrego esta tierra", de donde provendría el nombre de la población”<sup>7</sup>

De acuerdo al manejo territorial de la Audiencia de Quito, los principales pueblos indígenas se ubicaban a lo largo del camino Real y hacia la zona Occidental. Este doble eje, norte –Sur y centro. Oeste, tenía una profunda raigambre histórica, y obedecía a las condiciones políticas y ecológicas.

Desde el punto de vista político los Incas introdujeron un ordenamiento territorial alrededor del camino real que pasaba por Quito, en tanto la ecología favorecía los asentamientos en las cordilleras occidentales, un poco más lejos del volcán y en la cordillera menos nubosa y humedad.

La lógica de ordenamiento territorial incaica, no varió sustancialmente con la hacienda tradicional, hasta que los procesos de modernización que se iniciaron en el siglo XIX. Por

---

<sup>7</sup> DIARIO HOY, “*Historia de la provincia del Cotopaxi*,” publicado el 9 de Marzo del 1994, Quito- Ecuador.

esta razón, en el camino real o cerca de él, se ubicaban: Saquisilí, Pujilí, San Miguel, Cusubamba, San Felipe, Toacazo, Alaquez, Tanicuchi. Insilibí, Chugchilan y Sigchos.

La economía del corregimiento se basaba en la producción Textil, la actividad agropecuaria y la producción artesanal, reconociendo cierta especialidad por pueblo. Los obrajes ubicados en el valle central, producían paños, telas.

En Pujilí y en el colegio de la Compañía de Jesús, se elaboraba objetos de cerámica, de muy buena aceptación en toda la real audiencia. En Saquisilí se producía aceite de nabo, utilizado en la textilería de la época en la zona caliente se montaron varios trapiches.

En 1824 se creó el cabildo de Latacunga, como un cantón de Pichincha, con la ley de división territorial de la Gran Colombia. En 1851 Junto con Ambato conformaron la provincia de León. El 14 de octubre de 1852 E 1860 se crea la provincia de Tungurahua, de manera que en esa época se define el territorio actual. Recién en 1938, se denomina provincia de Cotopaxi en homenaje al volcán que ha pautado de manera especial la vida de Latacunga.

Un hecho reciente en la vida de Pujilí; es el terremoto del 28 de marzo d 1996, el cual ocasión severos daños en la estructura arquitectónica colonial que caracterizó al entorno urbano; este acontecimiento dejó dejó secuelas de pánico, desolación, tristeza, impotencia y miseria, sin embargo sirvió para poner a prueba el temple del espíritu pujilence frente al cual supo reaccionar con coraje para remover escombros y emprender la dura tarea de reconstrucción de los daños ocasionados por el sismo.

## 1.5. ASPECTO GEOGRÁFICO

La ciudad de Pujilí, se encuentra ubicada aproximadamente 10 Km de la ciudad de Latacunga capital de la provincia del Cotopaxi, en dirección S 70° W.

Como vías de acceso se cuenta con la carretera Latacunga Pujilí – Quevedo y caminos de segundo y tercer orden que cubren la mayor parte del área en referencia.

La situación geográfica de la ciudad de Pujilí, es la siguiente.

- **Latitud:** 0° 57, S
- **Longitud:** 78° 42 W
- **Altitud:** Está a 2961 metros sobre el nivel del mar.
- **Temperatura:** 14 grados centígrados.
- **Extensión;** Pujilí tiene un área aproximada de 1305 Km<sup>2</sup>

IMAGEN N.8. PARROQUIAS DEL CANTÓN PUJILÍ  
FUENTE:



FUENTE: WIKIPEDIA

**División Política:** El cantón Pujilí, se compone de ocho parroquias rurales que son: La Victoria, Guangaje, Isinlivi, Zumbahua, Angamarca, Pilaló, El Tingo y Chugchilán.

## **1.6. ASPECTO TURÍSTICO**

Pujilí tiene fama por su artesanía de cerámica. Durante la Colonia fue asiento misionero. Cuenta con un mercado indígena interesante que ofrece los días miércoles y domingo además de trabajos artísticos hechos en arcilla. Sobre la cima o parte más alta, está colocada una cruz del Patrono del pueblo: San Buenaventura de Viterbo. Alrededor de Pujilí se puede ver como se fabrican las artesanías de barro, también podremos ver como los alfareros utilizan el barro para fabricar tejas. Los famosos danzantes de esta tierra mía son los únicos en el mundo, las octavas de Corpus han logrado singular importancia hasta convertirse en una fiesta nacional e internacional.

### **1.6.1. LUGARES ATRACTIVOS.**

**Guangaje:** Parroquia fundada en 1861, su población es eminentemente indígena, los cuales se caracterizan por trabajar en productos agropecuarios.

Destacan en su territorio los afamados Molinos "Jatun Ayllu".

**Zumbahua:** Parroquializada el 16 de junio de 1972, tiene una extensión aproximada de 120 Km. cuadrados de territorio. Sus habitantes son comerciantes por excelencia, la feria semanal de los sábados es muy concurrida. En Zumbahua existe un Hospital de primera categoría, con profesionales extranjeros, quienes atienden a los parroquianos los cuales son indígenas en su totalidad, este centro de salud así como la universidad, colegio y algunas escuelas, reciben ayuda económica y capacitación de fundaciones extranjeras. En el aspecto turístico tiene relevancia el viejo volcán apagado y laguna de "Quilotoa", donde hasta hace pocos años vivió el "Ermitaño del Quilotoa", un extranjero que se afincó en el lago (se llamaba Wisdom) y que fue motivo de varias leyendas y mitos por parte de

quienes por allí vivían. Este volcán apagado es visitado por muchos turistas.

**Pilalo:** parroquia ubicada entre la costa y la sierra, en la vía Latacunga-Quevedo. Su clima es tropical y allí se dan muchos productos de las dos regiones, son famosas sus sabrosas y dulces moras. Tiene extensas tierras para producción ganadera y agropecuaria.

**Angamarca:** es un rincón que marca mucha historia en los acontecimientos del pasado Cotopaxense, fue un sitio de refugio de algunos independentistas (especialmente en la hacienda "El Shuyo" de propiedad de Rosa Montúfar), refugio que les sirvió para relacionarse social y genéticamente con los que allí poblaban, dejando notables y numerosísimas familias que han formado parte de la historia social de la provincia. Sus pobladores que hasta mediados del siglo XX eran gentes de tez muy blanca, de notables apellidos que dominaban no sólo perfectamente el español sino además el idioma quichua. Angamarca es tierra fértil, donde se producen papas, habas y muchos cereales de clima templado.

En los días de recordación de los fieles difuntos, realizan fiestas y ceremonias, donde se baila y bebe hasta más no poder. La Semana Santa es motivo de festividad y recordación de fe. Los angamarqueños del país entero se reúnen para celebrar sus reencuentros, tienen una directiva que organiza los festejos y programas.

**El Tingo:** llamada más popularmente como "La Esperanza", esta parroquia fue creada hacia 1861.

**La Victoria:** que por su actividad y producción, es la capital alfarera de la provincia de Cotopaxi, se encuentra ubicada a 5 km. al norte de Pujilí. Está asentada en el antiguo territorio de Mulinliví (donde también se ubicaba el viejo Pujilí). La alfarería tiene su

origen en el barrio "El Tejar", allí extranjeros de la Misión Andina hace algunos años instalaron una fábrica de cerámica en la que trabajaron algunos artesanos del lugar, aprendiendo el proceso y obteniendo buenos resultados, llegando la producción a niveles internacionales (sin embargo, la actividad de la cerámica como tal milenaria, y sus orígenes se pierden en el tiempo). Desde 1991 el grupo de alfareros se hallan jurídicamente establecidos, existiendo organizaciones como la "Agrupación de Alfareros, Tejeros y Operarios". Allí se trabajan maceteros, tejas vidriadas, moriscos, tejuelos, etc.

**Lozas de La Victoria:** e inclusive se han realizado festividades como las tradicionales Fiestas de Cerámica", que se realizan en días de carnaval (donde se elige a la "Alfarera Bonita"), así como el festival "Cántaro de Oro", que se efectúa en el mes de enero.

**La iglesia matriz:** es en el Ecuador el único ejemplo de templo misionero. Con su restauración, ha recuperado la sencillez y monumentalidad propia de la arquitectura renacentista. El templo está situado en el parque Luis F. Vivero.

**La plaza principal:** se llena de vida, color y frescura durante sus ferias. Usted encontrará lo inesperado, todo tipo de objetos, artesanías, flores y, sobre todo, una enorme diversidad de productos agrícolas frescos recién extraídos de la tierra.

**El Cerro Sinchaguasín:** se puede encontrar un mirador del que se observa la ciudad de Pujilí y de sus alrededores y posee una altura de 3000 m.s.n.m. "En este lugar podemos encontrar una escalinata que va desde la base del cerro hasta la cima en donde los pobladores realizan actividades recreacionales".<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> <http://www.visitaecuador.com/andes.php?opcion=datos&provincia=6&ciudad=LoojEmHT>

## **CAPÍTULO II**

### **2. ESTUDIO DE LAS TRADICIONES GASTRONÓMICAS DEL HOMBRE ANDINO, PRODUCTOS Y GASTRONOMÍA ACTUAL DE PUJILÍ.**

#### **2.1. TRADICIONES ALIMENTICIAS DEL HOMBRE ANDINO**

El hombre andino se ha caracterizado por buscar el dominio de las plantas, su cultivo, su mejoramiento, cosecha y su almacenamiento.

La agricultura juega un papel muy importante en el desarrollo del hombre andino. El maíz, la papa y los porotos fueron la base de la cocina ancestral de los antiguos moradores de los Andes.

De los animales se consumía la carne, las pieles eran utilizadas como abrigo y los huesos eran usados para hacer herramientas.

Aparecen los primeros recipientes de barro para cocinar los alimentos.

Con el descubrimiento del fuego el hombre comienza a cocer los alimentos lo que permitía digerirlos de mejor manera, evitaba enfermedades y daba mejor sabor.

A partir del año 3500 a.C. Los animales ya no solo se explotaban para obtener su carne, también se los aprovechaba para la obtención de productos como leche queso y lanas.

Una de las plantaciones más importantes fue la del maíz ya que con este se elaboraba

Varios platos como el tostado, mote, chuchuca, mazamoras y tortillas.

Los choclos por su parte se cocinaban tiernos o se los molía para elaborar el chumal o humita, con la harina del germen disecado se elaboraba chicha.

La papa por su parte se la consumía cocinadas, asadas, en puré, o servían de base para



platos como los locros. El fréjol se cocinaba tierno o maduro.

Los españoles a su llegada aportaron a nuestra cocina el consumo de: cerdos, reses, ovejas, pavos, gallinas, ajo, cebolla, trigo, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar. Los mismos que fueron producto de intercambios con África y otros países de Europa.

Gracias a la implementación de estos nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales. Un hecho relevante fue la adopción del chanco, el borrego, los pavos y las gallinas, como animales domésticos en la mayoría de la población, lo que permitió el mejoramiento de la dieta y del arte culinario.

La manteca de chanco se la utilizaba para la lubricación de los viejos potajes y la realización de una amplia gama de frituras.

Con la carne del porcino se realizaban de tamales, bollos, perniles, longanizas, chorizos, morcillas y embutidos.

Nuestra gente con los desechos del cerdo inventaron platos como: chugchucaras que es el nombre quichua de un plato con cuero frito y reventado. Otro plato popular es el motepata que es el maíz cocido o mote con pata de cerdo.

La carne de borrego sirvió de base para deliciosos platos populares como: treinta y uno, yaguarlocro o mondongo cocinado en chicha de jora, el chivo también fue motivo de una deliciosa creación culinaria como es el muy famoso seco de chivo.

La gallina, fue criada en todos los patios y corrales campesinos, se convirtió en proveedora de huevos y su misma carne.

La vaca también solía ser parte de los corrales familiares aunque en menor cantidad, su carne sirvió para platos fuertes, su precio era más elevado, por ello esta carne iba destinada a familias adineradas, sin embargo los sectores populares se la ingeniaron para realizar platos con las partes del animal que no eran consumidas por la gente adinerada.

Por ejemplo con el estómago de la res inventaron la guatita, el ají de librilla, caldo de patas. De la cabeza, sesos, orejas y cola crearon pucheros, tortillas y varias frituras. De las vísceras, la chanfaina y el treintaiuno.

## **2.2. CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS**

Se desarrollaron varias técnicas de conservación de los alimentos, lo que ayudo al almacenamiento, transporte y utilización. Por ejemplo:

### **ASOLEO**

IMAGEN N. 9.ASOLEO



TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

Mediante a la exposición al sol se secaban los alimentos antes de su almacenamiento, tal es el caso de:

Todas las variedades de maíz recibían este tratamiento, una vez secado el maíz se elaboraba harinas.

La quínoa y las leguminosas, tubérculos, raíces y rizomas: como la oca, la mashua, la jícama se “endulzaban” al sol.

Las cucurbitáceas como el zapallo y el zambo.

## **SALADO – ASOLEO**

IMAGEN N.10. SALADO Y ASOLEO DE LA CARNE



TOMADO POR ANDREA NARVÁEZ

Se la utiliza para la preservación de la carne que consiste en aplicar sal en abundancia sobre pequeños trozos de carne para posteriormente dejarlos por unos días colgados sobre unas cuerdas a la exposición al sol. Al producto final se lo llamaba charqui, y se lo podía utilizar meses más tarde. El pescado y los mariscos se conservaban también en este sistema.

Durante la época de la conquista se podía encontrar “charqui” de cuy, llama, venado conejo, etc.

## **COCCIÓN-ASOLEO**

IMAGEN N. 11. MAÍZ ASOLEADO



FUENTE: TOMADO POR ANDREA NARVÁEZ

El mote es un clásico ejemplo de esta técnica. En un recipiente grande se hierve agua a la que se añade una pequeña cantidad de ceniza cernida, se pone el maíz con grano grueso, y se hierve por un buen rato, batiendo con una cuchara de palo, hasta lograr que el grano no se pele. Se seca después el maíz en una canasta, lo que permite la salida del agua, para

lavarlo a mano y terminar con la eliminación de la cutícula y la ceniza. Después se desagua el grano por un día y se lo seca al sol hasta que adquiera dureza.<sup>9</sup>

### **COCCIÓN- REMOJADO-ASOLEO**

IMAGEN N. 12. COCCIÓN, REMOJADO Y ASOLEA EN EL CHOCHO



TOMADO POR ANDREA NARVÁEZ

Es este proceso se utilizó para eliminar el contenido tóxico del chocho, el proceso consiste en sancochar los granos, los cuales se dejan en remojo en agua corriente durante unos días, posteriormente se lo seca al sol.

### **PUTREFACCIÓN- ASOLEO**

IMAGEN N. 13. ELABORACIÓN DE CHICHA.



FUENTE: TURISMO EN EL ECUADOR.

---

<sup>9</sup> ESTRELLA, Eduardo. El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador/ Ediciones Abya-Yala, Madrid: Centro de Estudios Hispanoamericanos. 1986 .

Este proceso altera la papa y el maíz. Mediante la colocación de la papa o maíz en un hueco excavado en la tierra, por el que pasa una pequeña corriente de agua; el pozo cubre se cubre con paja y piedras y se deja por algunas semanas. Cuando aparecen señales de putrefacción, se sacan, se los seca.

### **SALADO-AHUMADO**

IMAGEN.N. 14. SALADO Y AHUMADO DEL PESCADO.



FUENTE: IMÁGENES GOOGLE

Es una técnica para preservar las carnes de monte y pescados. Esta técnica consiste en colocar abundante sal y dejar secar en constante contacto del humo.

### **MACERACIÓN-ASOLEO**

IMAGEN N. 15.MACERACIÓN DE YUCA



FUENTE: IMÁGENES GOOGLE.

Se utiliza especialmente en la yuca la cual se descascara y corta en pedazos, para después dejarla en maceración en un recipiente lleno de agua durante dos o tres días, se extrae el producto macerado se coloca sobre hojas para que se elimine el agua, después se pone la masa en cestos de fibra y se deja al sol. Posteriormente se lo utiliza para la elaboración de pan.

## TOSTADO- MOLIDO

IMAGEN N. 16. GRANOS SECOS



FUENTE: IMÁGENES GOOGLE.

Esta técnica se aplicó especialmente a los granos como el maíz, maní, fréjol, quínoa, etc. los cuales se los tostaban y posteriormente se los molían para obtener harina.

### 2.3. ALMACENAMIENTO

IMAGEN N. 17. ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS



TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ.

Los alimentos se almacenaban en recipientes de cerámica o de vegetales como el mate, se hacían sacos de cabuya o de otras fibras. En las casas se construían sitios especiales para el almacenamiento llamado trojes, los cuales eran tableros suspendidos en el techo los cuales servían para colocar alimentos en las casas campesinas.

## **2.4. PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Tradicionalmente se utilizaban técnicas como: calentado, guisado, asado, horneado. la fermentación fue otro procedimiento que sirvió para la elaboración de chichas y otros alimentos.

La dieta diaria consistía generalmente en una mezcla de cereales maíz o quínoa, tubérculos como la papa, yuca, camote, oca, mashua, melloco, leguminosas como fréjol y comúnmente estos iban acompañados de verduras, condimentos y una ración de carne.

Las frutas eran alimentos complementarios las mismas que dependían de la producción local.

## **2.5. ASPECTOS NUTRICIONALES Y DE SALUD**

La población andina tuvo a su disposición una gran gama de alimentos que permitían una dieta adecuada, los asentamientos se localizaron en tierras muy fértiles donde mediante el cultivo obtenían los productos necesarios para su alimentación.

La seguridad alimenticia que tenía el hombre andino, la ausencia de sobre explotación física, las buenas condiciones ecológicas y ciertas condiciones sociales permitieron que lleve una vida sana.

Durante la época colonial esta situación cambió radicalmente y el hombre andino fue deteriorándose físicamente, cuando el hambre se unió a la explotación, la enfermedad y el alcohol.

Es en esta época donde comienza los problemas nutricionales del hombre andino ya que a medida que pasa el tiempo las condiciones de vida cambian en una forma desfavorable, la sobre explotación, la mala alimentación, el uso de químicos afecta la armonía del

organismo del hombre andino y se comienzan a descubrir casos de desnutrición como los que se ve en la actualidad.

## **2.6. ANÁLISIS DE LOS PRODUCTOS DEL CANTÓN PUJILÍ**

La agricultura se desarrolla en los tres pisos climáticos que van desde los 800 a 1.400 metros sobre el nivel del mar, en donde predomina ganadería.

Entre los 1400-1600 metros sobre el nivel del mar, se desarrolla los cultivos de caña de azúcar para la producción de panela y aguardiente.

Desde los 1600-1800 metros sobre el nivel del mar, predominan los cultivos de mora.

Pujilí se caracteriza por tener gran variedad de productos agrícolas, especialmente de: cebada, maíz, haba, trigo, cebolla, papa la oca, mashua, etc.

El haba, el maíz suave, la papa, oca, la mashua se destinan especialmente para el autoconsumo. También Pujilí cuenta con zonas excelentes para la producción de cebada, pero esta se comercializa en su mayor parte inmediatamente luego de su cosecha.

La actividad pecuaria de Pujilí, en la zona alta se destaca la crianza de ovinos, camélidos y porcinos en menor número, en la zona baja predomina el manejo de ganado vacuno.

Pujilí se caracteriza por la amplia cobertura agrícola, dedicada especialmente al cultivo de: cebada, maíz, haba, trigo, cebolla, papa la oca, mashua, etc., aunque los suelos se encuentran actualmente agotados por la indiscriminada utilización de pesticidas.

En la actualidad el sector agrícola se encuentra desmotivado por los costos que representa producir, ya que no se recupera el capital invertido por el escaso rendimiento de la producción y los precios del mercado. El haba, el maíz suave, la papa, oca, la mashua se destinan especialmente para el autoconsumo. También Pujilí cuenta con zonas excelentes



para la producción de cebada, pero esta se comercializa en su mayor parte inmediatamente luego de su cosecha.

## **2.7. CARACTERÍSTICAS DE LOS PRODUCTOS ANDINOS.**

### **Maíz ( Zea mays)**



Este cereal se utilizó fundamentalmente como alimento y como ofrendas a los dioses. Se lo consumía tanto en estado tierno (choclo) o maduro, el cual sirvió para la elaboración de numerosas preparaciones que son consumidas hasta la actualidad. Este grano es el más valioso ya que se lo denomina el “pan americano”

IMAGEN N. 18. ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS  
FUENTE: IMÁGENES GOOGLE

El maíz tierno se lo comía cocinado o frito en grasa de animales.

El maíz entre tierno y maduro llamado “Cau” se lo utiliza para hacer choclo-tanda o humita.

El maíz maduro se utiliza para hacer el mote el cual se lo come de diferentes formas como choclo mote, mote pata, champúz (colada dulce). Etc.

El maíz seco se lo utiliza para el tostado o chulpi.

Medicinalmente utilizaban el zumo de las hojas verdes para curar heridas frescas.

Tostado el grano se lo utilizaba dentro de saquillos para los dolores musculares y para aplacar el frío.

La chicha se aconsejaba tomarla contra las piedras de los riñones y vejiga

Nutricionalmente el maíz es un hidrato de carbono, por lo cual es un alimento energético que proporciona fuerza y calor al organismo, es de fácil digestión, Su aporte en fibra, favorece la digestión y reduce el colesterol. Ofrece el antioxidante Betacaroteno, muy recomendado en la prevención del cáncer. También ofrece vitaminas del grupo B, específicamente B1, B3 y B9, las cuales actúan ante el sistema nervioso.<sup>10</sup>

### **Quinoa** (*Chenopodium quinoa*)



Es una planta nativa de la Región Andina, muy resistente a las condiciones ambientales de altura. Por sus cualidades alimenticias y medicinales fue un producto muy apreciado por nuestras poblaciones aborígenes. Tradicionalmente se la utiliza en sopa y también se tuestan los granos para producir harina.

IMAGEN N.19. PLANTA DE QUÍNOA  
FUENTE: IMÁGENES GOOGLE.

Nutricionalmente posee los 10 aminoácidos esenciales para el humano, esto hace que la quinoa sea un alimento muy completo y de fácil digestión.

Medicinalmente la quinoa es utilizada para tratar abscesos, hemorragias, luxaciones, por esta razón es considerada ancestralmente como una planta medicinal.

---

<sup>10</sup> ESTRELLA, Eduardo. El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador/ Ediciones Abya-Yala, Madrid: Centro de Estudios Hispanoamericanos. 1986.

### **Mashua** (*Tropaeolum Tuberosum*)



IMAGEN N.20. MASHUA  
TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

Es un tubérculo andino. Especialmente de las tierras altas, fue muy apreciado por su población ya que al igual que la oca fue domesticada con antelación de la papa y los conocimientos de forma de cultivo y conservación luego fueron trasladados a la papa.

Es Antiafrodisíaco, disminuye la cantidad de testosterona .Se dice que reduce el instinto sexual y se cuenta que las tropas de los incas llevaban la mashua como fiambre para olvidarse de sus mujeres.

Se la utiliza como ingrediente en sopas, mermeladas.

Nutricionalmente tiene un alto contenido de proteínas carbohidratos, fibras y calorías.

Medicina mente se la utiliza contra los cálculos renales contra las dolencias urinarias.

Contra la anemia.

### **Oca** (*Oxalis tuberosa*)



IMAGEN N. 21. OCAS  
TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

Es originaria de los Andes. Especialmente de tierras altas. Es muy apreciada por la población andina.

Las ocas se asolean primero, para hacerlas más dulces, se las puede preparar sancochadas, o asadas. También se realiza la harina y se la utiliza para preparar mazamorras y dulces.

Nutricionalmente La oca es ante todo una buena fuente de energía; las cantidades de proteínas y grasas son bajas, tiene buena proporción de aminoácidos esenciales.

Medicinalmente se la utilizaba en las enfermedades infecciosas e inflamatorias que producen fiebre alta.

### **Melloco** (*Ullucus Tuberosus Caldas*)



IMAGEN N. 22. MELLOCOS  
TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

Es un tubérculo cultivado en la sierra alta de los andes. En el Ecuador es el segundo tubérculo de importancia después de la papa.

Se consume con más frecuencia hervidos que de otro modo, ya que tiene un 85% de contenido de agua. Se utiliza el melloco entero como guarnición, rallados, en puré, o molidos para espesar sopas y estofados.

Medicinalmente se lo considera útil para la alimentación de enfermos y convaleciente, y muy eficaz para la fecundación de la mujer.

Nutricionalmente tiene un alto contenido hídrico y un bajo valor en proteínas y minerales.

### **Papa** (*Solanum Tuberosum*)



IMAGEN N. 23. PAPA  
TOMADO POR ANDREA NARVÁEZ.

Es un tubérculo que tiene su origen en la región andina, específicamente en las planicies cercanas al lago Titicaca.

Se la utilizaba principalmente como alimento, sancochada o guisada.

Fue la base de la alimentación andina juntamente con el maíz.

Medicinalmente se la utilizaba para curar enfermedades de la piel ya que se obtenía el almidón y se la utilizaba como refrescante.

Nutricionalmente, los valores carbohidratos totales son elevados y son bajos en minerales y vitaminas.

### **El Chocho** (*Lupinus*)

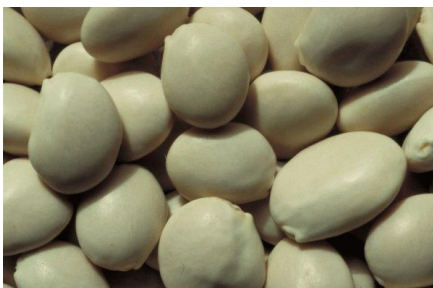


IMAGEN N. 24. CHOCHO  
TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

Es una planta nativa de los Andes, crece en altitudes entre los 2.000 y 3.800 metros sobre el nivel del mar, en climas templados y fríos.

Se lo consume tradicionalmente con tostado o en ensaladas, actualmente se le ha dado nuevas formas de preparar.

Medicinalmente Los chochos se los utilizan para combatir los parásitos, Para el estreñimiento y Para el reumatismo, artritis o gota.

Nutricionalmente es el producto de origen vegetal que tiene la mayor cantidad de proteínas y alto valor en minerales.

### **Frejol** (*Phaseolus vulgaris*)



Es originario de centro América pero actualmente es cultivada en todo el mundo, Hay más de mil variedades de esta enredadera herbácea.

IMAGEN N. 25. FREJOL  
TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ.

Medicinalmente se usa la vaina del frejol, para la diabetes y reumatismo. Las vainas son un eficaz diurético que ayuda en la eliminación del ácido úrico y activo el metabolismo de la glucosa.

Nutricionalmente es un alimento muy completo, aporta al organismo carbohidratos, vitaminas del complejo B como la niacina, riboflavina, ácido fólico, tiamina, y minerales como el hierro, el zinc, potasio y magnesio.

### **Zanahoria Blanca** (Arracacia esculenta)



Es originaria de de la Región Andina, es el cultivo más antiguo de América.

Se la come de distintas formas cocida, asada, comúnmente se elabora pasteles, puré y se utiliza su almidón para las sopas.

Medicinalmente se la utiliza como antiinflamatorios y

IMAGEN N. 26.ZANAHORIA BLANCA.  
TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ.

Antisépticos también como diurético. Soasada elimina verrugas mediante la fricción. La colada se la considera anti diarreica.

Nutricionalmente es un alimento alto en carbohidratos, bajo en minerales y proteínas.

### **Yuca** (Manihot esculenta)



Es originaria de centro América, en zonas tropicales fue el ingrediente base para la elaboración chicha, Era primordial en eventos ceremoniales ya que era una bebida ancestral que nunca faltaba en las fiestas.

Medicinalmente nivel dietético puede favorecer el alivio de jaquecas, colaborar a reducir niveles de colesterol.

IMAGEN N. 27. YUCA.  
TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ.

Nutricionalmente la yuca es un alimento muy rico en hidratos de carbono (85 %) y pobre en grasas y proteínas. Es un alimento muy digestivo y nos aporta, de forma moderada, vitaminas del grupo B, Potasio, Magnesio, Calcio, Hierro y vitamina C.

### **Hortalizas y Verduras**



Las hortalizas son plantas herbáceas las cuales pueden consumirse en su forma natural.

Los habitantes andinos conocieron numerosas plantas con muchas cualidades nutritivas y medicinales, los mismos que se consumían cocinados, crudos o en ungüentos.

IMAGEN N. 28. HORTALIZAS Y VERDURAS  
TOMADO POR ANDREA NARVÁEZ

Nutricionalmente, todas las hortalizas poseen características similares, son alimentos reguladores, carecen de valor calórico y contenido proteico, tienen un alto contenido en agua, almidones, azúcar y celulosa, las grasas casi no se aprecian pero si tienen importantes aportes vitamínicos y minerales especialmente las vitaminas A y C.

Entre los cultivos de hortalizas más cosechados en la zona encontramos al nabo chino, cebolla blanca, acelga, rábanos, lechuga, brócoli y coliflor.



## 2.8. GASTRONOMÍA DE PUJILÍ

La comida de Pujilí es sabrosa y sana, se caracteriza por aprovechar todos los productos que se dan en la zona, las sopas o coladas, los morochos, los hornadas preparados en leña de capulí, y las mistelas son algunos de sus atractivos culinarios.

**Uctotortillas:** Se elaboran con una delicada pasta de maíz y se fríen en barro y se prepara con dulce del penco (mishque).

**Mishque:** Es la miel de Pencos se obtiene de los pencos maduros a los que se les ha hecho un hueco cerca de su corazón, utilizando técnicas milenarias.

El nombre de esta bebida es conocida como “**chaguar mishqui**” (chaguar= penco o extraer y mishqui= dulce). Se la consume principalmente fermentada como “guarango” en las fiestas, como refresco o cocinada con arroz de cebada. Tradicionalmente se le atribuyen varios usos medicinales, como excelente para los huesos y desinflamante.<sup>11</sup>

**Togro:** es un caldo hecho con patas de res o de chanco y se lo come con mote.

**La colada de haba** es una exquisita sopa andina, la misma que se la puede variar con harinas de otros granos secos.

**Cuy asado:** va acompañado de papas con salsa de chochos o tortillas de papa.

**La fritada menuda:** va acompañada de mote con papas criollas cocidas y fritas, picadillo de zanahoria amarilla con alverjas y perejil, además de cebolla paiteña encurtida.

---

<sup>11</sup> [http://www.zapalloverde.com/articulos/94-mishqui-huarmi-miel-de-penco?showall=1\\_](http://www.zapalloverde.com/articulos/94-mishqui-huarmi-miel-de-penco?showall=1_)

**El caldo de gallo y gallina:** se caracteriza por ser de gallina de campo la misma que da un sabor inigualable al caldo.

**Morcillas de Pujilí:** Este majar consiste en rellenar las "tripas" del cerdo con una mezcla dulce de col, arroz, pasas, chicharrón aliñada con varias especias y con el bleado que es una hierba silvestre que crece en los alrededores . Las morcillas se sirven con llapingachos o con las viveras de chancho.

**El hornado con mote** va acompañado de agrio de ají picado y tortillas complementado con el chaguarmisque. El secreto de su sabor es el horneado con leña de capulí.

**Chaguarmisque:** es una bebida dulce que se saca del cabuyo negro mezclado con cebada pelada.

Platos deliciosos y con gran contenido nutricional se han dejado de consumir por intromisión de la cultura occidental. Los antiguos habitantes de Pujilí recuerdan con añoranzas cuando sus madres o abuelas les preparaban “el cauca” que era una crema de choclo tierno, el morocho con pedazos de chancho y el morocho desabrido que se servía con un pedazo de panela.

Dentro de las comunidades de Pujilí se puede encontrar que no se ha perdido en su totalidad las tradiciones indígenas por ejemplo en la comunidad “Maca Grande” en la cual se prepara platos como:

**La colada de cuy;** que es una colada hecha harina de maíz habas, alverja y achiote es un acompañamiento para el cuy asado. Y se la prepara por conmemoración al año nuevo.

En carnaval cada familia hace cruses con flores en el patio y se hacen oraciones, se prepara la comida tradicional de carnaval que consiste en una colada de 12 granos secos que se muelen con achiote y ajo. Los granos utilizados son: maíz, habas, alverja, trigo, garbanzos, 2 tipos de lenteja, cebada pelada llamada cristal, cebada normal, quínoa.

Esta colada va acompañada de gallina, borrego, conejo, y cuy.

En Semana Santa realizan la tradicional fanesca con 24 ingredientes, entre los cuales están granos típicamente andinos como son: choclo, quinua, chochos, habas, arvejas, lenteja, maní, fréjol, La flor de nabo, vainita, cebolla, como dicen todo lo que haya a la olla, se lo acompañan con bacalao y queso.

**El dulce de capulí** o “jocho” y el dulce de cabuya son los acompañantes dulces a esta celebración.

Todas las celebraciones tienen un común que es la chicha de la cual existen muchas variedades como por ejemplo chicha de jora, chicha de chocho, etc.

## **CAPÍTULO III**

### **3. DIAGNÓSTICO CUANTITATIVO DEL INTERÉS DE LOS RESIDENTES, VISITANTES NACIONALES Y EXTRANJEROS, EN EL RESCATE DE LA GASTRONOMÍA LOCAL.**

En este capítulo se presenta un análisis de interés y disposición de los residentes y visitantes de Pujilí en el conocimiento de las tradiciones culinarias, platos típicos y qué posibilidades existe en rescatar y mantener las costumbres y productos de la zona.

#### **3.1. CÁLCULO DE LA MUESTRA DIRIGIDA A LOS HABITANTES DE PUJILÍ Y POBLACIONES ALEDAÑAS**

Para determinar el universo en El cantón Pujilí se han tomado los datos del “Censo de Población y Vivienda de le 2010 ( I.N.E.C)

#### **POBLACIÓN DE PUJILÍ**

Hombre 32736

Mujer 36319

**TOTAL DE HABITANTES: 69055**

Para realizar la encuesta se ha considerado un margen de 23%

FORMULA:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

**P=0,95 Q=0,05 D=0,03 N=69055** (habitantes) **Z=1,96**(ya que el la seguridad es del 95%)

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

$$n = \frac{69055 \times 1,96^2 \times 0,95 \times 0,05}{0,03^2 \times (69055 - 1) + 1,96^2 \times 0,95 \times 0,05}$$

$$n = \frac{12600,88018}{62,1486 + 0,182476}$$

$$n = \frac{12600,88018}{62.331076}$$

$$n = 202.16$$

Se deben realizar 202 encuestas en la población de Pujilí.

### **3.2. CÁLCULO DE LA MUESTRA DIRIGIDA A LOS VISITANTES DE PUJILÍ TANTO NACIONALES Y EXTRANJEROS**

Para determinar la muestra de la entrada de turistas al Cantón Pujilí es importante mencionar que el Ministerio de Turismo tiene registros de la entrada de turistas a nuestro país, más toda su información se radica en las ciudades más turísticas de nuestro país es por esto que no existe una estadística precisa de datos en la zona de Pujilí.

Tomando en cuenta la importancia turística y la cercanía de “El Parque Nacional Cotopaxi” he tomado los datos correspondientes a la entrada de turistas al mismo.

El Parque Nacional Cotopaxi tiene una entrada de 87138 visitantes (Fuente: Ministerio del Ambiente 2005).

Cálculo del Tamaño de la Muestra

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

N=Tamaño de la población.

Z= nivel de confianza.

P= probabilidad de éxito o proporción esperada.

Q= probabilidad de fracaso.

D= precisión (error máxima admisible en términos de proporción)

**P=0,95 Q=0,05 D=0,03 N=87138 (habitantes) Z=1,96(ya que el la seguridad es del 95%)**

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

$$n = \frac{87138 \times 1,96^2 \times 0,95 \times 0,05}{0,03^2 \times (87138 - 1) + 1,96^2 \times 0,95 \times 0,05}$$

$$n = \frac{15900,59369}{78,4233 + 0,182476}$$

$$n = \frac{15900,59369}{78,605776}$$

$$n = 202,28$$

### **3.3. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS HABITANTES DE PUJILÍ.**

**Encuesta De Interés En El Rescate De La Gastronomía Local.**

**1.- ¿Indique en que rango de edad se encuentra usted?**

15 - 25 ( )            35 – 45 ( )            55 – 65 ( )

25 - 35 ( )            45 – 55 ( )            65 – 75 ( )

**2.- ¿Indique su sexo?**

M ( )            F ( )

**3.- ¿Señale su ocupación?**

Comerciante ( )            Estudiante ( )

Empleado público ( )            Empleado privado ( )

Ama de casa ( )            Agricultor ( )

Otros ( )

**4.- ¿Conoce que tipo de alimentación es típica de Pujilí?**

Si            No

**5.- ¿Según su criterio cuales son los principales platos típicos de Pujilí que usted conoce?**

**6.- ¿Piensa usted que la costumbre de alimentarse con productos típicos de la zona se han perdido?**

Si            No

**¿Por qué?**

**7.- ¿Cómo podríamos rescatar los hábitos alimenticios y las costumbres culinarias de Pujilí?**

**8 ¿Qué hábitos de alimentación lleva usted?**

En la Mañana:

En la Tarde:

En la Noche

**9. - ¿Quisiera usted que se realizara una investigación que logre identificar las tradiciones alimenticias de Pujilí para rescatarlas y ponerlas en práctica en la elaboración de comida típica?**

Si

No



### **3.4. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS VISITANTES DE PUJILÍ TANTO NACIONALES Y EXTRANJEROS**

#### **Encuesta De Interés En El Rescate De La Gastronomía Local.**

**1. - ¿Le interesaría consumir comida ecuatoriana?**

Si

No

**2. - ¿Qué platos típicos ha consumido?**

**3. -¿Qué sugerencias podría hacer sobre los platos típicos ecuatorianos en sus formas de cocción, presentación, conservación y manipulación?**

### 3.5. TABULACIÓN DE LAS ENCUESTAS

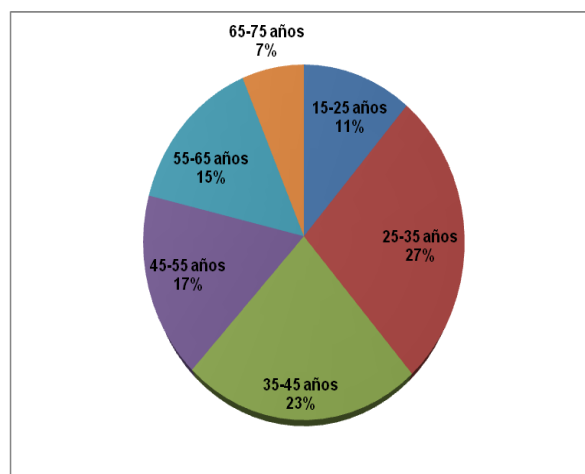
#### 3.5.1. TABULACIÓN DE LAS ENCUESTAS DIRIGADAS A LA POBLACIÓN DE PUJILÍ.

##### 1.- ¿Indique en que rango de edad se encuentra usted?

TABLA N.1: EDADES DE LOS ENCUESTADOS.  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
15-25 años	23	11%
25-35 años	55	27%
35-45 años	47	23%
45-55 años	34	17%
55-65 años	30	15%
65-75 años	13	17%

GRÁFICO N.1. PASTEL PREGUNTA N.1  
FUENTE: ENCUESTA APLICADA



#### ANÁLISIS:

En un total de 202 personas.

El 11% de personas tienen entre 15 y 20 años de edad.

El 27% de las personas encuestadas tienen entre 25 y 35 años.

El 23% de las personas encuestadas tienen 35 y 45 años de edad.

El 17% de las personas encuestadas tienen de 45 a 55 años de edad.

El 15% de las personas encuestadas tienen entre 55 a 65 años de edad.

El 17% de las personas encuestadas tienen entre 65 a 75 años de edad.

## **INTERPRETACIÓN:**

Esta encuesta fue realizada a los habitantes de Pujilí comprendido entre las edades de 15 a 75 años, los mismos que aportaran con su opinión acerca del interés gastronómico en los pobladores de Pujilí.

El 11% de los encuestados van de 15 y 20 años de edad aportan con su opinión desde el punto de vista de la gastronomía moderna, ya que ellos consumen productos que se venden en los restaurantes y también la comida que preparan en casa sus madres o abuelas.

El 27% de las personas encuestadas que tienen entre 25 y 35 años se encuentran en edad activa y en el caso de las mujeres están en edad reproductiva o son madres de familia, por esta razón este rango de edad fue el más encuestado.

El 23% de las personas encuestadas tienen 35 y 45 años de edad, este rango es el segundo con mayor cantidad de personas encuestadas, ya que al ser personas adultas, madres o padres de familia, saben de la gastronomía de la zona y los cambios que han tenido de cómo fueron criados a cómo crían a sus hijos gastronómicamente hablando.

El 17% de las personas encuestadas tienen de 45 a 55 años de edad, por estar dentro de una edad madura pueden dar su criterio basado a su experiencia a cerca de la gastronomía en Pujilí.

El 15% de las personas encuestadas tienen entre 55 a 65 años de edad los cuales aportaran información importante a la investigación relatando las costumbres gastronómicas con las que fueron criados.

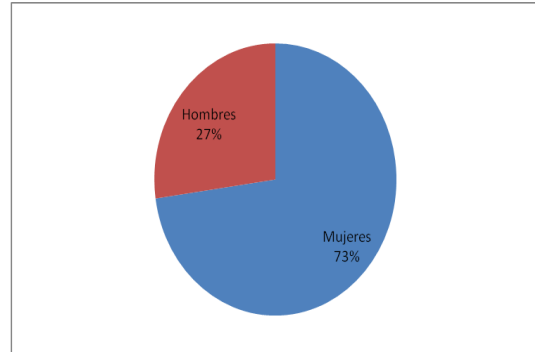
El 17% de las personas encuestadas tienen entre 65 a 75 años, estas personas son las que marcan la diferencia ya que ellos mantienen las costumbres gastronómicas de la zona y además, aportan contando la historia de la alimentación en Pujilí.

## 2.- ¿Indique su sexo?

TABLA N.2. GÉNERO DE LOS ENCUESTADOS  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
Mujeres	147	73%
Hombres	55	27%

GRÁFICO N.2.PASTEL PREGUNTA N.2.  
FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



### ANÁLISIS:

La tabulación indico que el 73% de los pobladores encuestados son mujeres.  
27% de los encuestados fueron hombres.

### INTERPRETACIÓN:

En esta pregunta se especifica el porcentaje de mujeres y hombres encuestados en Pujilí y comunidades aledañas.

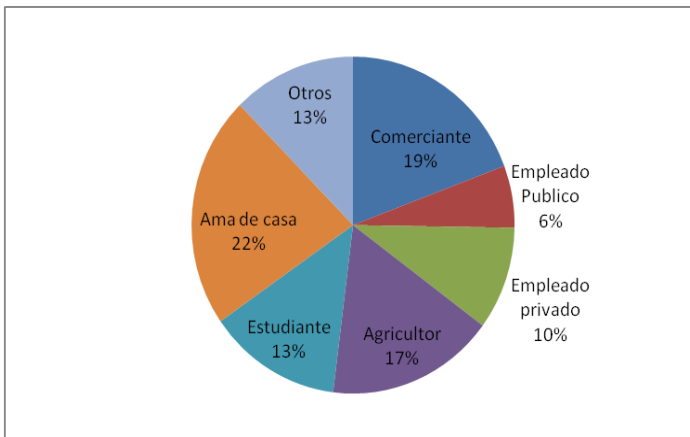
El 73% de los pobladores encuestados son mujeres, las mismas que son las encargadas de la elaboración del alimento y de la siembra de productos en Pujilí, el 27% de los encuestados fueron hombres, los cuales aportaron con su criterio sobre las costumbres gastronómicas de la zona.

### 3.- ¿Señale su ocupación?

TABLA N.3. OCUPACIÓN DE LOS ENCUESTADOS  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
Comerciante	39	19%
Empleado Público	12	6%
Empleado Privado	20	10%
Agricultor	34	17%
Estudiante	27	13%
Ama de casa	45	22%
Otros	25	13%

GRÁFICO N. 3. PASTEL PREGUNTA 3  
FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



#### Análisis:

En Pujilí el 27% de las personas encuestadas son comerciantes.

22% de las mujeres son amas de casa.

El 17% de las personas encuestadas son agricultores.

El 13% de los encuestados son estudiantes.

Un 13% de los encuestados se dedican a prestar servicios varios o no poseen trabajo.

El 10% de los encuestados son empleados privados.

El 6% de los encuestados son empleados públicos.

#### INTERPRETACIÓN:

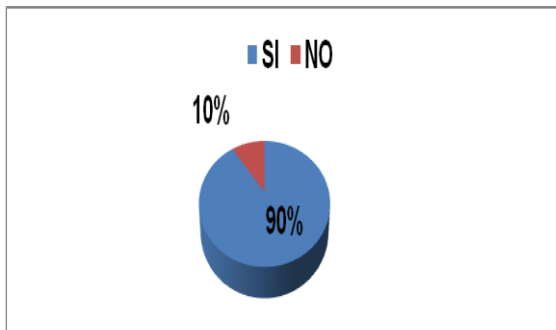
En esta pregunta se quiere especificar a qué actividad se dedican los encuestados para obtener diferentes puntos de vista. En Pujilí el 27% de las personas encuestadas son comerciantes los cuales se encargan de expender los productos cosechados en los alrededores, entre otros productos, el 22% de las mujeres son amas de casa, las cuales se dedican al cuidado del hogar, el 17% de las personas encuestadas son agricultores, ya que Pujilí tiene un terreno fértil y los pobladores aprovechan este beneficio. El 13% de los encuestados son estudiantes los cuales están cursando la secundaria o la universidad, ellos aportan con sus opiniones de la gastronomía moderna y de la comida preparada por sus madres y abuelas. El 13% de los encuestados se dedican a prestar servicios varios o no poseen trabajo, El 10% de los encuestados son empleados privados. El 6% de los encuestados son empleados públicos.

### 3. ¿Conoce que tipo de alimentación es típica de Pujilí?

TABLA N.4. CONOCIMIENTO DE LA COMIDA TÍPICA  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	Nº Respuestas	Porcentaje
SI	182	90%
NO	20	10%

GRÁFICO N.4. PASTEL PREGUNTA 4.  
FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



#### ANÁLISIS:

El 90% de la población conoce de la gastronomía típica.

En 10% de la población dice no conocer con exactitud la gastronomía típica de Pujilí,

#### INTERPRETACIÓN:

En esta pregunta se encuesta el conocimiento de la gastronomía típica de la población de Pujilí.

El resultado de esta pregunta indica que el 90% de la población conoce de la gastronomía típica, ya que es común su ingesta en la dieta diaria y la preparan con regularidad.

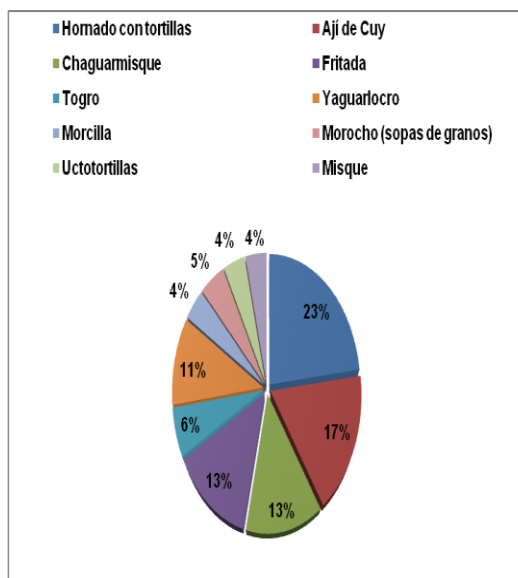
En 10% de la población dice no conocer con exactitud la gastronomía típica de Pujilí, ya que afirman que con el paso del tiempo muchas costumbres se han perdido y la globalización ha introducido nuevas preparaciones.

**4.- ¿Según su criterio cuáles son los principales platos típicos de Pujilí que usted conoce?**

**TABLA N.5. PRINCIPALES PLATOS TÍPICOS  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ**

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
Hornado con tortillas	175	23%
Ají de Cuy	130	17%
Chaguarmisque	100	13%
Fritada	100	13%
Togro	45	6%
Yaguarlocro	80	11%
Morcilla	30	4%
Morocho (sopas de granos)	35	5%
Uctotortillas	30	4%
Misque	29	4%

**GRÁFICO N. 5. PASTEL PREGUNTA 5  
FUENTE: ENCUESTA APLICADA.**



**ANÁLISIS:**

El resultado indica que el plato más conocido es el hornado con tortillas con 23%, El que le sigue es el Ají de Cuy (cuy asado con papas y salsa de maní) con un 17%. El chaguarmisque (bebida obtenida del penco mezclado con cebada) y la fritada obtuvieron 13% El Yaguarlocro (locro que va acompañado de sangre) y tuvo un 11%. El togro (caldo de patas) tuvo 6%. El morocho (sopa de granos) 5% y la morcilla (tripas" del cerdo con una mezcla dulce de col, arroz, pasas, chicharrón) Uctotortillas (tortillas a base de maíz) y misque (bebida obtenida del penco) tuvieron el 4%.

**INTERPRETACIÓN:**

En esta pregunta se quiere demostrar cuales con los platos típicos más populares dentro de la gastronomía típica de Pujilí. El resultado indica que el plato más conocido es el hornado con tortillas con 23%, ya que al preguntar ¿Cuales son los platos típicos en Pujilí? , las personas respondieron en primer lugar “El hornado”. El que le sigue es el Ají de Cuy (cuy asado con papas y salsa de maní) con un 17%.

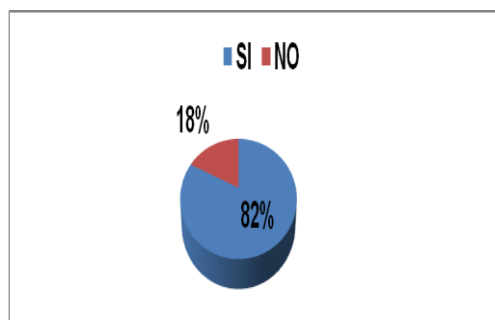
Los otros platos nombrados son aceptados por los pobladores, pero no son nombrados con muchas frecuencia.

**5.- ¿Piensa usted que la costumbre de alimentarse con productos típicos de la zona se han perdido?**

TABLA N.6.OPINIÓN DE LA PÉRDIDA DE COSTUMBRE DEL CONSUMO DE ALIMENTOS COSECHADOS EN PUJILÍ. ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	Nº respuestas	Porcentaje
SI	165	82%
NO	36	18%

GRÁFICO N. 6. PASTEL PREGUNTA 6 FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



**ANÁLISIS:**

El 82% de los habitantes de Pujilí manifestaron que si se ha perdido las costumbres de consumir productos típicos de la zona. El 18% de los habitantes manifiestan que no se han perdido y que siguen manteniendo las costumbres y tradiciones culinarias de Pujilí con los productos nativos.

**INTERPRETACIÓN:**

Con esta pregunta se intenta conocer el pensamiento de los pobladores de Pujilí en relación de la preservación de los productos típicos que se cosechan en la zona y se utilizaban para la elaboración de platos en la gastronomía local. El 82% de los encuestados manifestaron qué si se ha perdido las costumbres de consumir productos típicos de la zona. El 18% de los encuestados dicen qué no se han perdido y que siguen manteniendo las costumbres y tradiciones culinarias de Pujilí con los productos nativos.

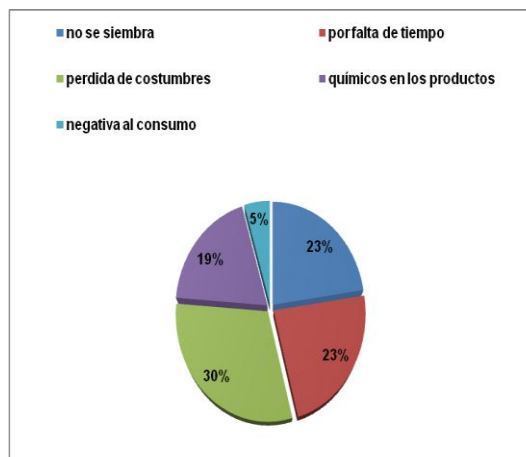


## ¿Por qué?

TABLA N. 7. RAZONES DE LA PÉRDIDA DEL CONSUMO DE PRODUCTOS COSECHADOS EN PUJILÍ  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
no se siembra	148	23%
por falta de tiempo	150	23%
perdida de costumbres	197	30%
químicos en los productos	125	19%
negativa al consumo	30	5%

GRÁFICO N.7. PASTEL PREGUNTA 7  
FUENTE ENCUESTA APLICADA.



### ANÁLISIS:

El 30% de los encuestados dicen que la principal razón es la pérdida de costumbres.

La falta de tiempo y la escases de los productos tiene un 23%.

El 19% de los pobladores manifiestan que los productos cosechados tienen muchos químicos.

El 5% de la población tiene una negativa al consumo de los productos cosechados en la zona.

### INTERPRETACIÓN:

En esta pregunta se desea encontrar la razón por la cual se ha perdido la costumbre de cocinar productos típicos de la zona en la cual se utilizaban los productos nativos que aportaban una gran cantidad de nutrientes.

La principal razón nombrada es la pérdida de costumbres con un 30% ya que manifiestan que poco a poco se van perdiendo las tradiciones que antes se pasaban de madres a hijas y que ahora se está adoptando otras costumbres que vienen de afuera gracias al mestizaje. Las siguientes razones son la falta de tiempo y la escases de los productos con el 23%, muchos habitantes al verse afectados por el tiempo se ven obligados a cocinar alimentos

que no necesitan largas cocciones, y que su elaboración no sea compleja, por ejemplo el fideo y los enlatados. Los habitantes de Pujilí también expresaron que muchos de los productos que antes se consumía ya no los pueden encontrar porque ya no se los siembran y que poco a poco están desapareciendo totalmente como por ejemplo la oca, la mashua, la jícama, entre otros.

Otra de las observaciones emitidas por los pobladores es que los productos están siendo fumigados e inyectados con químicos, lo cual causa mucha molestia ya que saben que son perjudiciales para la salud, los comparan con los productos naturales y han llegado a la conclusión que no tienen ni el mismo sabor ni la misma textura lo cual hace que no los consuman.

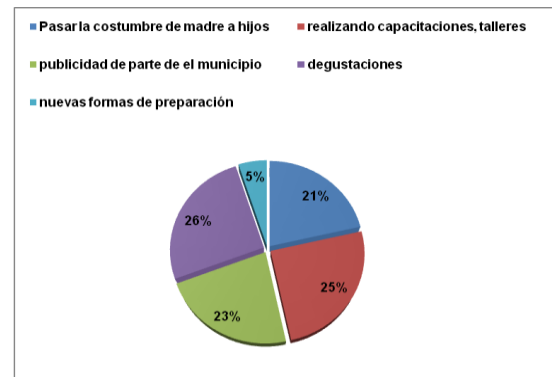
El 5% de la población piensa que la falta de costumbre de cocinar platos tradicionales hace que los jóvenes rechacen este tipo de comida, ya que sus exigencias alimenticias se basan en una comida menos compleja y con influencias extranjeras.

## 6.- ¿Cómo podríamos rescatar los hábitos alimenticios y las costumbres culinarias de Pujilí?

TABLA N.8. OPCIONES PARA RESCATAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE PUJILÍ ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	Nº respuestas	Porcentaje
Pasar la costumbre de madre a hijos	170	21%
realizando capacitaciones, talleres	200	25%
publicidad de parte del municipio	180	23%
degustaciones	204	26%
nuevas formas de preparación	40	5%

GRÁFICO N.8. PASTEL PREGUNTA 6. FUENTE: ENCUESTA APLICADA



### ANÁLISIS:

El 26% de la población está de acuerdo en realizar degustaciones.

El 25% de la población piensa que realizando capacitaciones y talleres de podría llegar a la gente.

El 23% de la población indica que les gustaría que fuese un incentivo del municipio.

El 21% de la población dice que una de manera de rescatar las costumbres es la información que se pasa de madres a hijas.

El 5% de la población proponen crear talleres con nuevas formas de preparar los alimentos.

### INTERPRETACIÓN:

En esta pregunta se cuestiona cual sería la mejor forma de dar a conocer las costumbres culinarias de Pujilí, para que la población se familiarice con su elaboración, y no se pierdan por ninguna factor.

El 26% de la población manifiesta que para que los pobladores acepten nuevamente los productos típicos se debería dar degustaciones, ya que así pueden probar y sentir el sabor y esto ayudaría a que lo preparen.

El 25% de la población piensa que realizando capacitaciones y talleres de podría llegar a la gente, explicando la importancia de la buena alimentación y la preservación de las costumbres en el consumo de alimentos naturales y nutritivos que se dan en la zona.

El 23% de la población indica que les gustaría que fuese un incentivo del municipio aprender a elaborar alimentos tradicionales ya que es una parte cultural y propia de Pujilí.

El 21% de la población dice que es de suma importancia la información que se pasa de madres a hijas ya que al ver que las madres cocinan sana y nutritivamente con los productos de la zona las hijas adoptaran esta costumbre y la pondrán en práctica en sus futuras generaciones.

El 5% de la población piensa que si se enseña nuevas formas de preparar los alimentos, los pobladores estarían dispuestos a probarlos y por curiosidad los comerían. Con este porcentaje me puedo dar cuenta que la población no está muy dispuesta a probar nuevas formas de preparación ya que es un porcentaje bajo a relación de las anteriores opciones.

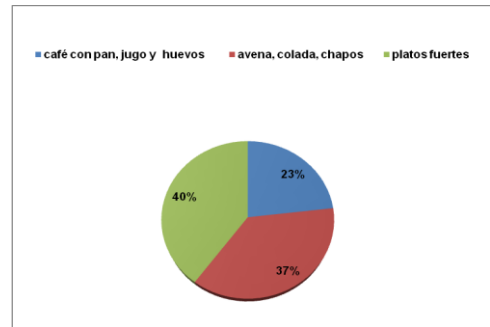
## 7.- ¿Qué hábitos de alimentación lleva usted?

### En el Desayuno.

TABLA N.9. TIPO DE DESAYUNO CONSUMIDO POR LOS POBLADORES DE PUJILÍ  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
café con pan, jugo y huevos	50	23%
avena, colada, chapos	80	37%
platos fuertes	86	40%

GRÁFICO N.9. PASTEL DESAYUNO EN PUJILÍ  
FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



### En el Almuerzo

TABLA N.10. TIPO DE ALMUERZO CONSUMIDO POR LOS POBLADORES DE PUJILÍ  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
sopas de granos y segundo con papas o arroz	90	42%
sopa de fideo y enlatados	85	39%
comida rápida	41	19%

GRÁFICO N.10. PASTEL ALMUERZO EN PUJILÍ  
FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



### En la Cena

TABLA N.11. TIPO DE CENA CONSUMIDO POR LOS POBLADORES DE PUJILÍ  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
Sopas rápidas (fideo, sobres, enlatados)	86	41%
Plato fuerte	86	41%
Agua aromático con pan o empanada.	44	18%

GRÁFICO N.11. PASTEL TIPO DE CENA EN PUJILÍ  
FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



## **ANÁLISIS**

En el Desayuno el 40% de personas comen platos fuertes.

El 37% de la población desayuna chapos, coladas y avenas.

El 23% de la población desayuna café, jugo, pan, leche.

En el almuerzo en un 42% de la población está acostumbrada a consumir sopas de harina de granos y el segundo con papas o arroz.

El 39 % de los pobladores consumen fideos y enlatados en su almuerzo.

El 19% de los pobladores consumen comida rápida en los restaurantes.

En la cena los pobladores de Pujilí en un 41% consumen sopas de sobres, enlatados o fideos.

Los pobladores de Pujilí en un 41% afirman que en la cena consumen un plato fuerte.

El 18% de los pobladores dicen que en la cena se alimentan con aguas aromáticas acompañados con pan o empanadas.

## **INTERPRETACIÓN:**

En esta pregunta se quiere identificar cuáles son los hábitos alimenticios de los pobladores de Pujilí, es decir cuál es su dieta básica y que es lo que ellos prefieren al momento de alimentarse, por ejemplo en:

El Desayuno el 40% de personas comen platos fuertes, por ejemplo secos de carne o pollo, arroz relleno y preparaciones que normalmente se comerían en el almuerzo.

El 37% de la población desayuna chapos, coladas y avenas, estas preparaciones se las hace principalmente con harinas de granos como la machica, haba, cebada, quinua, etc.

Y aguas aromáticas como anís, orégano, cedrón y también con leche y panela.

El 23% de la población desayuna café, jugo, pan, leche, es decir un desayuno occidentalizado y más típico de ciudad.

En el almuerzo en un 42% de la población está acostumbrada a consumir sopas de harina de granos y el segundo con papas o arroz, es decir consumen un almuerzo tradicional consumiendo los productos de la zona.

El 39 % de los pobladores consumen fideos y enlatados en su almuerzo, ya que argumentan que por su falta de tiempo es lo más fácil para preparar ya que estos productos se los puede encontrar en cualquier tienda.

El 19% de los pobladores consumen comida rápida en los restaurantes a la cual tienen acceso en los restaurantes ubicados en el centro de Pujilí.

En la cena los pobladores de Pujili en un 41% consumen sopas de sobres, enlatados o fideos ya que afirman que esos productos son más rápidos de elaborar.

Los pobladores de Pujilí en un 41% también afirman que en la cena consumen un plato fuerte normalmente lo mismo que consumieron en el almuerzo.

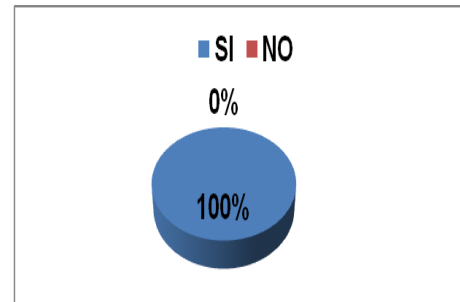
El 18% de los pobladores dicen que en la cena se alimentan con aguas aromáticas acompañados con pan o empanadas.

**7. - ¿Quisiera usted que se realizara una investigación que logre identificar las tradiciones alimenticias de Pujilí para rescatarlas y ponerlas en práctica en la elaboración de comida típica?**

TABLA N. 12: ACEPTACIÓN DE LA POBLACIÓN EN REALIZAR UNA INVESTIGACIÓN ELABORADO POR: ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
SI	216	100%
NO	0	0%

GRÁFICO .N.12 .PASTEL PREGUNTA 7. FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



**ANÁLISIS:**

El 100% de los pobladores de Pujilí están interesados en realizar una investigación que logre identificar las tradiciones alimenticias de Pujilí para rescatarlas y ponerlas en práctica en la elaboración de comida típica

**INTERPRETACIÓN:**

Esta pregunta tiene la finalidad de identificar el interés de los pobladores de Pujilí en rescatar las tradiciones alimenticias y ponerlas en práctica en la elaboración de comida típica, la cual tiene un 100% de aceptación lo cual indica que los pobladores están interesados en que no se pierdan la forma tradicional de alimentarse.



### 3.5.2. TABULACION DE LAS ENCUESTAS PARA TURISTAS Y VISITANTES DE PUJILÍ TANTO NACIONALES Y EXTRANJEROS

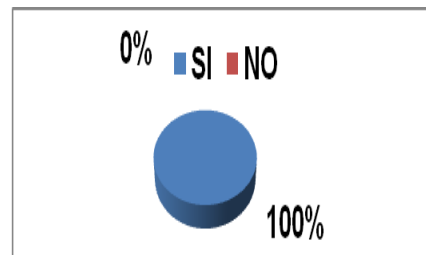
#### 1. - ¿Le interesaría consumir comida ecuatoriana?

TABLA N.13: INTERÉS DE LOS TURISTAS QUE VISITAN PUJILÍ EN CONSUMIR COMIDA ECUATORIANA  
ELABORADO POR ANDREA NARVÀEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
SI	201	100%
NO	0	0%

GRÁFICO N.13. PASTEL PREGUNTA 1.

FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



#### ANÁLISIS:

El 100% de los turistas y visitantes de Pujilí afirman que les interesa consumir la comida ecuatoriana.

El 0% de los turistas y visitantes de Pujilí dicen que no les interesa consumir la comida ecuatoriana.

#### INTERPRETACIÓN:

Con esta pregunta queremos identificar el interés de los visitantes tanto nacionales como extranjeros en el consumo de la comida típica.

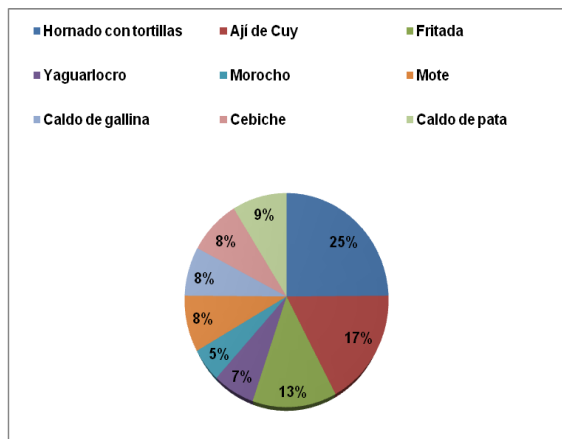
El 100% de los encuestados dieron una respuesta positiva a esta pregunta lo que quiere decir que todos están dispuestos a probar la comida ecuatoriana.

## 2- ¿Qué platos típicos ha consumido?

TABLAN.14. PLATOS TÍPICOS ECUATORIANOS  
MÁS CONSUMIDOS  
ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
Hornado con tortillas	50	25%
Ají de Cuy	35	17%
Fritada	26	13%
Yaguarlocro	13	7%
Morocho	10	5%
Mote	17	8%
Caldo de gallina	15	8%
Cebiche	17	8%
Caldo de pata	18	9%

GRÁFICO N.14: PASTEL PREGUNTA 2  
FUENTE ENCUESTA APLICADA



### ANÁLISIS:

Los platos típicos ecuatorianos más conocidos por turistas y visitantes son:

El plato más mencionado es el hornado con Tortillas con el 25%

Le sigue el Ají de Cuy con el 17% de aceptación.

La fritada con el 13%.

Caldo de Pata con el 9%

Yaguarlocro con el 7%.

Caldo de gallina, morocho y el mote con el 8 % y el morocho con el 5%.

### INTERPRETACIÓN:

Esta pregunta tiene la finalidad de dar a conocer cuáles son los platos típicos ecuatorianos más probados dando como resultado:

Al hornado con tortillas como el más popular, seguido por el Ají de Cuy , la fritada, el caldo de pata , el cebiche, el caldo de gallina ,el mote, el Yaguarlocro y el morocho.

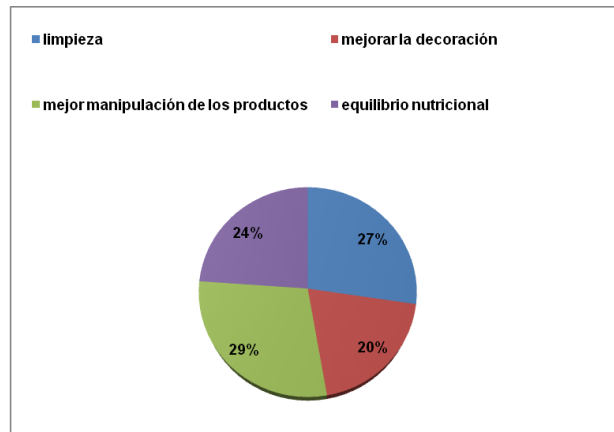
Cabe recalcar que los encuestados manifestaron gran variedad de platos típicos según su memoria les permitía y los seleccionados en la presente tabla fueron los más nombrados.

**3. -¿Qué sugerencias podría hacer sobre los platos típicos ecuatorianos en sus formas de cocción, presentación, conservación y manipulación?**

TABLA N.15. SUGERENCIAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS PLATOS TÍPICOS DE LOS PLATOS TÍPICOS ECUATORIANOS. ELABORADO POR ANDREA NARVÁEZ

Opción de muestra	N° respuestas	Porcentaje
limpieza	55	27%
mejorar la decoración	40	20%
mejor manipulación de los productos	58	29%
equilibrio nutricional	48	24%

GRÁFICO N.15. PASTEL PREGUNTA 3. FUENTE: ENCUESTA APLICADA.



**ANÁLISIS:**

La manipulación de los alimentos es muy importante, ya que tuvo el 29% es decir que La limpieza es un factor muy importante y es nombrada 27%.

El 24% de los consumidores esperan que los platos nutricionalmente equilibrados.

El 20% de los encuestados dicen que les gustaría que se mejore la presentación.

**INTERPRETACIÓN:**

Esta pregunta tiene la finalidad de captar la percepción de los turistas sobre la comida ecuatoriana, para así poder mejorarla.

Según el resultado de la encuesta se nota que la manipulación de los alimentos es muy importante, ya que tuvo el 29% es decir que se mantengan los alimentos a temperaturas adecuadas, que no se los exponga a contaminación para así alcanzar una buena calidad del producto.

La limpieza es un factor muy importante ya que lo nombran en 27% lo cual indica que los consumidores de comida típica están preocupados de que los lugares donde comen tengan un aseo impecable ya que es de su conocimiento que de eso depende su propia salud.

El equilibrio nutricional muchas veces no se lo toma tanto en cuenta, pero se ha determinado mediante esta investigación, que el 24% de los consumidores esperan que los platos nutricionalmente equilibrados ayuden a evitar deficiencias de vitaminas y minerales en el consumo de alimentos.

El 20% de los encuestados dicen que les gustaría que se mejore la presentación ya que como se conoce la popular frase “la comida entra por los ojos” y es de mucha importancia captar el interés del consumidor mediante un decorado llamativo y elegante.

## **CAPITULO IV**

### **4. ANÁLISIS DE LOS COMPONENTES, LA IDENTIDAD Y PROPUESTA GASTRONÓMICA DEL CANTÓN PUJILI.**

#### **4.1. ANÁLISIS DE LOS COMPONENTES DE SU IDENTIDAD**

Pujilí por ser un pueblo andino de la provincia de Cotopaxi está ligada del pasado colonial, las fiestas del mundo andino tenía como principal objeto festejar de manera comunitaria los ciclos de la naturaleza y su relación con los procesos productivos.

La religiosidad toma un papel fundamental en las fiestas ya que participa ideológicamente en la idolatría a santos y vírgenes.

La fiesta no solo expresa valores simbólicos e ideológicos, por sobretodo expresa el carácter de las relaciones sociales vigentes.

A pesar de los factores como la globalización y la migración el pueblo de Pujilí ha logrado mantener algunas de sus tradiciones y costumbres sobre todo en las fiestas populares.

Por otro lado las entidades públicas y administrativas se han apropiado de la fiesta para atraer turismo y generar nuevos ingresos para la localidad.

En el ámbito componente religioso, el cantón tiene celebraciones como “Corpus Cristi” en la Semana Santa en la cual se acostumbra a comer la “Fanesca” “El Día de los Difuntos” donde el plato principal es la “Colada Morada con Guagua de Pan”. En “El Pase del Niño”, matrimonios, bautizos, comuniones, y celebraciones populares se caracterizan por la degustación de platos típicos como la fritada, el hornado, el Ají de Cuy.

En el mercado comúnmente se encuentra platos típicos como hornado con tortillas, Ají de Cuy, Chaguarmisque, Fritada, Yaguarlocro, Morcilla, Morocho, Uctotortillas, Misque, Caldo de Gallina y otros platos de distintos lugares del país.

En los hogares de Pujilí las madres tienen una variedad de menús para alimentar a su familia, basándose tradicionalmente en la utilización de tubérculos como la papa y harinas obtenidas de granos de la zona para la elaboración de sopas.

Los productos que se cosechan en la zona también son aprovechados para la alimentación de la población como maíz, quinua, mashua, oca, melloco, papa, chocho, frejol, zanahoria, blanca, yuca y legumbres.

Pujilí ha perdido algunos productos que era autóctonos del lugar con es el caso de la jícama, y otros tubérculos como la mashua o la oca las mismas que se encuentra en periodo de recuperación ya que poseen gran cantidad de nutrientes.

En el ámbito cultural debido a la globalización la población de Pujilí se ha visto afectada en la pérdida de costumbres alimenticias ya que la introducción de snacks, gaseosas y comida rápida se ha tomado fuertemente a la juventud de la zona, siendo este un problema a tratar ya que nutricionalmente se ha visto afectada la población, especialmente los niños.

En las comunidades aledañas netamente indígenas se puede ver el cambio de las preferencias alimenticias, por ejemplo, es muy común el consumo de gaseosas, jugos y snacks y los productos naturales quedan de lado.

## 4.2. PROPUESTA GASTRONÓMICA

Tomando en cuenta el problema de la introducción de la comida chatarra a Pujilí y sus comunidades aledañas y mediante el análisis de los componentes de la identidad de Pujilí se ha llegado a la conclusión que mantener las tradiciones culinarias es de suma importancia para la población, ya que son conscientes de que poseen gran variedad gastronómica, la cual se debe mejorar nutricional y visualmente para impulsar su consumo.

Gracias a su tierra fértil, Pujilí, goza de gran variedad de cultivos los cuales ayudan a la economía del pueblo pero sobre todo aportan alimentos naturales, sanos y de gran cantidad de nutrientes, como los tubérculos, vegetales y hortalizas.

Además con la crianza de animales de granja en las chacras familiares se asegura la obtención de abono para los cultivos y carne para su consumo.

La población pujilence manifiesta su preocupación al ver los cambios radicales que han sufrido sus costumbres ya que la introducción de nuevos alimentos de elaboración fácil y de bajos en nutrientes, están causando la pérdida de su cultura al cambiar su comida típica por enlatados y fideos. Pero sobre todo están causando desnutrición en los niños.

Esta investigación toma en cuenta el concepto de Seguridad alimentaria el cual hace referencia “A la disponibilidad de alimento y el acceso al que las personas tienen a él, es decir que se considera que un hogar está en una situación de seguridad alimentaria cuando sus miembros no viven con hambre o bajo el temor a la inanición”.<sup>12</sup>

Pujilí y sus comunidades aldeanas son un pueblo andino mayoritariamente indígena, los mismos que carga con la tradición agrícola y de crianza de animales, cada familia se

---

<sup>12</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad\\_alimentaria](http://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad_alimentaria)

caracteriza por tener su chacra (pedazo de tierra para la agricultura) y dedicarse a la siembra y cosecha de los productos de la zona, sin embargo, los habitantes de Pujilí manifiestan que ya no se los consumen por que se están perdiendo sus costumbres y sobre todo por la falta de creatividad en la utilización de los mismos, es por ello que prefieren cosecharlos y llevarlos a la venta en el mercado local, muchas veces a un precio menor que el costo de producción, gastando también en el transporte. Esto genera un ingreso mínimo para el agricultor sin embargo, el poco dinero obtenido se utiliza para la compra de comida procesada como snacks, fideos gaseosas y golosinas.

Con este antecedente se ha planteado una capacitación y talleres de cocina para los habitantes de Pujilí y comunidades aledañas, en la cual se explica la importancia de la conservación de las costumbres gastronómicas típicas con la elaboración de recetas de los platos típicos y la creación de nuevas recetas con los productos cosechados dentro de la zona, tomando en cuenta la optimización de recursos y la utilización de productos con gran cantidad de nutrientes para eliminar la desnutrición, con el objetivo de concienciar a la población sobre la seguridad alimentaria y la importancia de su ejecución para la población.

Para la propuesta gastronómica se realizaron 23 recetas con ingredientes de Pujilí. Las recetas se encuentran divididas en 1 entradas, 8 sopas, 1 ensaladas, 5 guarniciones, 3 platos fuertes, 4 postres y 1 bebida. Previo a la elaboración de las recetas se determino cual es la mejor técnica de cocción para la preparación de estos platos.

#### **4.3. TECNICAS DE COCCIÓN.**

La técnica más adecuada fue la del hervido ya que de esta manera su cocción es homogénea y no pierde su sabor. Una vez hervido el producto se procede a limpiar el



producto y a sacar su carne para realizar las diferentes recetas. La técnica de guisar también resultó muy bueno así como el gratinado el cual no solo da un buen sabor, sino que deja al producto con un color y una presentación muy atractivos a la vista.

Las recetas fueron creadas utilizando los conocimientos gastronómicos adquiridos, mezclando técnicas y productos para de esta manera obtener nuevos e innovadores sabores que gusten al paladar.

#### **4.4. RECETA ESTÁNDAR**

La receta estándar es un cuadro donde se encuentra el listado de ingredientes necesarios para la receta, junto con sus cantidades y unidad, seguido del procedimiento paso a paso para desarrollar la misma.

El objetivo de la receta estándar es evitar la pérdida y desperdicio de productos, así como para mantener un estándar fijo de productos.

Se la utiliza para la obtención de un estándar de producto que garantice una uniformidad e igualdad de sabor, textura y color. Siempre y cuando se cumpla con los pasos indicados en la misma.

#### 4.4. FORMATO DE RECETA ESTADAR



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**

**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**

**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA**

**NOMBRE DE**

**RECETA**

**TIPO DE PLATO**

**PORCIONES**

**OBSERVACIONES**

--

<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>MISSE EN PLACE</b>
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>		<b>COSTO:</b>	
<b>TECNICA DE COCCIÓN APLICADA:</b>			

## 4.5. PLATOS



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** FRITADA  
**TIPO DE PLATO** PLATO FUERTE  
**PORCIONES** 4 PLATOS  
**OBSERVACIONES** El plato se acompaña con choclo, mote o tortillas. Tostado y curtido de cebollas con tomate. Maduro frito



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Carne de cerdo	1000	g	Troceada en cubos
Cebolla blanca	100	g	Juliana
Agua	800	g	
Comino	10	g	
Dientes Ajo	40	g	Enteros
Sal	15	g	
cerveza	200	g	
Plátano maduro	50	g	Pelar y cortar en láminas.
Aceite	50	g	
Cebolla paitaña	500	g	Lavadas y peladas
tomate	50	g	Juliana
Jugo de limón	10	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una paila, añade el agua, la carne de cerdo el ajo, el comino y la sal.</li> <li>2. Cocinar a fuego alto moviendo constantemente hasta que el agua se evapore, rehidratar con la cerveza.</li> <li>3. Bajar el fuego y seguir moviendo hasta que la carne se dore.</li> <li>4. Curtir la cebolla con la sal y el limón y mezclar con el tomate.</li> <li>5. Freír el plátano maduro.</li> <li>6. Servir todo junto acompañado de mote, y llapingachos.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FÁCIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO	MEDIO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA**  
**TIPO DE PLATO**  
**PORCIONES**  
**OBSERVACIONES**

**LLAPINGACHOS**  
**GUARNICIÓN**  
**4 PORCIONES**  
 Este plato es el acompañamiento de platos como la fritada, tortillas con chorizo, caucaras, etc.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Papas	5	u	Lavadas peladas
Agua	1000	g	Juliana
Queso fresco	150	g	Rayado
Sal	10	g	
Achiote	40	g	
Mantequilla	15	g	
Cebolla blanca	200	g	Mirepoix
huevo	50	g	
Aceite o manteca	50	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las papas peladas con sal.</li> <li>2. Aplastar las papas hasta que quede una masa muy suave.</li> <li>3. mezclar con el huevo la mantequilla, la cebolla el queso y el achiote.</li> <li>4. Hacer tortillas y freírlas con aceite o manteca.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FÁCIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO, FRITURA.	BAJO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** HORNADO  
**TIPO DE PLATO** PLATO FUERTE  
**PORCIONES**  
**OBSERVACIONES** Este plato va a acompañamiento llapingachos, mote, choclo, mote y agrio.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Pierna de cerdo	1	u	Lavadas peladas
Cerveza o chicha de jora	1000	g	
Ajo	20	u	Triturado
Sal	10	g	
Achiote con manteca de cerdo	40	g	
comino	15	g	
pimienta	10	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar la pierna y hacer incisiones profundas y ábralas lo más posible sin dañar la forma.</li> <li>2. Mezcle los aliños y friéguelos por toda la pierna, repita esta operación con los ajos machacados, guárdela en el refrigerador agregándole el litro de chicha o cerveza.</li> <li>3. Precaliente el horno a una temperatura de 400° C y póngala con todo su jugo para que se concentren los aliños, horneé la pierna durante dos horas y media volteándola varias veces hasta que esté bien y dorada.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	DIFICIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HORNEADO	ALTO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA**  
**TIPO DE PLATO**  
**PORCIONES**  
**OBSERVACIONES**

**FANESCA**  
**SOOPA**  
**10 PLATOS**  
 El plato se sirve con bacalao, empanaditas con queso, rodajas de huevo Cocinado, rodajas de queso, maqueño frito, una ramita de perejil, una rodaja de ají, cebolla blanca en flor y perejil crespo.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Bacalao	400	g	
Achiote	100	g	
Cebolla blanca	400	g	Mirepoix
Comino	20	g	
Dientes Ajo	40	g	Mirepoix
Pimienta	15	g	
Maní	200	g	Tostado y pelado
Sambo	250	g	Mirepoix
Zapallo	250	g	Mirepoix
Col	250	g	Chifonear
Fréjol	250	g	Cocinado
Arveja	250	g	Cocinada
Chochos	250	g	Pelados
Choclo	250	g	Cocinado
Habas	250	g	Cocinada
Leche	4000	g	
Sal	80	g	
Crema de leche	250	g	

### PROCEDIMIENTO

1. La víspera de la preparación de la fanesca, se deja remojando el pescado en 1 litro de leche, al siguiente día se bota ese líquido y se cocina el pescado en leche fresca hasta que esté suave.
2. Cocinar todos los granos por separado y se escurre el agua.
3. El sambo y el zapallo, una vez cocinados, se licuan con un poco de leche o se aplastan hasta obtener un puré.
4. Hacer un refrito con el aceite con achiote, la cebolla picada, el comino y la sal, se agrega el maní molido o licuado con un poquito de leche.
5. Incorporar toda la leche y un poco del líquido en que se cocinó el pescado, así como la mitad del pescado desmenuzado.
6. Añadir el zapallo, el sambo, la col cocinada y escurrida y uno a uno los granos previamente cocinados, se revuelve bien y se deja cocinar por 45 minutos sin dejar de mover con una cuchara de madera.
7. Finalmente se rectifica la sal y se añade la crema de leche dejando cocinar por 10 minutos más.

<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	DIFÍCIL	<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO	ALTO



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** CHICHA DE JORA  
**TIPO DE PLATO** BEBIDA  
**PORCIONES** 50  
**OBSERVACIONES** Bebida tradicional y ancestral que los indígenas utilizaban en las celebraciones religiosas.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Maíz Amarillo	450	g	Remojado por tres días
Hoja de achira	250	g	
Agua	10	g	
Panela	450	g	
Hierba Luisa	80	g	
Cedrón	15	g	
Clavo de olor	15	g	
Pimienta Dulce	15	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remojar el maíz amarillo por tres días sin cambiar el agua.</li> <li>2. Colocar el maíz sobre hojas de achira en el piso y cubrir con más hojas, tapar con estereras y presionar. Dejar por 4 días.</li> <li>3. Levantar las estereras, salpicar un poco de agua y volver al tapar al cabo de 7 días empieza a salir raíz.</li> <li>4. Secar al sol por tres días hasta que esté bien seco.</li> <li>5. Una vez bien seco moler para obtener una harina</li> <li>6. Disolver la harina en el agua y cocine por media hora revolviendo constantemente</li> <li>7. Cernir y enfriar</li> <li>8. Preparar una miel con panela, las hierbas y las especias.</li> <li>9. Hervir, cernir e incorporar a la preparación anterior.</li> <li>10. Poner en una olla de barro y fermentar por dos o tres días</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	DIFÍCIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	FEERMENTACIÓN	ALTO	





**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA**  
**TIPO DE PLATO**  
**PORCIONES**  
**OBSERVACIONE**

CALDO DE MORCILLA  
 SOPA  
 50  
 Se la puede comer sola o en caldo.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Tripa de cerdo	1	u	Lavada
Hierba buena	50	g	
Arroz	400	g	
Panela	250	g	Hacer miel
Col blanca	80	g	Mirepoix
Aceite	50	g	
Bledo	50	g	
Cebolla Paitaña	150	g	Mirepoix
Pasas	200	g	
Limón sutil	2	u	
Aceitunas	50	g	Mirepoix
Pimiento rojo	80	g	Mirepoix
Ajo	20	g	Mirepoix
Comino	20	g	
Orégano	20	g	
Sal	40	g	
<b>CALDO</b>			
Cebolla blanca	50	g	Mirepoix
Menudencias de cerdo	1000	g	
Leche	150	g	
Plátano verde	1	u	Mirepoix
Agua	10000	g	

## PROCEDIMIENTO

1. Cocinar las menudencias con sal y cebolla.
2. Añadir el manojo de orégano.
3. Incorporar la leche, colocar el verde y pintar con achiote.
4. Lavar la tripa cuidadosamente; voltearla. Refregarla con sal y limón.
5. Reservar las gorduras. Restregar la tripa con hierbabuena y dejarla reposar en agua por más de una hora.
6. Cocinar el arroz. Picar finamente la col cocinarla.
7. Hacer un refrito con la cebolla, el pimiento picado y las especias. Mezclar el arroz, la col y el refrito.
8. Pintar con achiote. Añadir las gorduras fritas y la miel.
9. Rectificar el sabor. El condumio es más de sal que de dulce. Incorporar las pasas, las aceitunas. Añadir el bledo finalmente picado.
10. Escurrir la tripa. Rellenarla con el condumio. Amarrar la morcilla en tres lugares. Pincharla con un tenedor. Cocinar la morcilla troceada y separada de caldo.
11. Para el caldo realizar un refrito con la cebolla.
12. Colocar la carne junto con el agua.
13. Añadir el verde y dejar que cocine todos los ingredientes.
14. Reservar. Cuando esté lista la morcilla servir el caldo con una porción de la misma.

<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	DIFÍCIL	<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO	ALTO



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** COLADA DE CUY  
**TIPO DE PLATO** SOPA  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Se acompaña con tostado.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Cuy grande	1	u	Remojado por tres días
Cebolla blanca	80	g	
Agua	1000	g	
Ajo	20	g	
Papas	200	g	
Margarina	15	g	
Perejil	15	g	
Sal	15	g	
Harina de maíz	40	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las presas de cuy en agua, colocar el agua.</li> <li>2. Agregar una cucharita llena de sal y esperar que hierva para espumar la sangre que sale del cuy hasta que el caldo quede blanco.</li> <li>3. A parte hacer el refrito, picar la cebolla blanca, con la margarina y añadir al caldo</li> <li>4. Dejar en fuego bajo por media hora y tapado.</li> <li>5. Adicionar las papas y tapar.</li> <li>6. En un tazón pequeño y poner dos cucharadas de harina de maíz calentado y cernido, mezclar bien con una taza y media de agua y agregar a la sopa.</li> <li>7. Añadir ajo y sal Mezclar con una cuchara de palo y dejar hervir por tres minutos más.</li> <li>8. Agregar el perejil a la colada y mezclar bien.</li> <li>9. Servir acompañado de tostado de maíz amarillo normal.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	MEDIO	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO	ALTO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** AJI DE CUY  
**TIPO DE PLATO** PLATO FUERTE  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Este plato se acompaña con papas cocinadas y salsa de maní



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Cuy	1	u	Lavado y sin viseras
Papas	4	u	Lavadas, peladas y cocinadas
Ajo	20	g	triturado
Sal	20	g	
Comino	20	g	
Salsa de maní	250	g	
Hojas de lechuga	4	u	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aliñar el Cuy con sal, pimienta, comino y ajo machacado. Refriegue una cebolla blanca sobre el cuy.</li> <li>2. Para asarlo colocar un palo a través del cuy desde la cabeza hasta las patas.</li> <li>3. Áselo sobre carbón haciéndolo girar hasta que éste se cocine por dentro y por fuera, úntele achiote de vez en cuando.</li> <li>4. Para servir se coloca hojas de lechuga con papas cocidas bañadas en salsa de maní y ají.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	DIFÍCIL		<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	ASADO, HERVIDO.		ALTO



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** TOGRO (CALDO DE PATAS)  
**TIPO DE PLATO** SOPA  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Este plato se puede acompañar con aguacate.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Pata de res	800	g	Cocinada
Cebolla blanca	80	g	Mirepoix
Agua	1000	g	
Ajo	20	g	Mirepoix
Mote	200	g	
Orégano	15	g	
Maní	100	g	
Leche	200	g	
Sal	40	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar bien la pata, ponerla en una olla de presión junto con las ramas de cebolla y la rama de perejil.</li> <li>2. Agregar el agua y cocinarla hasta que la carne este blanda.</li> <li>3. Refreír la cebolla picada, el culantro, el aceite, el achiote, sal y comino.</li> <li>4. Agregar la leche y el maní, luego el caldo de pata previamente cernido.</li> <li>5. Tapar la olla y dejar cocinar durante 20 minutos.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	MEDIO	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.	MEDIO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** CALDO DE GALLINA  
**TIPO DE PLATO** SOPA  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Esta preparación se la debe realizar con gallina de campo, ya que aporta con su sabor particular



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Gallina	1	u	Cocinada
Cebolla blanca	80	g	Mirepoix
Cebolla paitaña	80	g	Mirepoix
Ajo	15	g	Mirepoix
Yemas de huevo	2	u	
Orégano	15	g	
Pimienta	10	g	
Apio	15	g	Mirepoix
Perejil	10	g	
Leche	250	g	
Yuca	150	g	Cocinada
Sal	40	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar la gallina en agua con sal, ajo, cebolla, apio y perejil.</li> <li>2. Una vez cocinada la gallina cernir el caldo, agregarle pimienta, comino, cebolla blanca bien picada.</li> <li>3. Agregar la leche mezclada previamente con las yemas de huevo.</li> <li>4. Cortar la gallina en presas para poner una en cada plato de caldo.</li> <li>5. Espolvorear perejil y cebolla blanca picada finamente y agregar uno o dos pedazos de yuca.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FÁCIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.	MEDIO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** YAGUARLOCRO  
**TIPO DE PLATO** SOPA  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Servir muy caliente y acompañar con un plato aparte con la sangre, el aguacate, la cebolla curtida y el tomate.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
panza de borrego con sus tripas	1000	g	Cocinar y picar
Sangre	250	g	
Papa	1000	g	Peladas y picadas
Leche	500	g	
Tomate	80	g	Juliana
Orégano	30	g	
Manteca con achiote	15	g	
Ajo	10	g	Mirepoix
Culantro	10	g	
Aguacate	1	u	
Cebolla blanca	40	g	Mirepoix
Cebolla paiteña	100	g	Juliana
Sal	40	g	

## PROCEDIMIENTO

1. Cocer la panza y las tripas en abundante agua con una cebolla paitaña, ajo, cebolla blanca.
2. Hacer un refrito con la manteca de color y una parte de la cebolla blanca y una parte del ajo, agregar el orégano. Luego, añadir una parte de las papas, la panza y las tripas.
3. Incorporar el agua de cocción del borrego y dejar cocer hasta que las papas estén blandas.
4. Colocar el resto de las papas y la leche, y si fuese necesario, más agua, debe quedar cremoso y suave.
5. Agregar sal, pimienta y culantro muy fino.
6. Con la cebolla paitaña fina, la cebolla blanca, el ajo, el orégano, sal y pimienta hacer un refrito para freír la sangre. Al final agregar el culantro.
7. Servir muy caliente y acompañar con un plato aparte con la sangre, el aguacate, la cebolla curtida y el tomate.

<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL	<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.	MEDIO





**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** MERMELADA DE OCA  
**TIPO DE PLATO** POSTRE  
**PORCIONES** 10  
**OBSERVACIONES** Se la puede acompañar con galletas, pan o de relleno para empanadas



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Oca	800	g	Cocinada
Manzana	80	g	Mirepoix
Panela	1000	g	
limón	20	g	Mirepoix
	40	g	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar la oca, cocinar hasta que esté suave.</li> <li>2. Aplastar con un tenedor.</li> <li>3. Rayar la manzana y colocar jugo de limón encima para evitar que se oxide.</li> <li>4. En una olla, cocinar la oca, la manzana rayada, panela, mezclar constantemente y dejar hervir hasta que haga burbujas y este espeso.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FÁCIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.	BAJO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** COLADA DE OCA  
**TIPO DE PLATO** POSTRE  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Se puede agregar más leche si desea más ligera.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Oca	400	g	Cocinada y licuada
Panela	100	g	
Leche	1000	g	
Canela	20	g	
Clavo de olor	5	g	
Esencia de vainilla	20	g	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a cocinar en una olla las ocas licuadas junto con la leche</li> <li>2. Agregar la canela y el clavo de olor.</li> <li>3. Dejar hervir y agregar la esencia de vainilla.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL		<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.		BAJO



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** LOCRO DE OCA  
**TIPO DE PLATO** SOPA  
**PORCIONES** 6  
**OBSERVACIONES** Servir caliente y acompañar con un queso.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Oca	400	g	Cocinar y picar
Papa	500	g	Peladas
Leche	500	g	Peladas y picadas
Manteca con achiote	500	g	
Ajo	30	g	
Culantro	15	g	
Cebolla blanca	10	g	
Sal	80	g	Mirepoix
Agua	1000	g	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer un refrito con el achiote, cebolla, sal, comino orégano.</li> <li>2. Agregue las papas y la oca y sofría durante 5 minutos.</li> <li>3. Agregar el agua. Deje cocinar durante 10 minutos hasta que las papas y las ocas estén suaves.</li> <li>4. Agregar la leche y el culantro y hervir por 5 minutos más.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL		<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.		BAJO



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** COLADA DE MASHUA  
**TIPO DE PLATO** POSTRE  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Se puede agregar más leche si desea más ligera.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Mashua	400	g	Cocinada y licuada
Panela	100	g	
Leche	1000	g	
Canela	20	g	
Clavo de olor	5	g	
Esencia de vainilla	20	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner a cocinar en una olla las ocas licuadas junto con la leche</li> <li>2. Agregar la canela y el clavo de olor.</li> <li>3. Dejar hervir y agregar la esencia de vainilla.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL		<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.		BAJO



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA**

**BOCADITOS DE ZANAHORIA BLANCA**

**TIPO DE PLATO**

**ENTRADA**

**PORCIONES**

**10**

**OBSERVACIONES**

Se lo puede acompañar con miel de panela



<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>MISSE EN PLACE</b>
Zanahoria blanca	200	g	Cocinada y triturada
Quinoa	100	g	Cocinada
Queso	150	g	Rallado
1 huevos	20	g	
harina	100	g	
Sal	20	g	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la zanahoria blanca cocinada junto con la quinoa y la sal.</li> <li>2. Agregar el queso rallado.</li> <li>3. Hacer bolitas con la masa.</li> <li>4. Bañar las bolitas en el huevo batido y pasarlas por la harina.</li> <li>5. Freír en abundante aceite caliente.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL		<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	FRITURA		BAJO



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** CREMA DE ZANAHORIA BLANCA  
**TIPO DE PLATO** SOPA  
**PORCIONES** 6  
**OBSERVACIONES** Servir acompañado de la carne de pollo y una hoja del culantro.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Pechuga de pollo	400	g	Cocinada y desmenuzada.
Zanahoria blanca	500	g	Peladas cocinadas
Leche	500	g	
Manteca con achiote	30	g	
Ajo	15	g	Mirepoix
Culantro	15	g	
Cebolla blanca	40	g	Mirepoix
Sal	15	g	
Agua	1000	g	
Mantequilla	10	g	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar la pechuga de pollo desmenuzarla y reservar el caldo.</li> <li>2. Licuar las zanahorias con la leche.</li> <li>3. Realizar un refrito con la cebolla, el ajo, la mantequilla y la sal en el aceite de achiote.</li> <li>4. Agregar la zanahoria licuada y el caldo de pollo.</li> <li>5. Dejar hervir hasta que se espese.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.	BAJO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** SALSAS DE CHOCHOS  
**TIPO DE PLATO** GUARNICIÓN  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Es una acompañante para papas, habas o guarniciones.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Chochos	150	g	Triturados
Harina	40	g	
Leche	250	g	
Queso	50	g	Rallado
Cilantro	15	g	
Cebolla blanca	40	g	
Sal	40	g	
Ají	5	g	Mirepoix
Mantequilla	10	g	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diluir la harina con la leche.</li> <li>2. Hacer un refrito con la cebolla, el ají y la mantequilla.</li> <li>3. Agregar los chochos triturados y la leche con la harina. Dejar hervir.</li> <li>4. Sazonar con sal y culantro.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.	BAJO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA:** QUIMBOLITO DE CHOCHOS  
**TIPO DE PLATO:** POSTRE  
**PORCIONES:** 10  
**OBSERVACIONES:** Se lo puede consumir frío o caliente.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Chochos	100	g	Licuosos
Harina	300	g	
Maicena	100	g	
Polvo de hornear	60	g	
Azúcar	150	g	
Huevos	4	g	
Mantequilla	80	g	
Pasas	100	g	
Clavo de olor	4	g	
coñac	50	g	
Esencia de vainilla	5	g	
Hojas de plátano		g	
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la mantequilla con el azúcar, las yemas de huevo, la vainilla y el coñac.</li> <li>2. Juntar la harina, la fécula de maíz, el polvo para hornear, el clavo de olor y las uvas pasas.</li> <li>3. Batir las claras a punto de nieve.</li> <li>4. Licuar los chochos e incorporar todos los ingredientes.</li> <li>5. Poner la mezcla sobre cada hoja de plátano y cerrarlas</li> <li>6. Colocar en un recipiente y cocinar en baño de maría por espacio de 45 minutos.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.	BAJO	





**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** TORTILLA DE QUINUA CON QUESO  
**TIPO DE PLATO** GUARNICION  
**PORCIONES** 8  
**OBSERVACIONES** Es excelente guarnición para platos fuerte



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Queso	150	g	
Quinoa	250	g	Cocinada
Ajo	10	g	Mirepoix
Cebolla blanca	10	g	Mirepoix
Huevos	2	u	
Aceite	30	g	
Sal	10	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la quinua con los huevos.</li> <li>2. Agregar el ajo, la cebolla y la sal.</li> <li>3. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.</li> <li>4. Colocar la masa con la ayuda de una cuchara en aceite caliente y freír hasta que este dorada.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL	<b>COSTO:</b>	
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	FRITURA	BAJO	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** ARROZ CON QUINUA  
**TIPO DE PLATO** GUARNICIÓN  
**PORCIONES** 5  
**OBSERVACIONES** Si se desea color se lo puede dar con achiote o espinaca.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Arroz	500	g	
Quinoa	250	g	
Ajo	10	g	Mirepoix
Cebolla paitaña	15	g	Mirepoix
Agua	750	g	
Aceite	30	g	
Sal	20	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coloca el agua con la quinoa, el ajo, cebolla sal al gusto.</li> <li>2. Agregar el arroz cuando este hirviendo</li> <li>3. Hervir hasta que el agua se evapore por completo y tape hasta que empiece a secarse, disminuya la llama para el que el arroz se abra un poco con aceite.</li> </ol>			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL		<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.		BAJO



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** GUISO DE MELLOCO  
**TIPO DE PLATO** GUARNICIÓN  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Se lo puede servir acompañado de arroz.



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Melloco	500	g	Mirepoix
Mote	250	g	Cocinado
Ajo	10	g	Mirepoix
Leche	15	g	
Sal	750	g	
Aceite de achiote	30	g	
Queso	20	g	
PROCEDIMIENTO			
1. Hacer un refrito con el achiote y la cebolla blanca. 2. Colocar el mote y el melloco cocinado cortado en rodajas. 3. Poner la leche y dejar hervir. 4. Sazonar con sal y agregar el queso.			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL		<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.		BAJO



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN**  
**AMBIENTAL, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA.**

**NOMBRE DE RECETA** ENSALADA DE MELLOCO  
**TIPO DE PLATO** ENSALADA  
**PORCIONES** 4  
**OBSERVACIONES** Es un buen acompañante para platos fuertes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISSE EN PLACE
Mellico	200	g	Mirepoix, cocidos.
Rábanos	100	g	Mirepoix
Zanahoria	60	g	Rayada
Agua	80	g	
Sal	10	g	
Jugo de limón	40	g	
Pimienta	5	g	
PROCEDIMIENTO			
1. Mezclar los mellicos cocidos, el rábano y la zanahoria rayada. 2. Hacer un aderezo con el limón, el agua, la sal y la pimienta. 3. Mezclar los vegetales con el aderezo y dejar reposar por unos minutos para que el sabor penetre.			
<b>GRADO DE DIFICULTAD:</b>	FACIL		<b>COSTO:</b>
<b>TÉCNICA APLICADA:</b>	HERVIDO.		BAJO

#### **4.6. GRUPO FOCAL.**

Para proceder con la validación y la aceptación de las recetas presentadas dentro de la comunidad Maca Grande, donde se realizaron los talleres para mejorar las recetas tradicionales y crear nuevas recetas utilizando los productos cosechados en la zona, se escogió un grupo focal, conformado por personas pertenecientes a la misma comunidad, los cuales degustaron de cinco platos elegidos a su elección, para calificarlos y analizarlos según su sabor, color, olor y textura.

##### **4.6.1. DISEÑO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA AL GRUPO FOCAL**

Dentro de la encuesta se encuentran los 5 nuevos platos realizados a base de productos cosechados en los alrededores de Pujilí, cada uno tiene 4 variables las cuales son: sabor, olor, color y textura, teniendo una calificación de muy bueno, bueno, regular y malo, donde el degustador debe marcar con una X solamente un cuadro de cada variable para de esta forma obtener conclusiones del grupo focal.

## ENCUESTA

El propósito de esta encuesta es determinar la aceptación de los platos realizados con los productos cosechados en Pujilí.

Por favor marcar solo un cuadro.

**MB** = Muy Bueno

**B** = Bueno

**R** = Regular

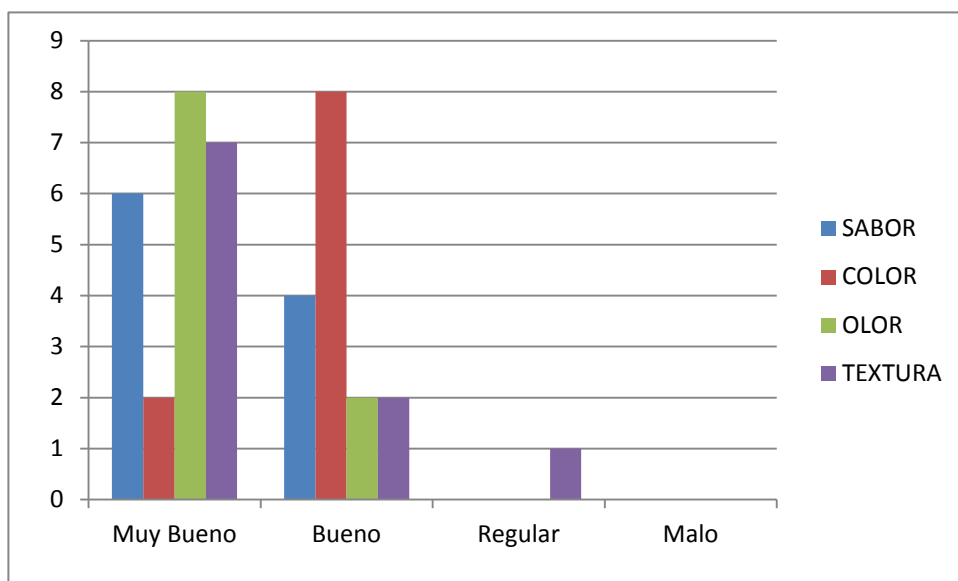
**M** = Malo

<b>1. Mermelada de Oca</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>2. Locro de Oca</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>3. Bocaditos de Zanahoria Blanca</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	<b>4. Colada de Mashua</b> <b>Sabor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Color</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Olor</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> <b>Textura</b> MB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
<b>5. Guiso de Mellocos</b> <b>Sabor</b> MB B R M <b>Color</b> MB B R M <b>Olor</b> MB B R M <b>Textura</b> MB B R M	

¡Gracias por su colaboración!

## 4.6.2. ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE DATOS

### 1. Mermelada de Oca



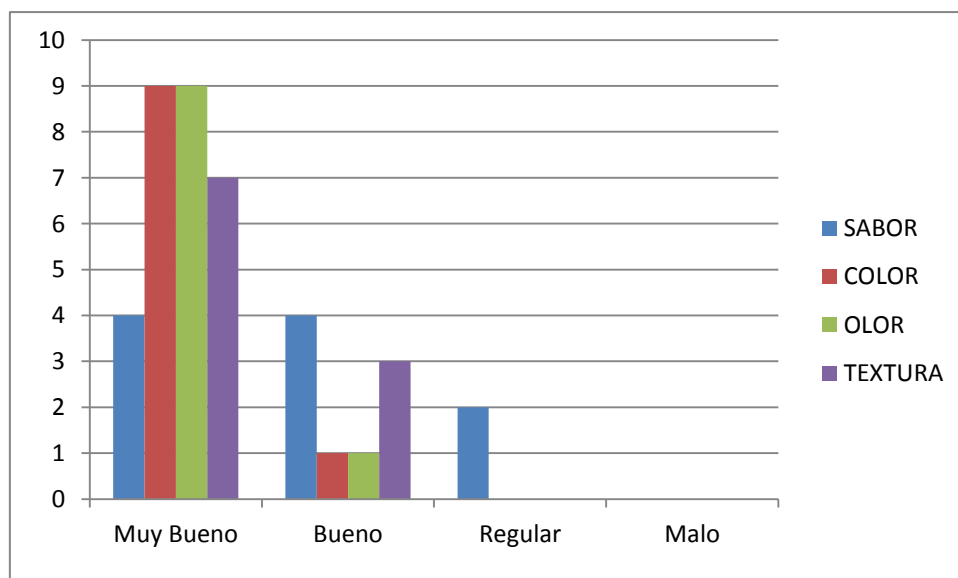
**Sabor:** Al 60% les pareció muy bueno el sabor, mientras que al 40% les pareció solamente bueno.

**Color:** Al 20% les pareció muy bueno, mientras que al 80% les pareció solamente bueno.

**Olor:** Al 80% les pareció muy bueno, mientras que al 20% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 70% les pareció muy bueno, al 20% bueno y al 10% les pareció regular.

### Locro de Oca



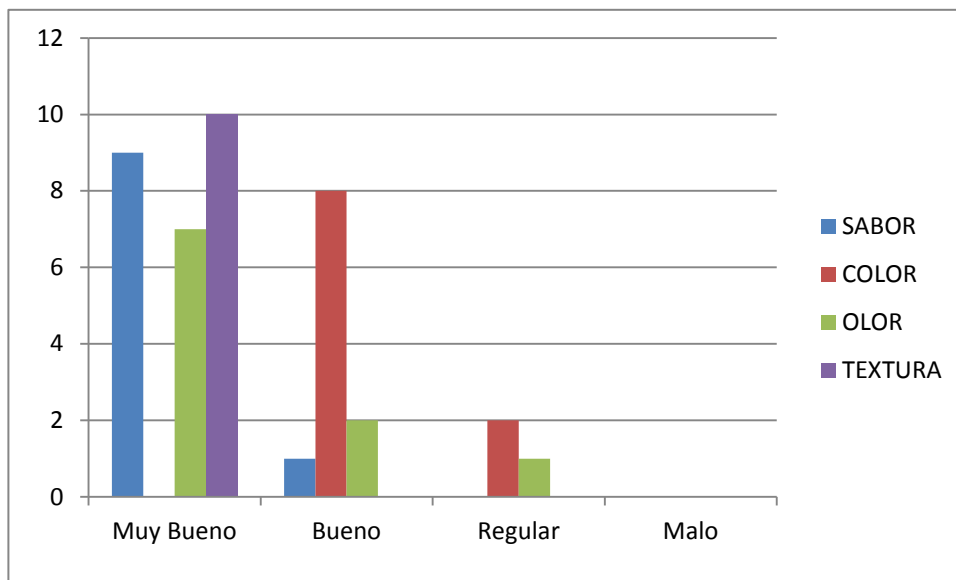
**Sabor:** Al 40% les pareció muy bueno el sabor, al 40% les pareció bueno y al 20% les pareció regular.

**Color:** Al 90% les pareció muy bueno, mientras que al 10% les pareció solamente bueno.

**Olor:** Al 90% les pareció muy bueno, mientras que al 10% les pareció solamente bueno.

**Textura:** Al 70% les pareció muy bueno y al 30% les pareció bueno.

### Bocaditos de Zanahoria Blanca



**Sabor:** Al 90% les pareció muy bueno el sabor, mientras que al 10% les pareció bueno.

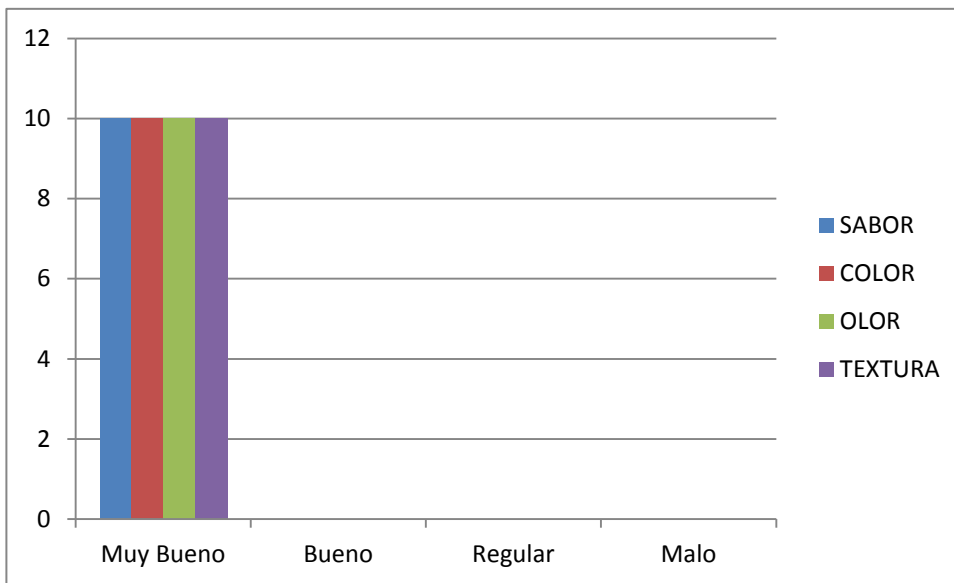
**Color:** Al 80% les pareció bueno, mientras que al 20% les pareció regular.

**Olor:** Al 70% les pareció muy bueno, al 20% les pareció solamente bueno y al 10% les pareció regular.

**Textura:** Al 100% les pareció muy buena la textura.



## Colada de Mashua



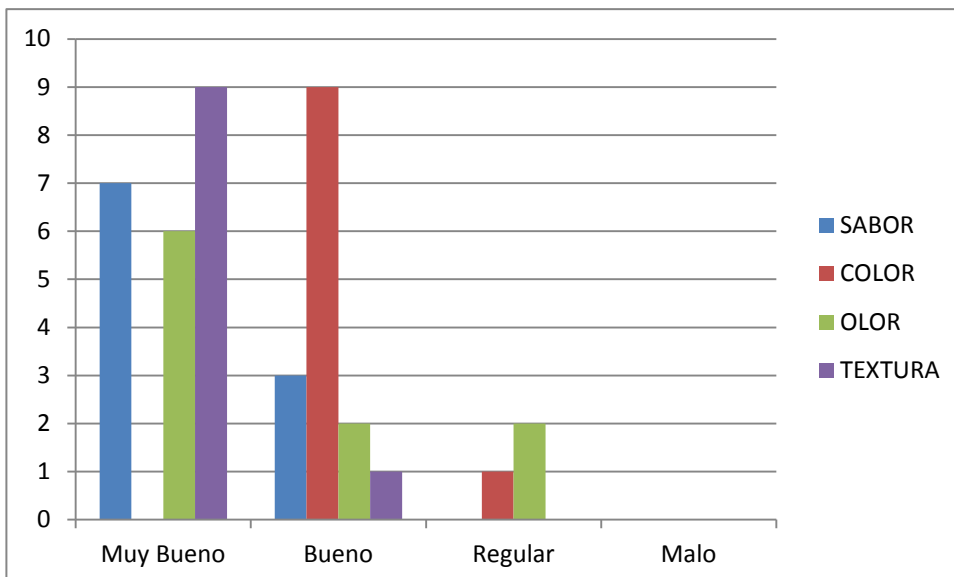
**Sabor:** 100% les pareció muy bueno el sabor.

**Color:** 100% les pareció de muy buen color

**Olor:** 100% les pareció de muy buen olor.

**Textura:** Al 100% les pareció muy buena la textura.

## Guiso de Mellocos



**Sabor:** Al 70% les pareció muy bueno el sabor, mientras que al 30% les pareció bueno.

**Color:** Al 90% les pareció bueno, mientras que al 10% les pareció regular.

**Olor:** Al 60% les pareció muy bueno, al 20% les pareció solamente bueno y al 20% les pareció regular.

**Textura:** Al 90% les pareció muy bueno y al 10% les pareció bueno.

#### **4.6.3. CONCLUSIONES DEL ANÁLISIS DE DATOS**

Todos los participantes del grupo focal dieron positivas calificaciones a los diferentes platos presentados para su degustación. A todos gustó mucho las nuevas recetas que utilizan productos cosechados en Pujilí.

La colada de Mashua fue el plato mejor calificado ya que obtuvo 100% de aceptación en textura, color, sabor y olor, ya que esta preparación lleva productos que se obtienen en la zona.

El segundo plato mejor calificado fueron los bocaditos de zanahoria blanca ya que tuvo el 90% de aceptación en su sabor, el 80% de color el 70% de olor y en textura 100%.

Cabe señalar que en la elaboración “De los talleres para mejorar las recetas ya conocidas y crear nuevas con los productos cosechados en Pujilí y sus alrededores”, se realizaba un análisis de los platos realizados en el mismo, para reconocer las características de las preparaciones del día, es por tal razón se puede afirmar que el resto de platos de igual manera obtuvieron una buena calificación y aceptación.

Como conclusión general se puede decir que todos los participantes salieron satisfechos de haber probado estas nuevas recetas innovadoras y diferentes, ya que afirman que implementándolas a su consumo diario obtendrá los beneficios nutricionales que ofrecen los productos cosechados en Pujilí y sus cercanías.

## 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. CONCLUSIONES

- Gracias al análisis histórico-cultural, geográfico socioeconómico y turístico del Cantón Pujilí, se determinó grandes características, que comienzan con su riqueza natural, la cual ha dado fruto al desarrollo de actividades económicas dentro del cantón, además del fomento de nuevos proyectos beneficiosos para la población. En el ámbito de la riqueza cultural, se ha podido conocer un poco más de su historia, su origen, su cultura y los factores que a través de las épocas han definido la actual población de Pujilí.

- Mediante el rescate de la identidad del cantón, se pudo determinar los factores que han contribuido al abandono de algunas tradiciones, costumbres y actividades económicas. Estos factores están ligados con la migración de la gente joven del cantón y la globalización que actualmente atraviesa el país.

- Se realizó un estudio de la gastronomía del cantón, el mismo que determinó la riqueza en productos actuales y ancestrales, como: métodos de cocción y utensilios de cocina que ha tenido la población dentro de los últimos años, determinar los hábitos alimenticios de la población, los cuales están estrechamente ligados a las actividades económicas del cantón.

- En el diagnóstico estadístico realizado dentro del cantón, nos ayudó a determinar el nivel de conocimiento que la población tiene sobre su cantón, la práctica de antiguas tradiciones y costumbres gastronómicas en la actualidad, sus productos importantes y las diferentes influencias que ha tenido Pujilí a través de los años.

- De acuerdo a la investigación realizada se pudo realizar una propuesta gastronómica, la cual después de un análisis de los componentes de la identidad del cantón se elaboró un recetario con el fin de recatar los platos tradicionales para luego difundirlo en beneficio de la población de Pujilí

- Dentro del estudio histórico-cultural de la alimentación en el cantón de Pujilí y rescate de su identidad, se halló efectos socio-culturales como la longevidad a consecuencia de los hábitos alimenticios y además de la creación de proyectos enfocados al ámbito económico y cultural del cantón.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Pujilí posee una cultura muy atractiva la cual beneficia al turismo. Por ello, se podría realizar un estudio de mercado con el fin de promocionar proyectos enfocados al turismo.
- Muchos pobladores de Pujilí se ven obligados a migrar debido a las condiciones económicas en que se desarrollan, sería un gran aporte que el gobierno invierta en proyectos para generar trabajo y evitar así la migración la misma que trae consigo pérdidas culturales, ya que las personas se ven obligados a adoptar costumbres de las grandes ciudades y dejan de lado su origen.
- En el ámbito gastronómico, se podría fomentar la creación de talleres constantes de capacitación en la elaboración de platos con productos naturales de la zona y de alto poder nutricional.
- En las comunidades aledañas a Pujilí existe gran cantidad de información cultural en lo que a gastronomía se refiere, tanto en métodos de cocción, métodos de conservación y utensilios. Sería de mucha importancia que el ministerio de cultura se interese en plasmar esta sabiduría en escritos para que los futuros pobladores se enteren de la forma de vida que se llevaba.
- Las autoridades del cantón podrían realizar una campaña, con el objetivo de mantener la tradición y costumbres del cantón, además de poner un énfasis en su importancia.
- El municipio de Pujilí debería asegurarse que las escuelas de la zona que recibe el servicio de desayuno y almuerzo escolar reciban una alimentación óptima utilizando los alimentos necesarios para evitar la desnutrición.

## GLOSARIO DE TERMINOS

**Agro Industria:** Producción agrícola de manera intensa, generalmente dirigida al mercado de exportación, ejemplo. Brócoli, Flores, mangos.

**Amasar:** Manipular la masa para ablandarla.

**Batir:** Actividad de revolver los ingredientes de forma circular para que estos se unan de manera homogénea.

**Brunoise:** Cuadritos pequeños de 0.3 milímetros por 0.3 milímetros.

**Cau:** Maíz tierno.

**Chaguarmisqui:** miel de penco.

**Dorar:** Dejar que la superficie externa del alimento obtenga color.

**Hornear:** Cocer un alimento en el horno hasta que se dore la capa externa de este.

**Jícama:** Tubérculo dulce.

**Jochas:** intercambio de servicios.

**Mashua:** es una planta perenne cultivado en los Andes, por su comestible del tubérculo que se come como un vegetal de raíz.

**Mirepoix:** es un término culinario que se refiere únicamente al corte de las verduras en cubitos de 1 cm o 1,5 cm de lado, sin que importe la clase de verduras utilizadas. Tampoco importa la regularidad de los trozos, dado que no se destinan a adornar al plato.

**Modus Vivendi:** forma en la que desarrolla su diario vivir.

**Monocultivo:** Producción agrícola exclusivamente de un solo producto.

**Oca:** La oca es un cultivo endémico de los Andes.

**Prácticas agrícolas:** Formas de trabajar la tierra para realizar agricultura

**Puré:** Pasta blanda que se obtiene triturando o aplastando la comida.

**Rectificar:** Volver a sazonar un plato si es que es necesario.

**Reducir:** Hervir un líquido para que espese, eliminando su concentración de agua.

**Saltear:** Método rápido de cocción de alimentos que se realiza con poca cantidad de grasa.

**Seguridad Alimentaria:** Capacidad de un estado, país, familia de producir alimentos, diversificados, sanos en cantidad y calidad a fin de garantizar el acceso de la alimentación a su población.

**Togro:** Caldo de Patas.

**Tradiciones culinarias:** Se refiere las costumbres, formas de preparar alimentos, que son transmitidas de generación en generación.

**Yura:** prioste en el “Pase del Niño”

## BIBLIOGRAFÍA

- Culturas Ecuatorianas de ayer y hoy. Lilyan Benítez- Alicia Garcés. 4ta Edición. Editorial ABYA-YALA 1992
- Historia General del Ecuador. Federico González Suarez. 3era Edición. Editorial ESTEL.
- Compadres y Priostes en la fiesta Andina como espacio de memoria y resistencia cultural. Luis Fernando Botero. Colección antropológica aplicada N.3. Edición ABYA-YALA 1991
- Métodos y técnicas de investigación. Lourdes MÜNCH y Ernesto Ángeles. Editorial Trillas.
- ESTRELLA, Eduardo. El Pan de América:etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador/ Ediciones Abya-Yala, Madrid: Centro de Estudios Hispanoamericanos. 1986
- SEGOVIA, Fausto, Pujilí conmemorativo. Ed Holos. pág. 15
- Censo de la Población y vivienda 2019 (I.N.E.C)
- CHRISTIAN MARTÍNEZ: Atlas socio ambiental de Cotopaxi ,pág45
- Recorrido por los sabores del Ecuador. Investigación y redacción Pablo Cuvi. Editorial Nestlé. 1era Edición.
- Revista del Municipio de Pujilí por el Bicentenario de la fundación de Pujilí
- DIARIO HOY, “*Historia de la provincia del Cotopaxi,*” publicado el 9 de Marzo del 1994, Quito- Ecuador.
- [http://www.viajandox.com/cotopaxi/coto\\_pujili\\_danzantepujili.htm](http://www.viajandox.com/cotopaxi/coto_pujili_danzantepujili.htm)
- <http://www.visitaecuador.com/andes.php?opcion=datos&provincia=6&ciudad=LoojEmHT>
- [http://www.zapalloverde.com/articulos/94-mishqui-huarimi-miel-de-penco?showall=1\\_](http://www.zapalloverde.com/articulos/94-mishqui-huarimi-miel-de-penco?showall=1_)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad\\_alimentaria](http://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad_alimentaria)
- Entrevista a: Sánchez Sánchez, Jorge; Llerena Mazon, Esther; Rosero Gárces, Ximena.
- Entrevista a pobladores Comuna Macagrande
- Municipio del Cantón Pujilí



## ANEXOS N.1

### Mishqui Huarmi



La miel de Penco se obtiene a partir del mishqui o agua dulce que se extrae de los pencos maduros a los que se les ha hecho un hueco cerca de su corazón, utilizando técnicas milenarias.

El nombre de esta bebida es conocida como “chaguar mishqui” (chaguar= penco o extraer y mishqui= dulce). Se la consume principalmente fermentada como “guarango” en las fiestas, c

omo refresco o cocinada con arroz de cebada. Tradicionalmente se le atribuyen varios usos medicinales, como excelente para los huesos y desinfectante.

Pare que un penco pueda ser “chaguado” necesita tener aproximadamente 12 años, y su producción dura tan solo 40 días, luego de lo cual el penco muere. Su cosecha se realiza dos veces por día, y en promedio se pueden sacar entre 4 y 10 litros diarios. El penco utilizado es el Agave Americano o Agave Negro, en México se lo conoce como Maguey.

Para obtener un litro de miel se necesitan aproximadamente entre 6 y 10 litros de mishqui variando esta cantidad según cuan dulce haya sido extraído. Esto a su vez varía por el tipo de suelo, y clima, por ejemplo el penco de cangahual da un mishqui mucho más dulce que el de suelos más fértiles. Cuando llueve el dulce se daña y no se lo consume.

El sabor de la miel rara vez es igual, cada cepa es única. Su sabor puede ser muy dulce, un poco agrio, o con un sabor muy fuerte parecido al de la melaza.

Estudios recientes han descubierto que la miel de agave posee un bajo nivel glicémico lo cual la hace un dulce muy saludable apto incluso para diabéticos. Posee muchas propiedades medicinales, como: antiinflamatorio, antibacterial, ayuda al sistema inmunológico y fortalece los huesos.

La actividad de cosechar el mishqui está muy ligado a las tradiciones ancestrales de nuestras comunidades, lamentablemente hemos sido testigos de cómo cada vez hay menos jóvenes interesados en esta actividad. Al comprar una miel de mishqui usted está ayudando a que las mujeres de las comunidades con los suelos menos productivos y más pobres de Cayambe, tengan un ingreso extra, además de apoyar esta tradición

milenaria, tan ligada a nuestras culturas andinas. Estamos fomentando la siembra de pencos en cangahual.

## ANEXO N.2

### **RUNAUCHO (POTAJE DEL HOMBRE RUNA O NATIVO)**

Comida brindada por los priostes llamados Alcaldes a las personas que participaban en la fiesta, de Corpus Cristi (danzantes, músicos, ordinarios) servido en las fiestas de Corpus Cristi.

En la comuna Maca grande desde el mes de mayo se preparaba la fiesta de corpus Cristi, esta preparación era llamada “ensayo”, y se brindaba comida llamada Runauchu, o comida del hombre nativo, que tiene como base harina de alverja o haba, sazonada con mucha pimienta y ají, llamada Champú. En el caso de la Comuna Maca Grande se complementa con carne de borrego cocinada, con una porción de cuy asado, un trozo de queso y huevo cocinado.

El runauchu se servía a las personas que participan directamente en la fiesta, como danzantes, músicos, alcaldes, banda de música, cargadores y autoridades, quién brindaba esta comida (priostes o alcaldes), sabían de los gastos que iba a realizar, por tal razón esta comida se brindaba a los principales personajes.

El runauchu se ofrecía durante todo el periodo que duraba la fiesta, generalmente entre ocho a diez días, en el caso de la comuna Maca grande, la fiesta duraba, desde el “ensayo que se realizaba en el mes de Mayo hasta Junio” que es la fiesta de Corpus.

### RUNAUCHO O COMIDA DEL HOMBRE NATIVO



FOTO TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

## CFEAENANDO BORREGO PARA EL RUNAUCHO



FOTO TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

## PREPARACIÓN DEL CUY PARA EL RUNAUCHO



FOTO TOMADA POR ANDREA NARVÁEZ

### ANEXO N.3

#### PREPARACIÓN DE COMIDA EN LOS TALLERES





FOTOS TOMADAS POR ANDREA NARVÁEZ