



FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TESIS DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE ADMINISTRADORA
GASTRONÓMICO

TEMA:
**ESTUDIO INVESTIGATIVO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA DE LA
PARROQUIA RURAL DE CANGAHUA.**

AUTORA:
ESTEFANÍA ELIZA ALVARADO ALVEAR

DIRECTORA:
DRA. XIMENA AGUIRRE

MAYO – 2015

Quito-Ecuador

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico en primer lugar a Dios quien ha sido el que me ha dado las fuerzas para seguir adelante y nunca desfallecer ante ningún obstáculo, a mi madre, Alina Alvear por su amor y apoyo incondicional, por ser una madre maravillosa y estar siempre a mi lado, a mi padre Giovanni Alvarado, por su apoyo y palabras de aliento para la culminación de mi carrera, a mi hermana Isabel Alvarado, por haber sido pilar fundamental en la elaboración de mi tesis, estar a mi lado, por su amor absoluto y a mi novio Pablo León, por acompañarme en este proceso, estando a mi lado en todo momento, brindán

dome su amor, comprensión, paciencia, y alentándome para seguir adelante

Estefanía Eliza Alvarado Alvear

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por el apoyo, oportunidad y confianza que depositaron en mí para mi formación universitaria, a mi Directora de tesis por su ayuda y guía constante y a esta prestigiosa institución por todos los conocimientos y experiencias adquiridas.

Estefanía Eliza Alvarado Alvear

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La cultura gastronómica y los hábitos de alimentación de la población de la Parroquia Cangahua, ubicada en la provincia de Pichincha, cantón Cayambe, es considerada como parte de la herencia cultural de nuestros antepasados, donde el maíz, la papa, la quinua y la cebada nutrían el alma y satisfacían la alimentación de la población. Este comportamiento actualmente ha sufrido cambios a través del paso del tiempo debido a las nuevas tendencias culturales y culinarias que se han desarrollado a nivel local, en especial por la utilización de productos alimenticios que no son originarios de la zona y el empleo de técnicas, equipos y utensilios modernos en el ámbito del arte culinario, sin que se haya efectuado o planteado alguna forma de detener o liminar dicha amenaza.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL TEMA

En el presente estudio se pretende considerar e identificar las tradiciones y el aporte de productos alimenticios originarios de la zona de Cangahua, así como las técnicas y utensilios utilizados en la cultura gastronómica actual de la parroquia, las que han influenciado el comportamiento alimenticio de su población, especialmente de los grupos de adolescentes y jóvenes que han visto mermada su identidad cultural ancestral debido a la falta de políticas internas y gubernamentales tendientes a mejorar y rescatar la cultura culinaria del país y consecuentemente de la Parroquia de Cangahua

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Estudiar la cultura gastronómica de la Parroquia de Cangahua para identificar preparaciones culinarias propias del sector

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Investigar las características generales de la parroquia de Cangahua para conocer su cultura gastronómica e identificar sus fiestas populares, costumbres y tradiciones para determinar el vínculo con la cultura gastronómica.
2. Identificar los principales productos y platos típicos de la Parroquia y elaborar un estudio de mercado a fin de determinar cuáles platos típicos son más apetecibles y solicitados para su consumo en la parroquia.
3. Elaborar un recetario de los platos característicos de la Parroquia de Cangahua.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Tipos de Investigación

Debido a las características del presente trabajo, se utilizarán diferentes tipos de investigación. Entre ellos el modelo histórico, método que busca reconstruir el pasado de manera objetiva, con base en evidencias documentales confiables (Universidad Nacional de Colombia, 2015). Este tipo de investigación será utilizada para obtener información sobre la parroquia de Cangahua y cultura gastronómica. De igual manera, se aplicará un modelo descriptivo que busque determinar las características del área de interés (Universidad Nacional de Colombia, 2015), en este caso para saber y conocer detalladamente la gastronomía de la parroquia. Además se utilizará un modelo de investigación documental que consiste en la recolección y selección de datos que se encuentran en forma de documentos y que han sido producidos por la sociedad para estudiar un fenómeno determinado, es también conocida como investigación basada en fuentes secundarias (Gómez, Grau, Ingellis y Jabbaz, s.f.) y se utilizará en el presente trabajo para conocer la cultura y costumbres gastronómicas del pasado y presente.

INTRODUCCIÓN

La gastronomía se ha convertido en un elemento que describe a un pueblo, permite su conocer sus creencias, formas de vida, cultura y forma de desarrollarse permitiendo su posicionamiento a nivel nacional e internacional

Su desarrollo fomenta la identidad y diferenciación de una localidad frente a otra, factor que permite su desarrollo y el impulso de diversas actividades económicas que tienden al mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes.

En la actualidad, los avances propios de la ciencia y tecnología así como la globalización han generado una mayor integración en los pueblos, aspecto que permite una evolución de la gastronomía. Sin embargo, es fundamental el conservar las tradiciones e impulsar aspectos propios que se manifiestan en los alimentos, sus formas de preparación, entre otros.

Por ello, resulta necesario difundir a la gastronomía, permitiendo que propios y extraños puedan conocerla, consolidándola como un atractivo que permita generar interés y permitir una mayor afluencia de turistas en parroquias como Cangahua que demandan de nuevas oportunidades que den lugar a mayores plazas de empleo y permitan a su población mejorar sus condiciones.

En este sentido, los objetivos del capítulo comprende el estudio de los impactos y efectos que tiene la gastronomía de Cangahua en el desarrollo de sus habitantes, siendo un elemento que puede dar lugar a la conformación de programas necesarios para convertirlo en un atractivo turístico y permita ser considerado por el turista nacional e internacional como un destino importante de conocer

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|------|
| DEDICATORIA | ii |
| AGRADECIMIENTO | iii |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | v |
| JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL TEMA | v |
| OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... | v |
| METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN | vi |
| INTRODUCCIÓN..... | vii |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS..... | viii |
| ÍNDICE DE CUADROS..... | x |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS..... | vi |
| MARCO TEÓRICO | 1 |
| Cultura | 2 |
| Gastronomía | 3 |
| Cultura Gastronómica | 4 |
| Situación actual de la Parroquia de Cangahua..... | 5 |
| Análisis de Impactos | 7 |
| CAPITULO I..... | 10 |
| PARROQUIA DE CANGAHUA | 10 |
| 1.1 Ubicación geográfica..... | 10 |
| 1.2 Población | 12 |
| 1.3 Antecedentes Históricos..... | 17 |
| 1.4 Clima..... | 18 |
| 1.5 Geografía - Geomorfología..... | 19 |
| 1.5.1 Tipo de suelos | 20 |
| 1.5.2 Pisos Climáticos..... | 21 |
| 1.6 Recursos naturales y Patrimonio Natural..... | 22 |
| 1.6.1 Flora | 23 |
| 1.6.2 Fauna | 24 |
| 1.7 Parque Nacional Cayambe-Coca | 25 |
| CAPITULO II..... | 27 |
| TRADICIONES CULTURALES..... | 27 |
| FIESTAS POPULARES..... | 27 |
| 2.1 Análisis de las principales influencias de las fiestas populares..... | 28 |
| 2.1.1 Festividades de origen indígena | 29 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.2 Festividades de origen de la colonización | 32 |
| 2.1.3 Festividades de origen producto de la globalización | 34 |
| 2.2 Costumbres | 39 |
| 2.2.1 Folklore..... | 39 |
| 2.2.2 Vestimenta..... | 40 |
| 2.2.3 Artesanía | 41 |
| 2.3 Cultura | 42 |
| 2.3.1 Arquitectura | 42 |
| 2.3.2 Medicina Nativa | 44 |
| 2.3.3 Patrimonio Cultural Parroquia Cangahua..... | 46 |
| CAPITULO III..... | 49 |
| GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA DE CANGAHUA..... | 49 |
| 3.1 Gastronomía Ecuatoriana..... | 49 |
| 3.1.1 Gastronomía de la Sierra | 50 |
| 3.1.1.1 Gastronomía de Cangahua..... | 50 |
| 3.1.1.2 Procesos de estudio de la preparación de alimentos en Cangahua | 61 |
| 3.2 Recetario..... | 73 |
| CAPITULO IV | 91 |
| 4. ESTUDIO DE MERCADO..... | 91 |
| 4.1 Análisis de mercado | 91 |
| 4.1.1 Estudio de mercado | 91 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 108 |
| Conclusiones..... | 108 |
| Recomendaciones..... | 109 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 110 |
| ANEXOS..... | 115 |

ÍNDICE DE CUADROS

| | |
|---|-----|
| Cuadro No. 1-Evolución de la población | 12 |
| Cuadro No. 2- Análisis de la población | 12 |
| Cuadro No. 3- Análisis de los servicios básicos en Cangahua | 15 |
| Cuadro No. 4- Descripción del tipo de suelo | 20 |
| Cuadro No. 5- Uso de plantas medicinales | 44 |
| Cuadro No. 6- Descripción de la gastronomía de Cangagua | 56 |
| Cuadro No. 7- Turistas del Distrito Metropolitano de Quito | 93 |
| Cuadro No. 8- Turistas Internacionales | 93 |
| Cuadro No. 9- Población Objetivo | 93 |
| Cuadro No. 10- Edad | 95 |
| Cuadro No. 11- Género | 96 |
| Cuadro No. 12- Trabajo | 97 |
| Cuadro No. 13- Tipo de alimentos | 98 |
| Cuadro No. 14- Tipo de carne | 99 |
| Cuadro No. 15- Platos típicos | 100 |
| Cuadro No. 16- Tipos de bebidas | 101 |
| Cuadro No. 17- Tipos de postres | 102 |
| Cuadro No. 18- Uso de combustible | 103 |
| Cuadro No. 19- Frecuencia de consumo | 104 |
| Cuadro No. 20- Consumo de alimentos | 105 |
| Cuadro No. 21- Preparación | 106 |
| Cuadro No. 22- Tutor | 107 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|-----|
| Gráfico No. 1- Ubicación geográfica | 11 |
| Gráfico No. 2- Comportamiento de la población | 13 |
| Gráfico No. 3- Concentración de la población por género..... | 13 |
| Gráfico No. 4- Concentración de pobreza | 14 |
| Gráfico No. 5- Parque Nacional Cayambe-Coca | 25 |
| Gráfico No. 6-Clasificación de las fiestas populares..... | 28 |
| Gráfico No. 7´ Imágenes del Inti Raymi | 31 |
| Gráfico No. 8- Fiesta de San Pedro y San Pablo..... | 33 |
| Gráfico No. 9- Fiesta de rama de gallos | 34 |
| Gráfico No. 10- Semana Santa | 35 |
| Gráfico No. 11- Festividades de Carnaval | 37 |
| Gráfico No. 12- Día de los Difuntos | 38 |
| Gráfico No. 13- Procesos de estudio | 62 |
| Gráfico No. 14-Edad..... | 95 |
| Gráfico No. 15-Género | 96 |
| Gráfico No. 16-Trabajo | 97 |
| Gráfico No. 17-Tipo de alimentos | 98 |
| Gráfico No. 18-Tipo de carne | 99 |
| Gráfico No. 19-Platos típicos | 100 |
| Gráfico No. 20-Tipos de bebidas..... | 101 |
| Gráfico No. 21-Tipos de postres | 102 |
| Gráfico No. 22-Uso de combustible | 103 |
| Gráfico No. 23-Frecuencia de consumo..... | 104 |
| Gráfico No. 24-Consumo de alimentos | 105 |
| Gráfico No. 25-Preparación | 106 |
| Gráfico No. 26-Tutor | 107 |

MARCO TEÓRICO

En este análisis se pretende demostrar, que con el paso de los años desde la época pre colonial hasta los tiempos modernos, la gastronomía de los pueblos de la región andina, específicamente de la población de la Parroquia Rural de Cangahua, perteneciente al Cantón Cayambe de la Provincia de Pichincha, a raíz de la conquista española ha sufrido cambios culinarios en el sector, en donde se consideraba como parte de la herencia cultural de nuestros antepasados, al maíz, la papa, la quinua, el melloco, la oca, la mashua, la jícama, etc., mismos que alimentaban y nutrían el alma y satisfacían la alimentación de la población, siendo por tanto un pueblo con una alimentación de tipo vegetariana. (Pazos, 2010). Como lo indica el historiador Mario Navas Jiménez: "...El indio serrano era entonces vegetariano, rara vez consumía carne y si lo hacía tenía que subir a los páramos, armar trampas y cazar venados...". (Jiménez, 1983, p.97).

Muchos de estos productos sufrieron un decaimiento debido a la introducción, la fusión o la mezcla de técnicas de cocción, desgaste del suelo y a los nuevos alimentos introducidos y utilizados por los españoles, dando como resultado el origen de una cocina mestiza, que dio relevancia al consumo de alimentos cárnicos y sus derivados, dejando de lado a la producción y utilización de los productos antes indicados. (Pazos, 2010).

Para entender de una mejor manera todos los cambios culturales y gastronómicos que la parroquia ha sufrido, es necesario mencionar tres conceptos básicos que delimitará el estudio del presente trabajo, los cuales son:

- Cultura
- Gastronomía
- Cultura Gastronómica

Cultura

Kluckhohn (1949), define a la cultura como un “diseño para vivir”, mientras que Becker (1986), dice que la cultura son las “comprensiones compartidas que las personas usan al coordinar sus actividades”. Por lo que se puede decir que la cultura hace referencia a las actividades sociales que realizan los seres humanos a diario, es un esquema de vida que se ha basado en costumbres, creencias, tradiciones, valores, ritos heredados los cuales han sido obtenidos mediante el aprendizaje de los mismos.

La cultura incluye todas las manifestaciones de los hábitos sociales de una comunidad, las reacciones del individuo en la medida en que se vean afectadas por las costumbres del grupo en que vive, y los productos de las actividades humanas en la medida que se vean determinadas por dichas costumbres. Franz Boas (1930)

Esta herencia social es el concepto clave de la antropología cultura, la otra rama del estudio comparativo del hombre. Normalmente se la denomina cultura en la moderna antropología y en las ciencias sociales. La cultura incluye los artefactos, bienes, procedimientos técnicos, ideas, hábitos y valores heredados. La organización social no puede comprenderse verdaderamente excepto como una parte de la cultura. B. Malinowski (1931)

La cultura en una sociedad consiste en todo aquello que conoce o cree con el fin de operar de una manera aceptable sobre sus miembros. La cultura no es un fenómeno material: no consiste en cosas, gente, conductas o emociones. Es más bien una organización de todo eso. Es la forma de las cosas que la gente tiene es su mente, sus modelos de percibirlas, de relacionarlas o de interpretarlas. W.H. Goodenough (1957).

La cultura se comprende mejor no como complejos de esquemas concretos de conducta–costumbres, usanzas, tradiciones, conjuntos de hábitos-planes, recetas, fórmulas, reglas, instrucciones (lo que los ingenieros de computación llaman programas) que gobiernan la conducta. Clifford Geertz (1966)

La cultura alude al cuerpo de tradiciones sociales adquiridas que aparecen de forma rudimentaria entre los mamíferos, especialmente entre los primates. Cuando los antropólogos hablan de una cultura humana normalmente se refieren al estilo de vida total, socialmente adquirido, de un grupo de personas, que incluye los modos pautados y recurrentes de pensar, sentir y actuar. M. Harris (1981)

Cultura se refiere a los valores que comparten los miembros de un grupo dado, a las normas que pactan y a los bienes materiales que producen. Los valores son ideales abstractos, mientras que las normas son principios definidos o reglas que las personas deben cumplir. Anthony Giddens (1989).

Una vez que se definió varios conceptos de cultura, se mencionará los factores que determiné influirán en la investigación de la cultura gastronómica de la parroquia rural de Cangahua, los cuales son:

Gastronomía

“La gastronomía es el arte de preparar platillos de la manera más perfecta posible, tanto en su condimentación como en su presentación, es el arte y la ciencia del buen comer y como arte requiere de la interacción de los cinco sentidos” (Fuentes 1995). Sin embargo el termino gastronomía a evolucionado con el paso de los años, por lo que nuevos autores como Cecilia Gutiérrez afirman que la gastronomía no debe ser relacionada únicamente con el arte de cocinar sino que también se deben tomar en cuenta varios componentes culturales como ejes centrales de la comida, para la autora la gastronomía es “El estudio de la relación entre cultura y alimento” (Gutiérrez 2012).

De igual manera se debe entender a la gastronomía como una actividad interdisciplinaria, ya que alrededor de ella se desenvuelven las bellas artes, además de que forma parte de las ciencias exactas y naturales como la física, por el examen de la composición y calidad de alimentos, la química en lo referente al análisis químico y desglose nutricional, en el comercio al buscar nuevas formas que permitan al consumidor la adquisición de mercancía con las

mejores ventajas de calidad y precio, además de ciencias sociales como la antropología, historia, sociología, así como también la política en lo referente a materia de recaudación fiscal e intercambio comercial globalizado. Se convierte, entonces, en la ciencia que nutre y alimenta a los hombres, que rige toda nuestra vida y se encuentra en todos los niveles de la sociedad. (Gutiérrez 2012).

Cultura Gastronómica

Como ya se ha mencionado, la cultura abarca costumbres, conocimientos y manifestaciones expresadas en la vida cotidiana de un pueblo. Es así que se puede hablar de la cultura alimentaria en los pueblos, relacionándola con los alimentos, sus usos y la cual contiene dos aspectos fundamentales: la alimentación y la nutrición, siendo la primera el acto de ingerir alimentos para subsistir mientras que la segunda se refiere a la ingesta de alimentos debido a su contenido nutricional que brindan sustancias necesarias para el buen desarrollo del ser humano.

Se debe entender entonces a la *cultura gastronómica* como una parte de la cultura alimentaria ya que esta es considerada como “el arte de preparar comidas apetitosas” (Naranjo, 2010, p. 209) –no necesariamente saludables-, por lo que históricamente se ha relacionado a la cultura gastronómica con la mesa de la aristocracia, los emperadores y los reyes (Naranjo, 2010)

Según Paulo De Carvalho, en el Diccionario del Folklore Ecuatoriano, sitúa a la gastronomía dentro del Folklore Ercológico.

Por otro lado el plan estratégico de desarrollo de turismo sostenible para el Ecuador, “PLAN DE TOUR 2020”, menciona que la gastronomía es parte del turismo cultural. Además se ha considerado necesario hacer mención de la Constitución del Ecuador 2008 en la que se hace referencia a la *soberanía alimentaria* (artículo 281) refiriéndose a la autosuficiencia de los alimentos y la cual busca el desarrollo de la agricultura para obtener una auto-sustentación nacional, evitando así la dependencia excesiva de productos extranjeros.

Consecuentemente, el mejoramiento en semillas, acceso al agua, tierra y financiamiento de programas es clave para que la producción nacional optimice su capacidad, logrando así la recuperación del producto nacional que es tanpreciado en comunidades como la de Cangahua.

Tomando en cuenta lo mencionado se ha podido identificar los Factores culturales, sociales, turísticos y económicos para entender de una mejor manera la evolución que ha sufrido su cultura gastronómica.

Situación actual de la Parroquia de Cangahua

Conforme a los resultados obtenidos, es evidente que la riqueza de la tierra y el fomento de las actividades primarias relacionadas a la agricultura y ganadería han permitido disponer de una amplia gastronomía la cual fue levantada y presentada. Sin embargo, la difusión de la misma es escasa, no pudiendo inclusive identificarse fuentes bibliográficas especializadas siendo necesaria la utilización de instrumentos de campo basados en la observación para tener un registro actualizado y pertinente.

La poca afluencia de turistas en la actualidad afecta el posicionamiento y crecimiento de la gastronomía en la parroquia evidenciando pocas iniciativas privadas y públicas que no han permitido consolidar actividades que fomenten el crecimiento económico. Pese a ello, muchas tradiciones se han conservado, debido a la integración y colaboración de sus habitantes. En este caso, han sido justamente estos procesos los que han permitido que la gastronomía típica se mantenga, siendo la familia principalmente la encargada de transmitir a las nuevas generaciones procesos de cocción y técnicas propias que permitan disponer de platos tradicionales y típicos los cuales son la base de muchas de las festividades estudiadas.

Es importante mejorar las acciones que fomenten el turismo, siendo la gastronomía un elemento que permite apoyar a consolida a la parroquia como un destino turístico, contando con importantes atractivos que ameritan mayor trabajo y gestión.

En base a la situación actual determinada se observan los siguientes factores que en se han convertido en barreras que ameritan ser solucionadas:

- No existen fuentes actualizadas referentes a la gastronomía de Cangahua por lo que es muy complicado que el turista pueda identificarla y diferenciarla.
- La oferta de servicios turísticos relacionados a la oferta de la gastronomía son escasos, siendo su infraestructura limitada lo que impide mayor afluencia de los turistas.
- Las autoridades dados por la Junta Parroquial no han podido conformar acciones eficientes que permitan un impulso y conservación de las tradiciones siendo estas afectadas, dentro de las cuales se encuentra la gastronomía.
- No se han establecido presupuestos especializados en fomentar y difundir la gastronomía, no siendo está considerada como un aspecto importante para el impulso del turismo en la parroquia.

Es claro que el impulso hacia un mejor crecimiento de la parroquia depende tanto de la población como de los sectores privados y públicos existentes quienes deben conformar acciones que mejoren las condiciones actuales y permitan un rescate de las tradiciones.

La gastronomía actualmente no cuenta con mecanismos de desarrollo y difusión, pudiendo esto afectar su desarrollo y dar paso a cambios y fusiones que afecten su esencia. Como se evidencio en el estudio, sin bien la comida chatarra no se ha consolidado mayormente, esta existe y atrae a la población joven principalmente lo que da lugar a que se vaya perdiendo tradiciones culinarias que pongan en riesgo la oferta de platos típicos.

Análisis de Impactos

- **Impacto Social**

Las concentraciones de pobreza existentes en la parroquia representan un problema serio en la población, obligando que sus habitantes busquen alternativas de empleo como las florícolas que ponen en riesgo su propia salud y al medio ambiente. Esto genera además altos niveles de migración que ponen en riesgo las tradiciones y cultura.

En cuanto a la gastronomía, esta es amplia y diversa pero no ha podido trascender a nivel nacional ni internacional. La falta de apoyo es un factor que limita su desarrollo y no permite que pueda convertirse en un medio para impulsar el crecimiento turístico, aspecto que generaría mayores oportunidades para el mejoramiento de las condiciones de vida de la población.

La infraestructura turística actual es limitada y no permite una mayor afluencia por lo que es necesario establecer acciones urgentes que permitan en el corto, mediano y largo plazo cambiar una realidad adversa que amenaza con afectar las tradiciones y culturas las cuales son muy ricas y que deben ser conservadas.

- **Impacto Turístico**

La cultura es amplia pero no se ha logrado conformar una identidad que permita su posicionamiento. Su gastronomía rica en variedad dada a la amplia disponibilidad de alimentos, no ha podido posicionarse ni identificarse por lo que en la actualidad no es un factor de peso en la toma de decisiones del turista.

El crecimiento de otros sectores como Tonsupa, Playas, entre otros generar una mayor competitividad que ameritan acciones coordinadas y adecuadamente planificadas, debiendo el sector público, privado y la población en general ser activos y proponer cambios y acciones útiles para que el turismo pueda desarrollarse.

Existen muchas fortalezas y atractivos en la parroquia, siendo la gastronomía uno de estos, lo cual señala que hay condiciones y oportunidades siendo este un factor esencial que permitiría un mejoramiento de la calidad de vida, alcanzando el Buen Vivir.

En este sentido, estudios como el realizado son adecuados y deben promocionarse y difundirse para que puedan establecerse condiciones más favorables para que la población encuentre en el turismo mecanismos de desarrollo.

- **Impacto Cultural**

La cultura de la parroquia pese a la globalización se ha mantenido gracias a la integración de la población que ha podido mantener actividades tradicionales propias. La gastronomía cuenta con una importante transferencia local de conocimiento, en donde la familia, los amigos y la comunidad han permitido que los platos tradicionales se mantengan con muy pocas variaciones.

La parroquia de Cangahua cuenta con varios atractivos que permiten consolidarla en las opciones turísticas del país, pudiendo estas satisfacer los requerimientos del turista nacional e internacional. Sin embargo, deben disponer de programas y servicios planificados y debidamente difundidos para que estos puedan ser identificados.

La globalización no ha afectado las tradiciones locales siendo este un factor importante de resaltar que señala la existencia de identidad en su población que debe aprovecharse. No obstante las acciones por parte de la Junta Parroquial son limitadas, no aportando mayormente al fortalecimiento de la cultura.

- **Impacto Económico**

La riqueza del suelo ha sido determinante en la generación de empleo que desde sus primeros habitantes encontraron en la agricultura una fuente de

sustento. Esta se ha desarrollado de manera poco técnica en parcelas de los propios habitantes combinadas con actividades de ganadería. En la actualidad, la agricultura y ganadería siguen siendo un referente en la parroquia aunque esta se ha limitado en gran medida principalmente por el ingreso de inversionistas que aprovechando las condiciones naturales y climáticas han dado lugar a la creación de florícolas las cuales si bien generan plazas de trabajo constituyen un riesgo para el medio ambiente por los químicos y fertilizantes que utilizan (Charro, 2010).

La concentración de la pobreza, analizada anteriormente, muestra una realidad preocupante, en donde la calidad de vida de la mayor parte de la población es precaria no pudiendo satisfacer sus necesidades básicas. Esto da lugar a la necesidad de fuentes de empleo producto al desarrollo de programas que no solo se limiten en un sector de la economía sino amplíen sus horizontes (Charro, 2010).

Desde el punto de vista de la gastronomía, estos cambios en cuanto a la producción de alimentos influye en su desarrollo, viéndose afectada por la menor producción de alimentos tradicionales para dar paso a otros productos no tradicionales de la parroquia (Charro, 2010).

Las floricultoras han dado lugar a una explotación de la tierra con fines de lucro que afecta también a sus nutrientes y por ende la calidad de alimentos, siendo un aspecto que también incide en la gastronomía y que genera eventos que pueden afectar las tradiciones y la conservación de las costumbres y cultura de la parroquia (Maldonado, 1997).

Bajo lo expuesto, el turismo se abre como una alternativa viable generadora de empleo que evite la contaminación y apoye a recuperar las tradiciones y creencias de la población entre las cuales se encuentra la gastronomía. Su desarrollo puede dar lugar a mayores fuentes de empleo en donde su cultura se convierta en un elemento de importante impulso para el mejoramiento de la calidad de vida (Maldonado, 1997).

CAPITULO I

PARROQUIA DE CANGAHUA

El rescate de la cultura de Ecuador expresada de diversas maneras es un mecanismo viable para alcanzar el Buen Vivir. En este sentido, es fundamental conocer diversas localidades nacionales existentes, en donde se guardan riquezas naturales, patrimoniales, entre otras, que las caracterizan y que su estudio permite identificarlas.

El presente capítulo, permite disponer de un amplio conocimiento de la parroquia rural de Cangahua, zona natural por excelencia que guarda un registro cultural sin igual, existiendo inclusive vestigios de culturas pre incásicas que la habitaron. Su estudio, permitirá tener una base clara para posteriormente identificar como cada uno de los elementos evaluados incide en sus manifestaciones gastronómicas.

1.1 Ubicación geográfica

La parroquia rural de Cangahua se encuentra ubicada al suroeste del cantón Cayambe, zona caracterizada por un terreno rico en nutrientes ideal para el desarrollo de actividades primarias relacionadas con la agricultura y ganadería. Sus límites geográficos son (Maldonado, 1997):

| | |
|---------------|--|
| Norte: | Cantón Cayambe y Tabacundo |
| Sur: | Provincia de Napo y Cantón Quito |
| Este: | Cabecera cantonal de Cayambe |
| Oeste: | Parroquia de Otón, Santa Rosa de Cusubamba, Ascazubi y Cantón Quito. |

1.2 Población

Tomando como referencia el Censo INEC 2010, la parroquia Cangahua cuenta con una población de 16.231 habitantes, predominando la raza indígena y los mestizos. Sus actividades como se indicó, principalmente se encuentran relacionadas con la agricultura y ganadería, situación que ha permitido el ingreso de capitales inversionistas enfocados en la producción de leche y derivados y florícolas.

Esta situación ha generado aspectos positivos y negativos. Dentro de los primeros se encuentra una mayor oferta de empleo que ha reducido un poco la migración de la población a otras ciudades en busca de mejores oportunidades de vida. En cuanto a los aspectos negativos, la introducción de las empresas ha dado lugar a impactos ambientales producto principalmente a la maximización de las economías de escala en cuanto a la producción, utilizando para ello fertilizantes y pesticidas. (Consejo Provincial de Pichincha, 2012)

Analizando la evolución de la población se observa lo siguiente:

Cuadro No. 1-Evolución de la población

| POBLACION SEGÚN CENSOS | | | | | | | |
|------------------------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1950 | 1962 | 1974 | 1988 | 1990 | 2001 | 2010 |
| PICHINCHA | 380.012 | 550.676 | 879.873 | 1.235.869 | 1.756.228 | 2.388.817 | 2.576.287 |
| CAYAMBE | 25.244 | 26.845 | 34.162 | 41.740 | 45.938 | 69.800 | 85.795 |
| CANGAHUA | 6.628 | 5.512 | 7.660 | 9.134 | 9.836 | 13.508 | 16.231 |

Fuente: (CENSO INEC, 2010)

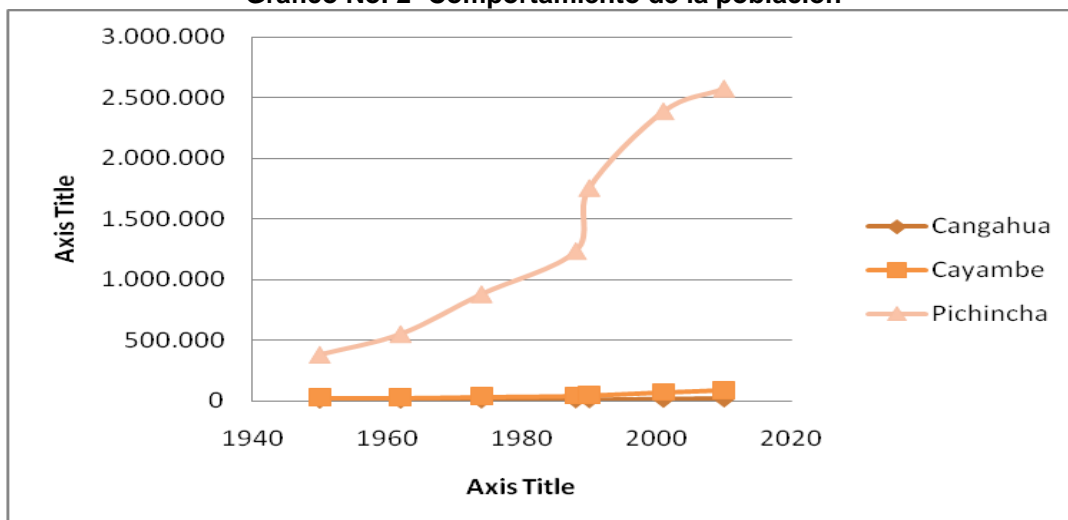
Analizando la evolución y crecimiento de la población en los periodos presentados, se observa los siguientes aspectos:

Cuadro No. 2- Análisis de la población

| Año | 1950 | 1962 | 1974 | 1982 | 1990 | 2001 | 2010 |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Tasa Cangahua-Pichincha | 1,74% | 1,00% | 0,87% | 0,74% | 0,56% | 0,57% | 0,63% |
| Tasa Cangahua-Cayambe | 26,26% | 20,53% | 22,42% | 21,88% | 21,41% | 19,35% | 18,92% |
| Comportamiento | | -16,8% | 39,0% | 19,2% | 7,7% | 37,3% | 20,2% |

Elaborado por: Autora

Gráfico No. 2- Comportamiento de la población

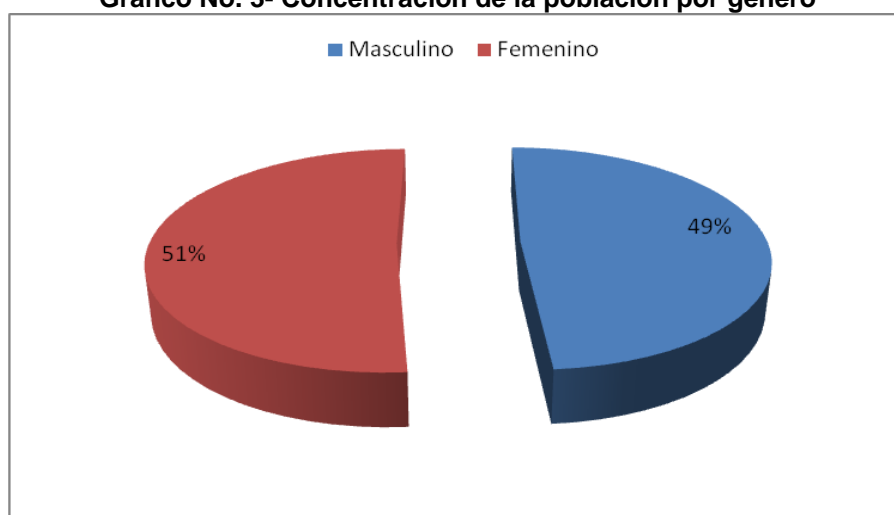


Elaborado por: Autora

Los resultados muestran que el comportamiento de la población mantiene una variación amplia registrándose principalmente tasas crecientes aunque estas no responden a un patrón determinado. Comparándola con la población de Pichincha y Cayambe, se observa que su concentración es desacelerada, es decir su crecimiento es menor a la de estos sectores, entendiéndolos como normales tomando en cuenta que es una zona rural.

En cuanto al género, existe una mayor concentración del sexo femenino, situación que mantiene la tendencia nacional, conforme datos del Censo INEC.

Gráfico No. 3- Concentración de la población por género



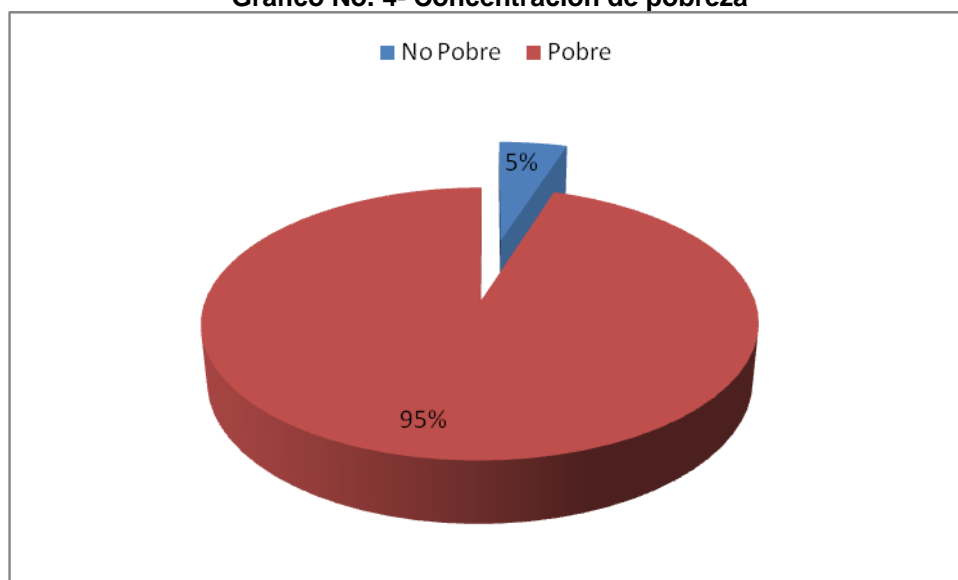
Fuente: (CENSO INEC, 2010)

Tanto hombres como mujeres tienen sus ocupaciones principalmente en la agricultura y ganadería, siendo esta la principal fuente económica. El turismo, pese a disponer de una amplia riqueza natural no se encuentra desarrollado, ya sea por la mala infraestructura adecuada para atraer a turistas de manera constante y adecuada. Esta situación, ha dado lugar a bajos niveles de desarrollo y oportunidades para la población, producto de lo cual la migración principalmente en la década de los 90 y principios del 2000 se convirtió en un patrón de comportamiento común.

Según datos del INEC, Cangahua es la segunda parroquia con mayor migración del Cantón Cayambe, siendo España, Italia y Estados Unidos los destinos de mayor concurrencia a nivel internacional y la ciudad de Quito y Guayaquil en Ecuador.

La falta de servicios básicos como salud, educación, entre otros han causado estas tendencias principalmente en la población más joven, produciendo un envejecimiento en los habitantes que afecta también el interés de inversionistas en la región.

Gráfico No. 4- Concentración de pobreza



Fuente: (CENSO INEC, 2010)

Como se observa, los niveles de pobreza son alarmantes, no existiendo condiciones adecuadas para disponer de una buena calidad de vida, aspectos

que no han podido superarse adecuadamente. A continuación se presenta un detalle de los factores más relevantes que permiten observar las condiciones desfavorables que afronta su población:

Cuadro No. 3- Análisis de los servicios básicos en Cangahua

| Área | Descripción |
|-------------------|---|
| Salud | <p>Existe un solo centro de salud para toda la población, carente de un servicio integral, personal médico especializado y equipamiento.</p> <p>No cuenta con un stock de fármacos acorde a las necesidades de la población, siendo esto una situación que pone en alto riesgo su salud. Como respuesta a esta situación, gran parte de la población hace uso de la medicina natural, en base al conocimiento transmitido entre generaciones, aspecto que no representa ninguna garantía para prevenir y curar enfermedades siendo la población más vulnerable los menores de edad y el adulto mayor. La mala nutrición es en la actualidad el problema principal de la población, afectando su desarrollo integral, situación que es hasta cierto punto paradójica tomando en cuenta que es una zona de producción agrícola.</p> |
| Educación | <p>Existe una unidad educativa y jardín de infantes así como también un colegio mixto. Al igual que el caso de salud, existen problemas en cuanto a la infraestructura, docentes y recursos, afectando la calidad académica y por ende las posibilidades de desarrollo de su población.</p> |
| Servicios Básicos | <p>Existen servicios básicos de baja calidad, no existiendo una total cobertura de agua potable, luz eléctrica y alcantarillado. Esto ha provocado que muchas familias aun utilicen procesos rudimentarios como la leña para la cocina y el uso de pozos sépticos para el abastecimiento de agua.</p> <p>Estas características afectan a la salud de la población, quienes son víctimas de bacterias y moscas que aprovechan los pozos para su desarrollo.</p> |

Fuente: (CENSO INEC, 2010)

Las condiciones de vida en la parroquia son bastante limitadas, siendo una situación que amerita profundos cambios. Estos no obstante han tenido lugar por el interés de inversionistas, ganaderos he incluso del Gobierno Provincial de Pichincha que han identificado las bondades y ventajas absolutas existentes

en la región. La apertura de florícolas y centros de producción de leche han permitido a la población disponer de empleo, mismo que producto a las medidas gubernamentales de control cuentan con mayor cumplimiento en cuanto a los derechos del trabajador.

Esto no obstante, ha provocado un desgaste acelerado de las condiciones de suelo, presentándose erosión en muchos sectores. El uso de pesticidas, fertilizantes y químicos han provocado que muchas zonas pierdan sus características naturales, reduciendo su capacidad de producción.

Buscando solucionar esta situación que representa una alta amenaza para el medio ambiente y tomando en consideración el derecho a la naturaleza vigente desde el año 2008 en la Constitución de la República del Ecuador, las entidades públicas como el Gobierno Provincial de Pichancha apoyado en fundaciones nacionales e internacionales han iniciado programas tendientes a la recuperación del suelo, mejorando adicionalmente el control de la gestión de las empresas existentes. Las medidas orientadas por el Ministerio del Medio Ambiente, buscan una recuperación de costumbres ancestrales, en donde el uso de calendarios lunares, abonos naturales entre otros eran los predominantes. Entre estos destacan los sistemas de riego, los cuales son desarrollados mediante canales abastecidos por vertientes naturales para que puedan regar las zonas productivas. Los canales son desarrollados por la propia población manejando desniveles de terreno para provocar el movimiento constante de agua.

A diferencia de estos métodos, las florícolas instaladas en la región, manejan sistemas de riego artificial los cuales tienen una mayor capacidad de cobertura, aunque por costos son inaccesibles y poco probables de emular por parte de la población de la región.

Los altos niveles de pobreza y la inserción dentro de la parroquia de empresas productivas de gran escala han impactado profundamente en las costumbres y tradiciones de la población. En el caso de la alimentación, se han cambiado

productos naturales por procesados afectando no solo la calidad de alimentación sino también la cultura. En este caso, las poblaciones más jóvenes van perdiendo la costumbre de alimentarse con productos propios de la región dando paso a productos industrializados que buscan ampliar su cobertura de mercado. Estos aspectos, cambian las tradiciones gastronómicas, siendo un aspecto que va analizarse más adelante.

1.3 Antecedentes Históricos

Cangahua toma el nombre de la composición del suelo principalmente en la zona media anteriormente citada que en Quichua significa material arcilloso. Habitada inicialmente por el pueblo pre incásico Kayambi que habitó lo que hoy es la Provincia de Pichincha, el sur de la Provincia de Imbabura y el oeste de la Provincia de Napo. Esta población se destacó por su resistencia en la invasión Inca para ser derrotados finalmente por Huayna Capac. Este comportamiento, de bravura y valentía se mantiene en la población actual, capaz de soportar las adversidades y encontrar caminos para salir adelante (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

Esta población se destacó por sus avances en temas relacionados a la astrología y astronomía, los cuales fueron utilizados para la agricultura, aprovechando las condiciones climáticas para los procesos de la siembra y cosecha de frutos, verduras y hortalizas. También se destacaron por la crianza de animales (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

En la actualidad, la población Kayamibi cuenta con aproximadamente 148.000 habitantes manteniendo muchas costumbres originales entre las cuales se encuentra la agricultura donde prima la producción de maíz, trigo, papa, cebada, oca, melloco entre otros y la ganadería. (Ecuador plurinacional y multiétnico, 2014)

Cangahua se creó en 1790 siendo un pueblo con raíces indígenas conservando sus tradiciones, situación que es altamente favorable en la medida que fomenta su conocimiento siendo un potencial para futuras actividades como las pertenecientes al sector del turismo. Destaca la

Hacienda Guachala, siendo la que ocupó García Moreno, conforme se cita a continuación (Plan de desarrollo y ordenamiento territorial, 2012):

La Hacienda Guachalá, en la parroquia de Cangahua guarda una parte importante de la historia del país, pues fue administrada, entre otros, por Gabriel García Moreno, quien introdujo aquí (y en el país) el eucalipto australiano. (Plan de desarrollo y ordenamiento territorial, 2012)

En la actualidad, la parroquia mantiene su enfoque en los procesos primarios, con escaso desarrollo en los diferentes ámbitos de la sociedad. Su desarrollo es bastante limitado y se ha focalizado más en la explotación de la tierra, la cual no ha tenido un desarrollo técnico causando impactos negativos en la misma. Esta situación, es altamente riesgosa en la medida en el caso de verse afectada la calidad de tierra, las pocas plazas de empleo pueden desaparecer por la salida de las empresas instaladas. (Consejo Provincial de Pichincha, 2012)

1.4 Clima

Por su posición geográfica, su clima oscila entre 15°C a 5°C, bajando en las noches pudiendo este llegar a 0°C. Este principalmente se ve influenciado por los páramos, encontrándose Cangagua a 3.186 m de altura (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

La precipitación promedio oscila entre 800 a 2.000 mm, aspecto que es uno de los determinantes para que su tierra sea altamente productiva, permitiendo constantemente renovarse y limpiarse de impurezas, manteniendo un regadío natural. Esto permite mantener una humedad relativa del 80% ideal para productos andinos como los citados anteriormente. Los periodos de menor humedad son los meses de junio y agosto, registrando una humedad de suelo del 65%. (Maldonado, 1997).

Otro factor que incide en el clima es el viento cuya velocidad promedio es de 13,5/s con una dirección regular de sur a oeste alcanzando velocidades hasta los 70 km/h. (Consejo Provincial de Pichincha, 2012)

La presencia de los vientos de la zona, impacta generalmente los meses de junio, julio y agosto, épocas que no hay cultivos, utilizándose la fuerza del viento en labores de trilla, venteo de la cebada, etc. (Sanchez, 1984)

Este tipo de viento para los productos andinos es adecuado en la medida que permite un desplazamiento natural de las semillas de las plantas, permitiendo nutrir los suelos constantemente. Adicionalmente, por esta característica, la parroquia se vuelve en un potencial que apoya los procesos de cambio de la matriz productiva que impulsa el Gobierno Nacional en cuanto a la generación de energía eléctrica. En este caso, es viable la construcción de plantas eólicas que pueden aprovechar estas características. Como se observa, el clima existente en la parroquia presenta condiciones adecuadas para la producción de alimentos andinos, situación que representa una de las ventajas de la zona, rica en flora (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

1.5 Geografía - Geomorfología

Cangahua se caracteriza por un terreno arcilloso, aspecto que se tomó en consideración para su propio nombre. Su topografía muestra constantes irregularidades en los terrenos, aspecto que para la agricultura y ganadería da lugar a aspectos positivos y negativos. Entre los positivos se encuentra la mayor facilidad en la construcción de canales de riego que aprovechan pendientes de terreno para permitir una efectiva circulación de agua. Dentro de los negativos se encuentra la capacidad de siembra del terreno, hecho que ha sido solucionado en gran parte por parte de los pobladores utilizando técnicas de terrazas, aprovechando las tierras altas (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

La elevación más alta cuenta con 4.285 metros destacándose el Cerro Pucará Chico, Arrabal, Sisamba, Cancahuatola, Turupamba, Pambamarca, Jambi y Cochaloma. (Consejo Provincial de Pichincha, 2012)

El terreno forma una cuenca natural dada por la circulación del Rio Pisque dando lugar a terrenos irregulares ocurridos por vertientes de origen volcánico aspecto que influencia el tipo de suelo existente.

1.5.1 Tipo de suelos

La ubicación geográfica da lugar a un suelo arenoso principalmente, aunque acorde a las zonas existentes, es posible además identificar un suelo humitero y calcáreo. Estos se describen en los siguientes aspectos:

Cuadro No. 4- Descripción del tipo de suelo

| Suelo | Descripción |
|-----------------------|---|
| Suelo arenoso | Se denomina así debido a que el componente principal es arena de origen volcánico, producido por el proceso normal de descomposición de las rocas cuando estas toman contacto con el clima y el medio ambiente. Por esta situación, el terreno presenta un color gris medio, con baja capacidad para retener agua permitiendo su circulación, siendo este un factor que nutre el terreno. Este tipo de terreno se da principalmente en las zonas altas, siendo útil para la producción de flora que no demanda de gran cantidad de agua como el centeno, olivo, sigsig, helechos, aguacate, chirimoya, fréjol, alfalfa y alverja entre otros. |
| Suelo humitero | Este tipo de terreno se encuentra en las zonas altas y bajas, con mayor vigencia en las segundas. Es un terreno altamente productivo, denominado así por el contenido de humus existente, que le da un alto nivel de fertilidad. La concentración del humus en el terreno oscila entre el 10 a 15%, pudiendo esto endurecer el terreno, por lo que se requiere su remoción para que se encuentre apto para la producción. |

| | |
|-----------------------|--|
| | Este tipo de terreno se caracteriza por su color café oscuro que contrasta con el gris del terreno arcilloso citado anteriormente. |
| Suelo calcáreo | Este tipo de suelo principalmente se da en la zona media, lugar en donde ha tenido un mayor asentamiento de la población principalmente porque estos son poco aptos para la siembra. |

Fuente: (Consejo Provincial de Pichincha, 2012)

Es importante citar que la mayor extensión de la parroquia dada por 331, 45 Km² presenta un terreno apto para la siembra, factor que ha sostenido a la población e influenciado su cultura. La gastronomía guarda en este aspecto una importante incidencia, tomando en cuenta que son justamente los productos de mayor producción los que intervienen en la preparación de alimentos.

De esta manera, productos como el melloco, cebada, trigo, quinua, choclo, entre otros son parte de la preferencia de la población y de la preparación de sus alimentos. Este aspecto citado permite establecer una importante relación para el estudio de la gastronomía, dado justamente por las características presentadas en cuanto a factores como el suelo, clima, viento, entre otros que son determinantes para establecer las condiciones necesarias para producir determinados alimentos, los cuales se evidencian en la cultura propia de su población. En este caso, la riqueza del suelo existente en la parroquia ofrece una amplia variedad y alto contenido nutricional, siendo este un aspecto generalmente encontrado en la región sierra el país (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

1.5.2 Pisos Climáticos

Por las condiciones de ubicación geográfica de la parroquia, se pueden identificar cuatro niveles de pisos climáticos en los cuales se presentan diferentes condiciones. Esto se debe justamente a que en esta ubicación se encuentra la Cordillera Interandina, que atraviesa por el área en estudio (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

- Bosque Húmedo Montano (B.H.M)- Ubicado entre los 2.000 a 3.300 metros de altura se conforma por áreas con poca o nula incidencia humana. Se caracteriza por pastizales propios del páramo que es usualmente utilizado por la población para el pastoreo del ganado. La producción agrícola en esta región es baja (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).
- Bosque Húmedo Montano Bajo (B.H.MB)- Mantiene niveles de precipitación entre 2.000 msnm, con temperaturas promedio de 15°C. Esta región es apta para el cultivo y para la ganadería pero su geografía no presenta amplias zonas planas, manteniendo una topografía irregular que ha sido superada en parte por la técnica de terrazas. Se produce principalmente trigo, morocho, maíz, papa, oca, entre otras (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).
- Bosque Muy Húmedo Montano (B.M.H.M)- Mantiene niveles de altura y precipitación similares al anterior. Este nivel cuenta con alta concentración de humedad y una topografía irregular lo que hace muy complicada la producción agrícola (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).
- Páramo Pluvial (PP.SA)- Se encuentra entre los 3.880 a 4.200 metros de altura con temperaturas e 3°C a 6°C y precipitaciones de 1.500 mm. Esta zona por sus condiciones no ofrece oportunidades para el cultivo y siembra. La ganadería tampoco es apta en esta zona, siendo complicado la movilización de ganado (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

1.6 Recursos naturales y Patrimonio Natural

Las condiciones de suelo, clima, temperatura y nivel de altura son determinantes para la flora de la región siendo está especializada en base a las condiciones presentadas. En las zonas altas predominan los pastizales de

páramo y los arbustos. En las bajas se presentan una alta cantidad de vegetación, siendo estas zonas las más adecuadas para la agricultura y ganadería (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

1.6.1 Flora

A medida que se va descendiendo de los pisos climáticos, la flora va adquiriendo un mayor desarrollo y abundancia en cuanto a diversidad de especies de plantas.

En las zonas altas son característicos los pastizales de páramo y las almohadillas, mientras que en las medias los bosques nativos en donde destaca la vegetación herbácea. También se encuentra con alta frecuencia el eucalipto, el cual no es originario de esta región sino una especie introducida. Esta reseca el terreno, modificando las condiciones naturales existentes (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

Esta riqueza natural dio lugar a que se designe gran parte de esta región como zona protegida mediante el Decreto Supremo No. 818 emitido el 17 de noviembre de 1970. El Parque Nacional Cayambe Coca además de encontrarse en la provincia de Pichincha e Imbabura ocupa las provincias orientales de Sucumbios y Napo (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

Las especies de flora propias de este sector son:

Zonas Altas:

- Páramo de pajonal
- Páramo pantanoso
- Bosque semi verde montano alto
- Bosque de neblina montano

Zonas Medias

- Bosque semi verde montano

- Bosque semi verde pie montano
- Taruga
- Achicoria
- Chuquiragua

Zonas bajas:

- Romerillo
- Licopodio
- Achupalla

Fuente Ministerio del Ambiente, 2014.

1.6.2 Fauna

En el sector la fauna se compone de animales silvestres propios de los pisos climáticos descritos. Dentro de estos se encuentran raposas, lobo, zorrillo, quinde, catzo, cóndor, chucuri, ratón de campo, oso, puma, tortolas, wirakcuchuru, conejo silvestre, variedad de sapos y ranas, venado, llama, curiungues, entre otros. En el Parque Nacional Cayambe Coca se encuentran registrados trece especies de mamíferos, trece especies de aves y dos especies de peces nativos (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

Las zonas aledañas al parque ubicadas en la parroquia han reducido considerablemente los tipos de animales y su diversidad. Las actividades económicas a gran escala dada por los inversionistas y las actividades propias de la población han causado un alto impacto en las condiciones naturales provocando considerables reducciones en el número de especies. Esta situación, es altamente alarmante evidenciando niveles de contaminación ambiental las cuales también inciden en la calidad de alimentos poniendo en serio riesgo a la población (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

Otro aspecto importante a citar es la caza ilegal de las especies silvestres para el tráfico a nivel nacional e internacional. Esta situación ha producido cambios en las condiciones naturales que afectan las condiciones naturales de la región, siendo estas nocivas para el mejoramiento y crecimiento de la parroquia (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

1.7 Parque Nacional Cayambe-Coca

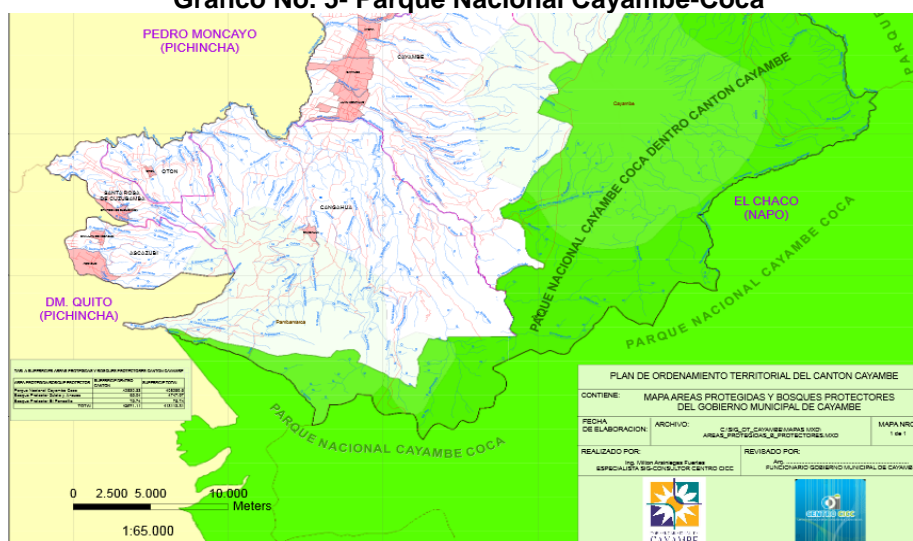
Con una extensión de 403.103 hectáreas el Parque Nacional Cayambe-Coca es parte del patrimonio de áreas protegidas (PANE) orientado a la conservación del medio ambiente como parte del cumplimiento del derecho a la naturaleza (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

La declaración establece normativas que prohíben el desarrollo de cualquier tipo de actividad que incida y afecte tanto a la flora y fauna, buscando de esta manera mantener intacta las condiciones naturales existentes.

El Parque Nacional Cayambe-Coca es el área protegida con mayor diversidad vegetal y animal en el Ecuador; está compuesta por regiones naturales del Ecuador: la región de la Sierra, con sus páramos, lagunas y bosques andinos y la región Amazónica formada por las estribaciones orientales de la cordillera.

En esta se encuentran por lo menos diez zonas de vida compuestas por Bosque Húmedo; Bosque Húmedo Subtropical; Bosque muy Húmedo Subtropical; Bosque húmedo Montano Bajo; Bosque muy húmedo Montano; Bosque húmedo Montano; Bosque húmedo Pre-Montano; Bosque muy húmedo Sub Alpino; y Niva (Quito Adventure, 2014)

Gráfico No. 5- Parque Nacional Cayambe-Coca



Fuente: (Parque Nacional Cayambe Coca, 2014)

La declaración como área protegida determina que la región es un pulmón natural indispensable no solo para Ecuador sino para el mundo. Su amplia biodiversidad determina la riqueza de la tierra, aspecto que también se da en la parroquia Cangahua

- La gastronomía generalmente guarda relación con los productos producidos en la zona, en donde se observa que estos principalmente son el maíz, papa, oca, cebada, quinua, cebolla y diversas hortalizas. Estos alimentos son ricos en proteínas y adecuados para el ser humano, sin embargo, la población ha perdido la costumbre de consumirlos, prefiriendo productos manufacturados, aspecto que afecta la conservación de sus propias tradiciones y gastronomía, mismas que son necesarias conservar y resaltar.
- La riqueza natural para la gastronomía brinda diversas alternativas, las cuales permiten disponer de una amplia oferta de alimentos y bebidas, siendo un factor que puede generar oportunidades de desarrollo principalmente en el campo turístico, aprovechando las riquezas naturales existentes en la región.

CAPITULO II

TRADICIONES CULTURALES

FIESTAS POPULARES

Las fiestas populares comprenden una expresión basada en las creencias, ideología y proceso de evolución de los habitantes determinados de diversas maneras en donde se hace evidente la creatividad, imaginación y relación existente.

Tomando como referencia a Lascano, Hernán (2010), su estudio permite comprender las raíces existentes en determinadas localidades, identificando sus orígenes e influencias así como también la expresión del medio ambiente que conforma los entornos de la población. Sobre lo expuesto cita lo siguiente:

“Las fiestas populares son expresiones de la cultura de un pueblo, sobre la cual es posible identificar su forma de ser, entendiendo en cada acto cumplido claros mensajes de los factores que los diferencian y los hacen únicos en el mundo” (Lascano, 2010, p. 14)

En la parroquia Cangagua, las fiestas populares permiten, acorde lo citado, conocer sus creencias, historia y cultura, siendo una fuente de estudio adecuada para poder establecer patrones que rigen el comportamiento de sus habitantes. En este caso, es importante establecer eventos trascendentales que pueden claramente ser identificados entendiendo que estos comprenden el desarrollo propio de la población.

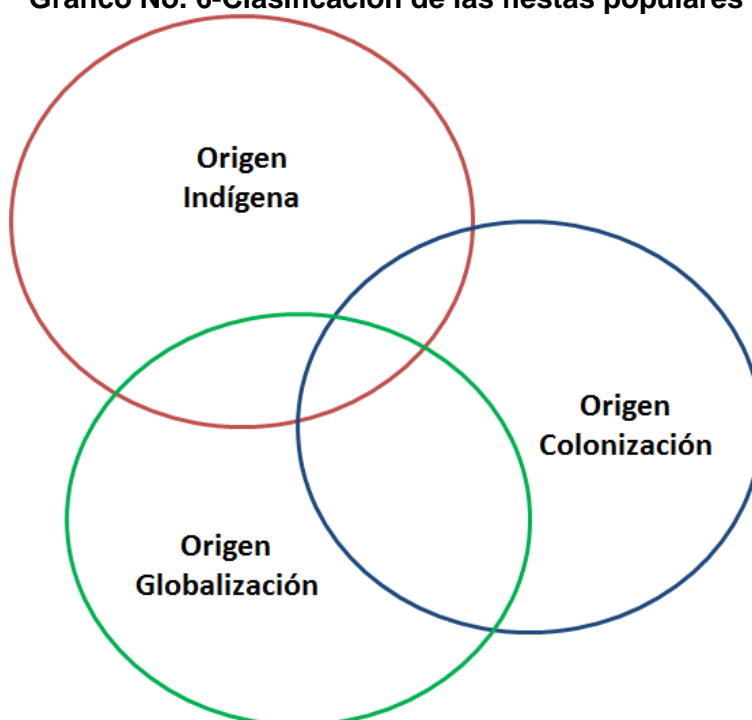
En su cultura, existe un amplio respeto a la Pacha Mama, en donde la riqueza de su suelo establece los procesos básicos de vida, siendo la agricultura y ganadería aspectos influyentes en sus diversas manifestaciones.

Como se puede observar, las manifestaciones culturales responden a varios matices, en donde es importante establecer aspectos originarios, es decir aquellos que establecieron las principales tendencias expresivas culturales las cuales permitan entender de mejor manera su pensamiento y criterio.

2.1 Análisis de las principales influencias de las fiestas populares

Para el estudio de las fiestas populares se evidencian etapas que permiten su clasificación y estudio en donde se expresan elementos claramente identificables y que se expresan en el siguiente organizador gráfico:

Gráfico No. 6-Clasificación de las fiestas populares



Fuente: (Samaniego, 2009)

Como se observa, se han establecido tres eventos los cuales se describen a continuación:

- **Origen Indígena:** Comprende los comportamientos propios del proceso evolutivo desde los primeros habitantes hasta la conquista de los Incas. En sus manifestaciones se hace alusión a sus creencias, dioses y

respeto por la tierra por lo que sus festividades se enfocan a períodos de siembra, cosecha, entre otros (Samaniego, 2009).

- **Origen Colonización:** Comprende la conquista española y la influencia de sus creencias y cultura en las tradiciones indígenas. Este tipo de festividades se caracteriza por una amplia influencia de la religión en donde se presentan imágenes religiosas principalmente representantes de Cristo (Samaniego, 2009).
- **Origen Globalización:** Comprende la influencia de la sociedad moderna y sus tradiciones en donde se combinan aspectos nacionales, internacionales con los propios de la parroquia dando lugar a manifestaciones originales que caracterizan a su población (Samaniego, 2009)

La clasificación presentada permite ordenar las expresiones culturales y festividades de la siguiente manera:

2.1.1 Festividades de origen indígena

- **Inti Raymi**

Se conoce como la fiesta del Sol y agradecimiento a la Pacha Mama, teniendo su origen en base a las creencias indígenas que consideraron al Sol como un Rey digno de adoración y respeto. Esta fiesta es conocida también como la fiesta del Maíz, haciendo referencia a la riqueza del suelo expresada justamente en la cosecha del maíz, producto que por las condiciones climáticas anteriormente expuestas tiene amplia facilidad de producirse y representa uno de los principales alimentos de la población (Gonzalez, 2009).

El desarrollo y la fiesta parte del agradecimiento que su población hace a la naturaleza por permitirle disponer de una buena producción de este alimento, entendiendo que es vital para la supervivencia de la población. Realizándose a inicios del solsticio de verano en donde los sembríos alcanzan su grado de

madurez encontrándose el maíz apto para el consumo humano (Gonzalez, 2009).

“La coincidencia de las celebraciones al sol con los tiempos de siembras, nos dice que mediante ofrendas de oro y plata se impetra el favor divino para que las semillas fructifiquen. Además, se le pide también a la luna ya que su carácter de patrona de la fertilidad, apoye al sol en la función de lograr buenos resultados para así obtener una buena cosecha” (Gonzalez, 2009)

Su celebración se ha convertido en un referente tanto para la parroquia como para la mayoría de las poblaciones de la sierra, desarrollándose una serie de actividades debidamente organizadas. Una de las principales es la realización de comparsas en donde destacan personajes tradicionales y característicos como el “Tushug” quien tiene la responsabilidad de animar y alentar a la población en la participación activa de la fiesta. También son característicos los Aruchicos, quienes se encuentran dirigidos por un Chasqui bajando desde las tierras altas hasta el centro de la parroquia entonando melodías tradicionales mediante el uso de flautas, queñas, bocinas, guitarras, entre otras. (Pullas, 1997).

En las fiestas no puede faltar el diablo “Huma” caracterizado por disponer de un látigo con el cual arremete a los pobladores como un símbolo de poder e influencia. Su atuendo se compone por una máscara representativa del solsticio con doce cachos que representan los meses del año. Su color es rojo y azul representando el día y la noche adornada con una cruz que simboliza una brújula en donde se evidencian los cuatro puntos cardinales (Pullas, 1997).

Destacan también los “Chinuca”, los cuales son hombres disfrazados de mujer vestidos con atuendos coloridos compuestos por un sombrero de paño, pañuelo de seda, blusa bordada y faldas de vivos colores (Pullas, 1997).

Es tradicional en estas fiestas el baño en sus diversos afluentes, siendo esta una práctica símbolo de purificación y limpieza del alma, en donde se renuevan

las esperanzas y se determina la voluntad de trabajo y respeto a la naturaleza. En la actualidad, este tipo de actividades se ha perdido ampliamente, siendo un elemento tradicional que debe recuperarse (Maldonado, 1997)

En cuanto a la gastronomía, la fiesta se caracteriza por la preparación de alimentos típicos, productos tradicionales de la tierra, para ellos hay dos factores muy importantes los cuales son la tierra y la comunidad y sus fiestas son el motivo perfecto para degustar de platos típicos que los preparan todas las mujeres de la comunidad para compartirlos luego con toda la parroquia.

Los platos que se sirven en esta fiesta son por lo general habas, papas, tostado, chulpi, queso, choclo cocina en ollas de barro, estos alimentos se los sirve en bateas grandes y de beber la chicha de jora la cual se prepara a base de maíz de jora, agua, cebada, clavo de olor y azúcar. Para el turismo, la celebración de esta festividad constituye un elemento de fundamental importancia, siendo muy característico de las creencias populares y por ende atrae la visita de propios y extraños.

La festividad como se observa, es colorida compuesta por tradiciones típicas indígenas que se manifiestan en base al respeto de la tierra, considerada fuente principal de vida.

Gráfico No. 7 Imágenes del Inti Raymi



Fuente: (Inti Raymi, 2010)

2.1.2 Festividades de origen de la colonización

- **San Pedro y San Pablo**

Esta fiesta muestra la mezcla cultural indígena y española, en donde se combina aspectos nativos con la religión. Podría decirse que su desarrollo establece una transición de una cultura a otra, mostrando características fusionadas de ambas que dan lugar a una amplia manifestación cultural.

“En homenaje al solsticio de verano empezaba el 21 de junio y duraba una semana, era la fiesta de la fertilidad, se trabajaba en un calendario de 360 días y cinco eran dedicados a la fiesta, los españoles adaptaron a estas fechas, las fiestas en honor a San Luis, San Juan y San Pedro.” (INTI RAYMI, 2009)

Esta festividad se realiza del 29 al 30 de junio, caracterizada por el homenaje a San Pedro y San Pablo, destacándose una serie de actividades como la realización de fogatas en las puertas de las casas en donde los visitantes pueden servirse canelazos y comidas típicas. Esto se acompaña por danzantes y música que van por las diferentes calles de la parroquia. Además, es tradicional que las familias elaboren castillos de varios alimentos los cuales son brindados a quienes van a su visita, siendo un símbolo de agradecimiento por lo recibido por la tierra (De Carvalho, 1964).

La festividad permite resaltar la integración de los pobladores de Cangahua en donde se realizan recorridos acompañados de comparsas hasta la plaza central. La festividad es acompañada por eventos como los toros de pueblo, peleas de gallo y la exposición de la gastronomía, la cual se basa básicamente en consumir los productos que la tierra les da muy parecido a los platos del IntyRaymi ya que las fiestas se desarrollan simultáneamente, la diferencia sería que aparte de servir choclos, mote, tostado, queso, habas, preparan con anticipación pequeños lechones para que al momento de que las comparsas junto con los aruchicos y demás personajes pasen de casa en casa se les

ofrezca a parte de la bebida la chicha de jora, aguardiente o guarango, un buen pedazo de lechón (Pullas, 1997).

Gráfico No. 8- Fiesta de San Pedro y San Pablo



Fuente: (San Pablo y San Pedro, 2012)

- **Rama de Gallos**

La celebración se caracteriza por la conformación de un castillo en donde se amarran a 24 gallos en dos varas de madera adornados con cintas de colores los cuales son trasladados a la plaza central para ofrecerlos en la iglesia como muestra de respeto. El trayecto es acompañado con músicos y comparsas siendo una fiesta colorida. (Maldonado, 1997)

Al igual que las otras festividades, se caracteriza por la diversidad gastronómica presentada en su desarrollo, en donde parte de los alimentos propios de la tierra, siendo esto un símbolo de agradecimiento por la abundancia y riqueza recibida (Maldonado, 1997).

Se caracteriza también por la integración de la comunidad y la hospitalidad hacia el turista, quien es recibido brindándole bebidas y alientos, animándole para que participe en las comparsas y eventos desarrollados.

Los alimentos que se brinda por lo general en estas fiestas es el cuy con papas, el cual se lo coloca en un palo y se lo pone al fuego de la leña tomando un sabor muy especial, a las papas se las acompaña con una salsa de maní y como guarnición lechuga y tomate

Gráfico No. 9- Fiesta de rama de gallos



Fuente: (Fiesta de Rama de Gallos, 2011)

2.1.3 Festividades de origen producto de la globalización

- **Semana Santa**

A diferencia de las otras festividades, las correspondientes a la Semana Santa no son exclusivas de la parroquia, sin embargo su celebración ha marcado

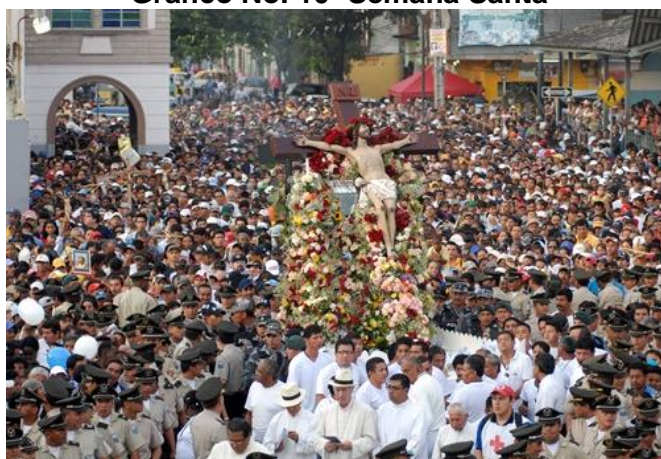
importante trascendencia principalmente por su base religiosa, la cual comprende la mayor parte de la población.

Estas festividades representan la manifestación religiosa católica, más relevante en el país, en donde según datos del Censo INEC, 2010, el 83% de la población es parte. (Censo INEC, 2010)

Su desarrollo tiene como preámbulo la cuaresma, el cual conforme su nombre lo indica representa 40 días a partir del miércoles de ceniza. Este es el primer día de los calendarios litúrgicos, celebrado mediante el uso de ceniza que se entiende es extraído de los ramos benditos de la semana santa celebrada en el anterior año (Pazos, 2010).

La Semana Santa es la celebración de la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo, periodo en el cual se presenta en función del calendario lunar, por lo que su realización generalmente tiene lugar en los meses de Marzo y Abril. En la parroquia, la celebración de la Semana Santa comienza con la celebración de la misa de Ramos, la cual hace homenaje a la entrada triunfal de Jesús en la ciudad de Jerusalén (Pazos, 2010).

Gráfico No. 10- Semana Santa



Fuente: (Semana Santa, 2013)

El día Miércoles Santo, se acostumbra a hacer un lavado de los pies, representando la humildad de Jesús en la última cena quien procedió a realizar

esta actividad a sus discípulos, expresando el compromiso y lucha por la humanidad. El Jueves Santo, recuerda la última cena de Jesús con los apóstoles. En el cantón es costumbre reunirse en familia y preparar la Fanesca, un plato típico ecuatoriano realizado en la mayor parte de la región sierra. Este se compone de 12 granos que representan a los apóstoles. El compartir esta actividad en familia, emula la última cena, fortaleciendo los lazos familiares (Pazos, 2010).

El Viernes Santo, es característico la organización de procesiones por las principales calles, en donde se exponen las diversas figuras representativas a Jesús, la Cruz, la Virgen María, entre otros. También se prepara la Fanesca y el Molo el cual representa la muerte de Jesús. Por lo general, estos platos se acompañan de empanadas de mejido y arroz con leche. El Sábado Santo se conmemora la vigilia de la resurrección de Jesús y el Domingo Santo la resurrección en la cual se celebra una misa de esperanza, en la cual Jesús triunfa sobre el pecado (Pazos, 2010).

El plato principal que caracteriza a esta fiesta es la fanesca, es uno de los platos más antiguos y con más historia ya que mezcla la cultura inca con la religión católica, su elaboración se basa en la representación de los 12 apóstoles y tribus de Israel por medio de 12 granos que son: frejol blanco y rojo, chocho, mote, arveja, lenteja, haba, choclo, col, zapallo, zambo, y bacalao que representa a Cristo

Es un plato delicioso que se lo consume a nivel nacional y es muestra de la cultura, costumbres y tradiciones, la elaboración varía según la región en donde se la elabore.

- **Carnaval**

La fiesta de Carnaval ha generado en la parroquia una amplia exposición de cultura que busca posicionarse en el país. Estas se acompañan por el tradicional desfile en donde se busca recuperar costumbres y tradiciones propias de la población.

Su desarrollo se basa en la organización de comparsas de baile en donde participan diversas asociaciones e instituciones educativas, utilizando diferentes trajes, máscaras entre otras.

Gráfico No. 11- Festividades de Carnaval



Fuente: (Carnaval en el cantón Rumiñahui, 2013)

Para ello, se organizan diversos eventos entre los que destacan los relacionados a la naturaleza. Son tradicionales en esta época, el desarrollo de paseos por senderos naturales en donde se puede observar las cascadas, observación de aves, mariposas, orquídeas, entre otras.

La fiesta de Carnaval se vive intensamente en donde la población puede disfrutar de actos culturales, artísticos en donde predomina la música y danza. Su realización marca un aporte fundamental, en donde se busca erradicar comportamientos nocivos basados en el uso de agua, el cual es muy frecuente en estas épocas, para cambiarlas con un sentido festivo y cultural más efectivo.

En cuanto a su gastronomía se prepara el Jucho, este es parte de sus tradiciones y cultura ya que la fiesta de carnaval como los mestizos la conocen para el pueblo indígena representa la fiesta de florecimiento (PawkarRaymi, s.f). Jucho significa colada y su preparación es a base de capulí, pedazos de duraznos cocidos en almíbar, al cual se le incorpora un poco del almidón de maíz o yuca para logra una consistencia más espesa, se le puede añadir canela, clavo de olor o pimienta dulce.

- **Día de los Difuntos**

La fiesta del día de los muertos era celebrada por los pueblos indígenas mucho antes de la colonización, es una fiesta con tradiciones muy arraigadas hasta el día de hoy, en este día se conmemora y honrar a los muertos, celebrando lo que fueron en vida, pidiendo por su almas y descanso eterno, la celebración consiste en visitar la tumba llevando comida, a parte de la tradicional colada morada que se elabora a base de harina de maíz negro y varias frutas con la guagua de pan que consiste en una masa de harina de trigo con forma de bebe adornada y rellena de mermelada, se lleva también un plato típico llamado mediano, el cual consiste en una mezcla de churos, frejol, mote huevo, hornado y cuy, es muy parecido al Uchú Jacú (De Carvalho, 1964)

Gráfico No. 12- Día de los Difuntos



Fuente: (cementerio de Cayambe, 2014)

La gastronomía es el camino que se debe seguir para conocer un país o cultura, ya que en esta se ven muchos aspectos que caracterizan a cada ciudad, cantón o parroquia y Cangahua no es la excepción, sus fiestas muestran toda su cultura, creencias y relación directamente con su alimentación, ya que uno de los aspectos más importantes de las festividades es su gastronomía y es aquí cuando esta tiene su mayor exposición, por eso es que toda festividad importante se la prepara con al menos 6 meses de anticipación para que puedan criar sus animales, plantar y cosechar los productos que serán brindados a toda la comunidad.

2.2 Costumbres

Como se observó en las festividades presentadas sus manifestaciones marcan una combinación de creencias indígenas, españolas y mundiales que han marcado una amplia riqueza en donde la gastronomía representa uno de los principales elementos que se exhiben, muestra de la riqueza de la tierra y de la creatividad de sus pobladores.

A continuación se analizan varios elementos los cuales permiten entender sus creencias y representaciones.

2.2.1 Folklore

El folklore se define como una ciencia social dentro del ámbito cultural. Tabora, Jesús (2010) lo describe de la siguiente manera:

“La ciencia social que dentro del ámbito de la cultura popular trata específicamente de las culturas de tradición oral, del legado transmitido de un pueblo a otro para ser siempre funcional y cuyo estudio permite el conocimiento de los mismos. Los hechos folklóricos se registran principalmente en los grupos no institucionalizados, aborígenes, rurales y urbanos y se refieren a las expresiones materiales, sociales y espiritual-mental de las culturas”
(Tábora, 2010, p. 24)

En base a lo expuesto, Cangahua dispone de amplias combinaciones para manifestar sus tradiciones ente las cuales se encuentra la música, la realización de actividades grupales, su gastronomía y principalmente su hospitalidad, aspectos todos que son referentes para el incentivo turístico.

Estas no obstante son poco identificadas y conocidas, siendo un elemento que afecta su desarrollo y le genera riesgos que pueden incluso marcar su desaparición.

En cada una de las festividades expuestas, es evidente la alegría e integración de los pobladores, aspecto que se manifiesta en las actividades y que es percibido por el turista. La gastronomía se caracteriza por la preparación casera de los platos típicos los cuales son brindados a la población en cada una de las casas.

Es también tradicional el uso de máscaras y vistosas vestimentas que señalan personajes representativos de la naturaleza, las leyendas y creencias siendo una forma bastante común en la sierra y que da lugar a manifestaciones atractivas para el turista nacional e internacional.

Todo esto se representa mediante diversas manifestaciones populares en las que al menos en la Sierra Ecuatoriana, los actores de estas se disfrazan o enmascaran. Esta forma tan peculiar de conmemorar las celebraciones religiosas, tienen como antecedente la actitud de la iglesia frente a las tradiciones indígenas, ya que la iglesia católica en el siglo XVI enseña a los indígenas el llamado teatro edificante (auto de los reyes), para así tratar de desarraigar las costumbres llamadas por ellos paganas y con el fin de conservar solo las verdaderas y únicas costumbres católicas (Blogspot, Definición del Folklore Ecuatoriano, 2012).

2.2.2 Vestimenta

En la vestimenta expuesta utilizada en las festividades, se muestra rasgos de los indígenas y de los mestizos originarios de la época de la colonización. Los primeros hacen referencia a los Cayambis en donde muestran cómo se indicó vestimentas coloridas acompañadas de accesorios que representan la riqueza del suelo (De Carvalho, 1964).

Otro elemento influyente ha sido la globalización, sin embargo este puede afectar las tradiciones populares. En este caso, la población más joven es atraída por culturas internacionales que ponen en alto riesgo la continuidad de

las propias, siendo un evento que amerita acciones urgentes tanto de los organismos públicos como privados, así como también en la propia población.

En este caso, elementos como la educación bilingüe y el acceso a fuentes de información como el internet dan lugar a nuevas perspectivas que no siempre apoyan a la conservación de los elementos representativos de la parroquia.

En la visita a la misma, se observa que la población adulta y adulta mayor conserva una vestimenta tradicional de la región sierra, compuesta por pantalón de tela blanco principalmente, camisa de hilo y sombrero. Es tradicional también el uso del poncho el cual se caracteriza por su color azul y rojo y las alpargatas. (Grijalva, 2012)

2.2.3 Artesanía

Dentro del ámbito de las artesanías, la parroquia Cangahua ha tenido un importante desarrollo en el campo textil siendo un campo que genera importantes oportunidades de empleo para su población. Su producción es principalmente doméstica y se compone por bordados en pañuelos, manteles, cobijas, vestimenta entre otros.

Es común el uso de materias primas basadas en el cuero de chivo y borrego muy tradicionales en las vestimentas de las festividades. En la actualidad, ha tenido acogida la producción de calzado, botas, billeteras, correas, chalecos entre otros, siendo un área que tiende a desarrollarse ampliamente. (MaldonadoM., 1997).

En la actualidad, esta industria se encuentra en etapas de introducción, requiriendo de programas de capacitación y financiamiento, los cuales son principales barreras para su desarrollo.

2.3 Cultura

La herencia cultural es amplia y conforme la clasificación presentada se pudo analizar y clasificarla entendiendo los orígenes de sus festividades. Es importante citar además de las expresiones citadas, las creencias de sus habitantes, siendo común la existencia de leyendas y supersticiones aspectos que tienen lugar por la integración de sus pobladores.

Al respecto, se debe señalar como una debilidad la falta de medios e investigaciones que permitan identificar con mayor facilidad estas manifestaciones las cuales se encuentran en serios riesgos de pérdida.

A continuación se presentan algunos factores que permiten su mayor conocimiento:

2.3.1 Arquitectura

La arquitectura es limitada y se concentra en la plaza central de la parroquia en donde sus viviendas tienen la influencia española formadas por paredes amplias con ventanales pequeños con marcos de madera en color rojizo y natural (Pullas, 1997).

Sus tejados se caracterizan por el uso de teja, elaborada con barro de la zona y quemadas en horno, aspecto que le da un color tierra. Estas son colocadas en líneas horizontales manteniendo una cúpula en forma vertical que establece dos bajantes para el corrido del agua (Pullas, 1997).

Los materiales predominantes en la actualidad son el cemento y los bloques aunque aún se conservan casas de barro, las cuales en su mayoría se encuentran en mal estado por la falta de mantenimiento (Pullas, 1997).

Sus portales son pequeños y es característico el uso de bloqueos de puerta de madera que utiliza la población para mantener abiertas sus puertas permitiendo

una mayor ventilación. Los pisos son de madera adherida al suelo de tierra mediante el uso de clavos de metal (Pullas, 1997).

En las zonas altas, las casas tienen mayor influencia indígena, construidas principalmente por tierra negra, estiércol de ganado y paja de páramo, material propio desde las primeras culturas que se asentaron en la región sierra y que se conoce como Chocoto (Cruz, 1997).

Si bien este es un material resistente y protector de los vientos de páramo, este tipo de viviendas no cuenta con servicios básicos, siendo un elemento que afecta la calidad de vida de la población rural. En este caso, disponen de letrinas de tierra, utilizan leña para el calentamiento y cocina y el piso generalmente es de tierra, características de la pobreza crítica establecida por el INEC. (Cruz, 1997).

Gráfico No. 13- Imágenes de las viviendas de Cangahua



Fuente: (Viviendas de Cangahua, 2012)

2.3.2 Medicina Nativa

La riqueza de la tierra ha permitido un amplio desarrollo de la medicina nativa la cual es bastante común y utilizada. Inclusive su uso ha dado lugar a un fomento del comercio, en donde existen productos naturistas basados en estas creencias.

La medicina nativa se origina por la propia población que transfiere sus conocimientos entre generaciones, aprovechando los recursos naturales existentes permitiendo el alivio de diversos males. En Cangahua su práctica es común siendo los principales métodos los siguientes:


- **Uso de plantas**


El uso de las plantas es característico en la medicina nativa, en este sentido estas se combinan acorde a diferentes dolencias, aprovechando sus características curativas. Es importante citar que la producción de medicinas tiene en las plantas una de sus principales materias primas, derivándose muchas de los usos ancestrales que pudieron identificar estas propiedades.

Entre los procesos de uso, se conoce que estos son utilizados para solventar problemas de resfrió, fiebre, dolores estomacales, dolores corporales entre otros. En este caso, es tradicional el uso de las siguientes plantas:

Cuadro No. 5- Uso de plantas medicinales

| Planta | Descripción |
|---|--|
|  | Calahuala: Es un tubérculo utilizado para el dolor en los riñones, solventar quemaduras de la piel y heridas menores. Su preparación consiste en una infusión mediante el uso de agua hasta producir una mezcla color rojo intenso que se usa como jarabe o pasta de aplicación corporal. |

| | |
|---|---|
|  | <p>Alcanfor o rabo de gato: Dispone de propiedades útiles para la recuperación del organismo frente a operaciones varias. Se usa como jarabe o agua para baño, produciéndose mediante infusiones de la planta con agua hervida.</p> |
|  | <p>Sábila: Útil para la preparación de pomadas para solventar irritaciones y quemaduras de la piel. Se conoce también que mantiene propiedades curativas combativas del cáncer. Su uso se ha industrializado al punto de existir diversos elementos como shampoo, jabones, rinse, entre otros.</p> |
|  | <p>Quinoa: Su preparación se basa en tostar la semilla para molerla y combinarla con linaza dando lugar a una pomada que se aplica en zonas irritadas. Se conoce además la utilidad para el tratamiento de los riñones.</p> |
|  | <p>Sauco: Útil para combatir infecciones de la piel. Su preparación se basa en la preparación de infusiones con agua hervida.</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>Penco Azul: Se prepara bebidas en base a su fermentación, conocida como Huarango que es identificado como el whisky de los pobres.</p> |
|---|--|

Fuente: (Pullas, 1997)

- **Uso de piedras**

Se considera que las piedras curativas provenientes de sus diversos afluentes de Cangahua tienen propiedades curativas. Se aconseja el utilizar las aguas termales y acostarse en las piedras siendo un remedio para problemas del riñón, espalda, articulaciones, entre otros (Pullas, 1997).

- **Uso de animales**

El uso de animales corresponde a la creencia de la capacidad de absorción de las enfermedades cuando estos son pasados por el cuerpo humano. En la creencia indígena el cuy y la gallina son utilizados con frecuencia, también es frecuente el uso de huevos de gallina o codorniz.

Otra práctica común es el uso de grasa de animales en donde destaca el uso de la raposa, cobayo y danta (Moya, 2013).

2.3.3 Patrimonio Cultural Parroquia Cangahua

El patrimonio cultural que dispone Cangahua es amplio y se orienta principalmente a la época incaica, siendo un vestigio viviente que permite el estudio de su cultura.

Entre las más importantes se encuentran las siguientes:

- **Complejo Arqueológico Pambamarca**

Se encuentra en la parte sur-oeste de Cangahua en el kilómetro cuarto. Sus ruinas se consideran que representan a una fortaleza antes de la llegada de los Incas perteneciente a la cultura Kayambi originaria del período 1400 a 1500, construida para evitar la penetración de la invasión incaica.

Su construcción se basa en una sucesión concéntrica enfocada en los cuatro puntos cardinales que sirvió como un centro militar que permitían la defensa de su población frente a los Incas en donde se conoce que las batallas tuvieron una duración aproximada de 17 años.

Al ser un centro militar este lugar estaba estratégicamente ubicado para poder observar aproximadamente un radio de 360 grados, esto era con la intención puntual de alertar a los demás fuertes militares de la proximidad del enemigo, en la base de esta fortaleza se alojaba una población grande la cual aparte de encargarse de proteger el asentamiento se encargaba también de proteger y controlar el intercambio, resguardar la ruta amazónica y sobre todo se encargaban de una de las funciones más importantes la cual era ofrecer ayuda logística a la frontera de batalla y comunicar mensajes, para su comunicación se ayudaban de señales de humo e inclusive utilizaban instrumentos como los tambores y los churos (Plaza, 2008).

Los vestigios del complejo arqueológico permiten entender los avances de las poblaciones indígenas de Pamamarca referente a la astrología, la agricultura y la astronomía.

- **Pucara-Quitoloma**

Con una extensión aproximada de 48 hectáreas, Quitoloma es una fortaleza distribuida en divisiones alineadas en base de los puntos cardinales conformadas para resguardar a los habitantes de la época. Su estructura se basa en estructuras orientadas de manera circular en donde se considera existían bodegas, habitaciones, baños y centros administrativos los cuales daban lugar a la importancia en la organización existente en la época.

Se encuentra en una altura de 3780 msnm, siendo un completo arqueológico preincaico identificado inicialmente por la misión geodésica francesa en sus incursiones para establecer los meridianos del globo terráqueo.

La construcción se basa en el uso de la técnica denominada terraza, construida en base a la conformación de muros asentados en su terreno como especie de murallas para evitar los avances del enemigo.(Porrás, 2009)

- **FrancesUrcu**

Es un cerro denominado así en honor a la misión geodésica francesa en el año 1735, asentado entre dos elevaciones que dan lugar a un centro estratégico en donde se encuentran cinco plataformas que se cree fueron utilizadas como mecanismo de resistencia en contra de la invasión incaica. Sus vestigios producto del tiempo han sido ampliamente afectados por lo que no se dispone de un total conocimiento de su estructura aunque se establece que esta se compone de diversas construcciones unidas en donde se cree existían fortalezas internas para protección de la población. (Oberem, 2010).

CAPITULO III

GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA DE CANGAHUA

El estudio de la gastronomía permite entender su desarrollo e importancia para la población siendo un elemento que permite conocer el proceso de evolución de las diferentes culturas.

La gastronomía parte de una necesidad básica del ser humano por alimentarse, conjugándose con eventos propios de su creatividad motivada por el sentido del gusto. Esto da lugar a la búsqueda de procedimientos y combinaciones diversas que permitirán preparar los alimentos. Según Armendáriz, José, la gastronomía puede definirse como;

“La cocina es el elemento cultural que mejor define a un pueblo, a sus recursos, a su entorno, a sus costumbres y a sus influencias externas, porque son todos factores los que forman la cocina de un pueblo” (Armendariz, 2011, p. 2)

3.1 Gastronomía Ecuatoriana

La gastronomía en Ecuador es abundante y puede agruparse en dos categorías, la primera perteneciente a la Región Sierra en la cual predominan los granos, tubérculos, hortalizas, verduras y carnes de res y cerdo y la Región Costa, Oriente e Insular en la cual predominan los productos de mar, el verde y plátano.

Como se indicó anteriormente su desarrollo se basa en los productos tradicionales existentes en cada región, siendo estos referentes para determinar sus principales preparaciones.

Dada a la riqueza del suelo y la diversidad de climas, la gastronomía cuenta con una diversidad de productos de mar y de tierra que la hacen muy variada y

atractiva a diferentes paladares manteniendo en su desarrollo tradiciones propias de las épocas indígenas y la colonización.

Pazos, Julio (2009) describe a la gastronomía nacional como una de las más variadas de América, destacándose por conservar tradiciones casi intactas que permiten apreciar un sabor único totalmente diferenciable inclusive con otros países andinos como Perú y Bolivia. Señala sobre lo expuesto lo siguiente;

“Ecuador dispone de una amplia gastronomía que mantiene esencias propias de su historia, enriquecida por la amplia variedad de alimentos existentes en cada una de sus regiones. Esto permite que su desarrollo se convierta en un icono que permite su identificación a nivel nacional e internacional” (Pazos, 2009, p. 41).

3.1.1 Gastronomía de la Sierra

La gastronomía serrana tiene sus orígenes en culturas incaicas y preincaicas, que vivieron enfrentadas en tiempos de la conquista española bajo la herencia del catolicismo mezclado con la cultura indígena. En estas regiones coexisten diversas zonas: calientes, templadas y frías, las cuales permiten una diversidad de vegetación, bosques lluviosos y tierras fértiles las cuales brindan una extensa gama de alimentos (Moya, 2013)

Los productos nativos han formado parte de su alimentación diaria por varias décadas, a pesar de que algunos de ellos se han ido perdiendo por el mal manejo de sus cultivos, el deterioro de los suelos y pérdida de las costumbres alimenticias.

3.1.1.1 Gastronomía de Cangahua

Antes de entrar al estudio de su gastronomía, se debe recalcar que a lo largo del desarrollo del estudio investigativo de la cultura gastronómica de la parroquia rural de Cangahua, se pudo identificar ciertos factores que marcarán

el avance o retroceso que esta parroquia enfrenta en lo que refiere a su cultura gastronómica.

Factores identificados:

- Dentro de los factores culinarios, culturales y sociales, se destaca la herencia cultural que poseen, siendo esta una de las pocas parroquias con descendencia directa de los Incas. Por lo mismo, se busca mantener intactas sus costumbres, tradiciones culturales y gastronómicas, procurando así sobrevivir a la extinción de las mismas. Es por esto que rescatar y transmitir a las siguientes generaciones los conocimientos ancestrales es fundamental para conservar sus raíces al igual que para crear un sentido de pertenencia a la parroquia
- En el caso de los factores técnicos, tecnológicos y económicos, la limitación que existe es muy grande, ya que al no tener una buena y especializada educación, no obtienen los conocimientos necesarios para un mejor manejo y cuidado de sus suelos y cultivos. Al ser una parroquia con ingresos limitados, acceder a instrumentos que puedan aportar a la siembra de una manera rápida y eficiente es casi imposible, refiriéndose por ejemplo, a máquinas para el arado de las tierras y otros instrumentos que son de utilidad en la actividad agrícola y ganadera. Se debe destacar como un gran problema el riego, ya que no se posee un sistema integrado, sino un riego artesanal, hecho por zanjales, lo que en la actualidad se está tratando de mejorar con la ayuda del Gobierno Provincial de Pichincha. (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).
- A los factores comerciales, geográficos y ambientales de la parroquia no se los puede explotar de la mejor manera, ya que a pesar de estar ubicada a dos horas y media de Quito en el cantón Cayambe, muy conocido por su historia y gastronomía, no es una parroquia que cuente

con gran afluencia de turistas nacionales o extranjeros, lo cual limita en gran medida sus ingresos y actividades. A pesar de estar ubicada en un sector alto, casi páramo, con climas favorables para la producción de varios productos, no se ha podido lograr la correcta comercialización de estos al mercado, situación que está a punto de cambiar por varios programas que se están realizando en la zona, una vez más con la ayuda del Gobierno Provincial de Pichincha. (Consejo Provincial de Pichincha, 2012).

Después de realizar esta necesaria introducción pasaremos a la descripción de su gastronomía.

La gastronomía de Cangahua se basa en el manejo y cultivo de productos propios de la zona como la papa, cebada, maíz y cebolla, entre los principales, como secundarios se encuentra el haba, quinua, arveja, zanahoria, chochos, trigo, mellocos, entre otros. Su alimentación diaria se centra principalmente en la ingesta de estos alimentos, dejando el consumo de carnes para las festividades o los fines de semana, son muy pocas las personas que consumen a diario carne de res, pollo, cerdo, borrego o cuy, para muchos la crianza de estos animales representa una fuente o seguro monetario ya que al frente de una gran necesidad o emergencia económica se ven en la obligación de desplazarse a los mercados cercanos para poder vender sus animales, principalmente al borrego, seguido del pollo y cerdo, solventando así sus problemas financieros. (Moya, 2013).

La crianza de los animales antes mencionados, no representa un gasto excesivo ya que su alimentación se basa esencialmente de sobras de las comidas o de hierbas cosechadas en los terrenos, la cantidad de animales que críen dependerá de la necesidad que tengan. Es así que, si una gran celebración está cerca como la fiestas populares y tradicionales de la parroquia o fiestas como bautizos, matrimonios y compadrazgos, se puede llegar a criar entre 3 a 5 borregos, 6 a 10 pollos, 8 a 12 cerdos y 10 a 18 cuyes, la carne de res no refleja un mayor consumo en la población, más que para hacer sus fondos para las sopas o coladas y acompañamiento de las mismas, en algunas

ocasiones, la presencia de este animal es esencialmente para la sustentación propia y ajena de alimentación por su leche y derivados. (Moya, 2013)

Es necesario mencionar que la alimentación es un factor primordial para el desarrollo de sus actividades diarias, ya que la población está caracterizada por ser muy trabajadora. Su día empieza muy temprano, realizando labores de campo como la agricultura, ganadería y actualmente el trabajo en las florícolas, debido a esto buscan encontrar la mayor fuente de energía en sus comidas, para de esta manera poder realizar sus tareas. Su nutrición cotidiana se basa en tres comidas fijas; desayuno, almuerzo y merienda. Cabe recalcar que su alimentación varía por la zona en la que se encuentren.

Desayuno: En la zona urbana el desayuno consta básicamente de café en agua o leche, pan y huevo, mientras que en la zona rural el desayuno se basa en agua de cualquier hierba, manzanilla, hierba luisa, menta, orégano más máchica (harina de cebada), lo que se le conoce popularmente como chapo, el mismo que se lo acompaña con mote. En tiempo de choclos, de abril a mayo, se puede desayunar humitas con café de haba, producto que se elabora dentro de la comunidad. Se debe notar que el consumo de pan es muy bajo dentro de las zonas rurales (Imbango, 2012).

Almuerzo: El almuerzo en la zona rural se basa en la ingesta de sopas o coladas de productos provenientes de su huerta o de lo conseguido en intercambios realizados entre vecinos. Éstos pueden ser quinua, arveja, col, zanahorias, harinas de maíz, cebada, haba, trigo, entre otros. El almuerzo es para ellos la comida más importante del día ya que es aquí donde obtendrán las energías necesarias para la continuación de sus jornadas en el campo. Se elaboran sopas a base de arrocillo, arvejas, zanahorias, col y papas. Paulo De Carvalho (1964), en su Diccionario del Folklore Ecuatoriano, describe uno de los platos de consumo diario, el *cachicaldo*, palabra quichua referente al “caldo de sal, se dice que es el caldo de los pobres, el cual consiste en agua con sal y cebollas finamente picadas, muy pocas veces se le pone carne, se lo acompaña con mote, tostado y papas.”

Por otro lado, en la zona urbana el almuerzo no difiere en gran medida de lo cocinado en la zona rural, ya que las sopas y coladas siguen siendo la base principal de la alimentación. Sin embargo el poder adquisitivo marca una leve diferencia, permitiendo así a las personas la obtención una variedad de productos cárnicos para su consumo.

Por lo general en ambas zonas el almuerzo constas de la presencia de un solo plato, en este caso las sopas y coladas, ya que estas son siempre acompañadas de mote, tostado y papas, lo cual las convierte en un plato altamente energético.

En cuanto a las bebidas que acompañan el almuerzo podemos decir que en la zona rural se bebe, al igual que en el desayuno, agua de hierbas, coladas dulces de avena y naranjilla y harina de maíz y raspadura. En la zona urbana, al poseer diferentes utensilios, pueden realizar jugos de frutas como mora, tomate de árbol y frutas de temporada. Sin embargo, la pérdida de sus productos y costumbres, sumada a la influencia exterior ha aumentado el consumo de gaseosas dejando de lado la elaboración de los mismos.

Merienda: La merienda en ambas zonas consiste en aguas de hierbas, chapo o café y en el caso de haber quedado sopa del almuerzo la vuelven a consumir.

En lo referente a la alimentación durante sus fiestas, ésta varia, ya que son en estas en donde se podrá observar el mayor consumo de carne, principalmente de cerdo, cuy y pollo, así mismo como las bebidas a base de alcohol. Dentro de las más representativas y con mayor herencia cultural, se encuentra la chicha de jora, elaborada a base de harina de maíz geminado y el guarango, que es el chahuarmishque dulce de cabuya cocido y fermentado. Paulo De Carvalho (1964), en su Diccionario del Folklore Ecuatoriano, menciona.

“no es precisamente el pulque mexicano, por más que ambos se obtienen del maguey llamado cabuya, en el Ecuador. El pulque es una bebida alcohólica. El chahuarmishque es el jugo dulce que se obtiene del tronco de la planta que ha llegado a su media madurez. Su nombre

es terminante, del quichua: cháhuar, maguey y mishqui, dulce. Se sirve como curativo del reumatismo; pero más comúnmente como endulzante de las comidas indígenas y de los campesinos de la Sierra” (p.73).

Tras lo explicado, es necesario destacar el vínculo que se genera alrededor de su cultura gastronómica y el núcleo familiar, ya que para estas comunidades el momento de compartir los alimentos es muy importante. Entre semana es muy complicado que la familia desayune y almuerce junta, debido a que los horarios de sus distintas actividades, trabajo o escuela no les permiten coincidir en la mesa. Es por esto que los fines de semana o los días festivos representan mucho, pues son estos momentos en los que las familias y comunidades se reúnen para cocinar juntos.

Dado que la parroquia no cuenta con los suficientes recursos económicos, no se ha logrado identificar restaurantes en la zona, dando como resultado la costumbre de abrir las puertas de su casa e invitar a pasar a conocidos y turistas para degustar de sus comidas, fomentando una cultura comunitaria y demostrando que la cocina popular es parte de la cultura de su pueblo en donde se puede observar la riqueza de sus suelos, los alimentos producidos en sus tierras y las formas de cocción en base a sus propias disponibilidades y creencias.

Tomando a López, Soledad (2011), la cocina popular es un identificador que permite el conocimiento de un pueblo, siendo una manera de manifestación que a diferencia de otras tiene la capacidad de ser degustada. Al respecto señala lo siguiente:

“En la forma de preparar los alimentos se pueden identificar factores propios de los habitantes de un pueblo, identificando sus creencias, cultura y tradiciones a la vez que en base a los alimentos utilizados las características de sus terrenos.” (López, 2011, p. 101)

En cuanto a los procesos de preparación, el uso de la leña es común, principalmente en las zonas rurales, misma que permite una cocción lenta dando lugar a un realce en el sabor de los alimentos. En este caso, el uso de la




leña da lugar a tulpas que son hornillas naturales que permiten la cocción de los alimentos. En la actualidad, las costumbres de cocción se han ido perdiendo, principalmente por los avances en cuanto a técnicas y utensilios. La leña ha sido reemplazada por el gas, mientras que la cocción de alimentos cada vez va perdiendo aspectos característicos lo que representa una amenaza para la diferenciación de la parroquia. En este sentido, el presente estudio pudo determinar pocas fuentes bibliográficas especializadas en la gastronomía de Cangahua, aspecto que representó una barrera para su desarrollo que pudo reemplazarse con investigaciones de campo. (López, 2011).

En base al proceso de observación realizado, se ha procedido a identificar platos típicos comunes que son preparados por la población en festividades y días cotidianos. A continuación se exponen los resultados obtenidos:

Cuadro No. 6- Descripción de la gastronomía de Cangagua

| ENTRADAS | | | |
|---|--------------------|---|-----------------------------------|
| PLATO | | DESCRIPCIÓN | ALIMENTOS PRINCIPALES |
|  | Tortillas de Chuno | Tortillas de harina de papa, pueden ser dulces o saladas, se las prepara con leche, huevo, queso azúcar o panela. | Harina de papa |
|  | Humita | Realizado en base a una pasta de maíz envuelta y cocinada en hojas de mazorca de maíz | Maíz y queso |
|  | Quimbolito | Elaborado a base de harina de trigo, mantequilla, leche, azúcar, huevos, anís, queso, pasas, y hojas de atchira | Harina de maíz y hojas de atchira |



| SOPAS | | | |
|---|----------------|--|-------------------------------------|
| PLATO | | DESCRIPCIÓN | ALIMENTOS PRINCIPALES |
|  | Locro de Queso | Locro de papa acompañado con queso | Papa, queso, aguacate |
|  | Fanesca | Sopa de granos pelados cocinados acompañados de huevo duro | Frejol, Chocho, haba, choclo, leche |
|  | Caldo de patas | Sopa elaborada a base de patas de res y mote | patas de res y mote |
|  | Sopa UchúJacú | Deliciosa sopa de harina de 7 granos. Se la acompaña con mote, hornado, cuy, queso y | Harina de 7 granos |

| | | huevo | |
|---|------------------|---|--------------------------------|
|  | Colada de Churos | Colada cuya característica principal es el churo los cuales se dejan en remojo para luego prepararlos con limón y sal, se acompaña con cebolla blanca, cilantro y perejil | Churos |
|  | Sopa de Quinoa | Sopa preparada en base de quinoa preparada con papa y carne | Quinoa, carne, papa y alverjas |
|  | Sopa de Alverjas | Sopa altamente nutritiva en base de alverja | Alverja, papa |

Fuente: Realizado por la autora

| PLATOS FUERTES | | | |
|---|-------------------|---|------------------------------|
| PLATO | | DESCRIPCIÓN | ALIMENTOS PRINCIPALES |
|  | Fritada de Chanco | Carne de cerdo freída en paila acompañada de mote | Cerdo, papa, mote, choclo |
|  | Hornado de Chanco | Carne de cerdo horneada acompañada de mote con cebolla y tortilla de papa | Cerdo, papa, mote, cebolla |
|  | CuyAsado | Carne de cuy asado al carbón hasta que se encuentre su carne crujiente | Cuy |

Fuente: Realizado por la autora

| POSTRES Y BEBIDAS | | | |
|---|----------------------|---|-----------------------------|
| PLATO | DESCRIPCIÓN | ALIMENTOS PRINCIPALES | |
|  | <p>Colada Morada</p> | <p>Plato elaborado a base de harina de maíz negro y varias frutas como mora, piña, ishpingo, clavo de olor, babaco, frutilla, mortiño, naranjilla, canela, pimienta dulce, hoja de naranja, arrayan, hierba luisa, azúcar</p> | <p>Harina de maíz negro</p> |
|  | <p>Jucho</p> | <p>a base de capulí, pedazos de duraznos cocidos en almíbar, al cual se le incorpora un poco del almidón de maíz o yuca para logra una consistencia más espesa</p> | <p>Capulies</p> |

| | | | |
|--|-----------------------|---|--|
|  | <p>Huarango</p> | <p>Huarango, bebida que se obtiene del penco maduro (mishqui)</p> | <p>Mishque</p> |
|  | <p>Chicha de Jora</p> | <p>Preparada en base a maíz fermentado</p> | <p>maíz, cebada, agua, clavo de olor</p> |

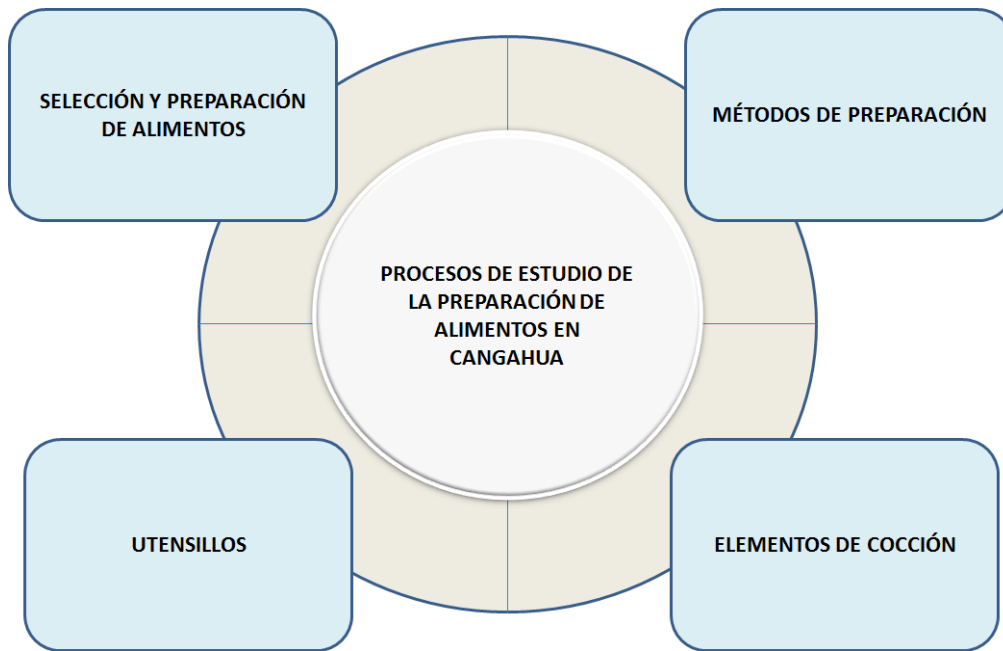
Fuente: (Observación de campo, 2014)

Como se observa, la oferta gastronómica es variada y se basa en alimentos propios del sector, los cuales han sido combinados para poner a disposición variadas alternativas propias del gusto de sus habitantes. Para el turismo, la amplia oferta es un atractivo, siendo esta un motivo que incentive mayor afluencia.

3.1.1.2 Procesos de estudio de la preparación de alimentos en Cangahua

Para un mejor y amplio entendimiento de los procesos de cocción y utensilios, se ha establecido varios procesos que van a ser desarrollados y que se clasifican conforme se señala en el siguiente organizador gráfico:

Gráfico No. 13- Procesos de estudio



Fuente (Observación en Cangahua, 2015)

- **Selección y preparación de alimentos:**

La riqueza del suelo en Cangahua hace que la producción agrícola sea abundante y diversa. La gran cantidad de granos, hortalizas, verduras y frutas hace que su gastronomía sea variada y rica en nutrientes que permiten una buena alimentación a su población.

La selección de alimentos es un proceso, el cual se ha transmitido por generaciones, durante los periodos de la cosecha dependiendo del tipo de alimento. (Generalmente los meses de Marzo, Julio, Octubre). (Maldonado, 1997)

En este caso, la población reconoce la calidad del alimento, procediendo a la cosecha y su posterior almacenamiento. Este generalmente se hace en lugares establecidos o dentro del hogar en perchas o tableros elaborados de madera. El almacenamiento tiene una temporalidad baja y es consumido casi inmediatamente una vez que ha sido cosechado, buscando evitar que este perezca.

No existe una técnica específica en el almacenamiento, realizándose en envases de barro o plástico principalmente, dependiendo del alimento.

En la parte rural, la población carece de servicios básicos, manteniendo el alimento al aire libre, el cual se cubre en casos con hojas de choclo para evitar el contacto con moscas principalmente, aunque estos mecanismos son poco efectivos frente a roedores, por lo que el almacenamiento tiene un tiempo corto de duración comprendido entre 1 a 2 días máximo. (Pazos, 2010).

Esta situación permite entender que una de las características en la preparación de los alimentos es su frescura, aspecto que es un elemento indispensable en su sabor.

A Continuación se hará mención de los principales y más abundantes productos de la región.

GRAMÍNIAS

- Maíz (*Zea mays* L.), es uno de los alimentos más completos ya que aporta muchos nutrientes y energía, tiene un elevado contenido en carotenos.
- Morocho (*Zea maidis* L.), al ser un derivado del maíz brinda un alto nivel de energía por la cantidad de carbohidratos y kilocalorías que posee.
- Choco (*Lupinusmutabilissweet*), alimento importante por su alto contenido de calcio y fibra.
- Frejol (*Phaseolusvulgaris* L.), se dice que es uno de los alimentos más antiguos, aporta proteínas, fibras y minerales y Vitamina B.
- Quinoa (*Chenopodiumquinoa*), es uno de los alimentos más antiguos y completos, se dice que era el alimento preferido de los incas se lo conocía como el grano de los Dioses, al poseer los ocho aminoácidos esenciales (histidina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, y vanila), es el alimento de alta importancia nutricional.

Fuente (Pullas, 1997).

TUBÉRCULOS

- Camote (*Ipomoea batatas*), tiene un alto nivel de energía, incluso más que el de la papa, contiene provitamina A, B1, C y E, su raíz posee magnas cantidades de almidón y fibras.
- Jícama (*Pachyrhizuserosus*), posee vitamina C y minerales como el potasio, fosforo, hierro y calcio.
- Mashua (*Tropaeolumtuberosum*), Tubérculo que se lo cultiva desde la época prehispánica, se la usa en la medicina nativa tradicional para aliviar o eliminar los cálculos renales y contra la anemia.
- Melloco (*Ullucustuberosus*), es una importante fuente de carbohidratos y Vitamina C.
- Oca (*Oxalis tuberosa*), tubérculo de sabor intenso y ácido por la presencia de ácido oxálico. Se lo deja expuesto al sol varios días para bajar su nivel de ácidos.
- Papa (*Solanumtuberosum*), es uno de los principales alimentos alrededor del mundo, forma parte de la dieta diaria del ser humano. Rico en potasio, almidón y vitamina C.
- Zanahoria blanca (*Arracaciaxanthorrhizabancr*), al poseer el almidón fino, es de fácil digestión, tiene un alto contenido de vitamina A y calcio, debido a su alto contenido nutricional se recomienda la ingesta a los niños y ancianos.

Fuente (Pazos, 2010).

Frutas y verduras

- Aguacate (*Persea americana*), se lo debe consumir en proporciones moderadas ya que posee un alto contenido en aceites vegetales, haciéndolo graso y calórico, también es fuente de vitaminas como la B1, A, E, B2, B3, proteínas y minerales.
- Ají (*Capsicumannuum*), existen muchas variedades y se lo puede utilizar como verdura o condimento, dependiendo el uso que se lo vaya a dar.

- Babaco (*Caricapentagonaheild*), fruta que aporta mucho olor, sabor, color, es una fruta de consumo tradicional y se la puede utilizar de varias maneras, para mermeladas, dulces, jaleas, helado, etc. Posee un alto contenido de vitamina C, además de contener fibras y carbohidratos propiedades que lo hacen un alimento excelente para proteger el trato digestivo.
- Capulí (*Prunussalicifolia*), al igual que el babaco esta fruta se la puede utilizar para varios fines como mermeladas dulces o coladas, el dulce más conocido y degustado es el jucho, el cual se lo elabora con agua, maicena, pedazos de durazno, azúcar y canela.
- Mora (*Rubusulmifolius*), tiene un alto contenido de hierro, sales minerales y vitaminas como la A,C,B, fruta de uso popular sobre todo en la gastronomía, se dice que la mora por tener flavonoides ayuda con la prevención de cáncer, es por esto motivo que algunos médicos sugieren tomar una copa de vino diaria.
- Mortiño (*Hesperomelesgoudotina*), fruta de sabor muy agradable y de fuerte sabor por esto se la utiliza para salsas, postres, mermeladas.
- Taxo (*Passifloramollissima*), esta fruta se la consumía desde hace mucho tiempo, tiene un sabor delicioso y al igual que muchas de las frutas que he mencionado anteriormente se la consume mucho para la elaboración de helados, salsas, entre otras cosas.
- tomate de árbol (*Cyphomandrabetacea*), posee vitaminas E,C,A, son una fuente de hierro, potasio, fosforo y magnesio, en la gastronomía se lo utiliza para la elaboración de dulces, ensaladas o salsas.
- Uvilla (*Physalis peruviana*), fuente de vitaminas B y C, provitamina A, su sabor es agridulce y se la utiliza para la elaboración de mermeladas,conservas, helados, ensaladas, etc.
- Tomate riñón (*Solanumlycopersicum*), su sabor dulce se debe a la presencia de azúcares simples, entre las vitaminas que mas destacan están las B5, B1,B2 y C, a este alimento se lo puede consumir fresco para ensaladas, cremas, sopas, salsas, o en conserva y deshidratados.
- Zambo (*Curcubitaficifolia*), sus semillas son ricas en lípidos y proteínas, cuando esta fruta está madura tiene un alto contenido de azúcar, se la

usa mucho para dulces y se la utiliza como ingrediente principal de la fanesca.

- Zapallo (*Curcubita Maxima*), a este aliemento se lo puede utilizar para la elaboración de cremas, sopas y dulces.
- Tocte (*Juglans neotropica*), el tocte posee un alto contenido de hierro, se lo asimila de forma rápida debido a la presencia de vitamina C.

Fuente (Pazos, 2010).

La cebolla a pesar de ser uno de los alimentos introducidos por la colonización, actualmente es uno de los productos de más siembra y consumo en la parroquia, al igual que otros productos que fueron introducidos como son el haba, zanahoria, cebada, avena, arveja, brócoli, lenteja, trigo, rábano, nabo, naranjilla, café, limón, durazno, higo, col, lechuga, uva, coliflor, cilantro, perejil y el ajo, forman parte de la dieta diaria y festiva de la gastronomía de la zona. **Fuente (Pallas, 1997).**

Los animales también forman parte importante de la gastronomía de la parroquia, entre los más importantes están:

- Cuy (*Cavia porcellus*), mamífero de la familia de los roedores, se lo conoce como cobayo o conejillo de indias, su origen es en Sudamérica, a lo largo de la Cordillera de los Andes más o menos 500 a.C, este es un animal sagrado ya que se le atribuyen propiedades curativas y se lo relaciona directamente con la fertilidad, es por esto que es un animal sagrado y se lo sirve en las fiestas.
- Llama (*Lama Glama*), mamífero de la familia Camelidae, en el imperio inca se la consumía por su carne y lana, también como animal de carga, es un animal de mucha importancia en Perú y Bolivia.

- Cerdo (*Sus scrofa domestica*), mamífero introducido por la colonización su origen es del Próximo oriente, muy apetecido por su carne y variedad de productos.
- Conejo (*Oryctolagus cuniculus*), mamífero de origen Asiático, carne de delicioso sabor y sobre todo muy nutricional ya que es baja en grasa y rica en proteínas.
- Vaca (*Bos primigenius Taurus*), mamífero de la familia de los bovinos proveniente del Medio Oriente, animal muy utilizado para ganadería, por su carne y leche.
- Borrego (*Ovis orientalis aries*), mamífero de origen de Oriente próximo, en los páramos andinos se lo consume por su deliciosa carne y su lana se utiliza para abrigos.

Fuente (Pazos, 2010).

Métodos de preparación y Conservación

La preparación de los alimentos en Cangahua tiene una característica esencial que es común en la región Sierra y se basa en la mezcla de varios alimentos en sus diferentes platos. En este caso, como se observó en los platos presentados, estos combinan diversos granos con verduras, hortalizas y tipos de carne, siendo las sopas y coladas una de las más expresivas.

La preparación pese a esta situación no es complicada, por lo general se basa en procesos como moler granos, mezclarlos con agua y agregar diversas verduras al gusto. En el caso de los platos fuertes, es común el uso del arroz, la papa entre los principales.

La conservación de los alimentos es un factor también importante para la preparación de los alimentos, se han investigado varios métodos de conservación, a continuación mencionare los más importantes y sobre todo los que han se mantienen en la parroquia.

- **Asoleo.-** Este es método de conservación más utilizado, consiste en secar los granos como el maíz, la quinua, ocas, camote al sol, en el caso del camote y la oca aparte de exponerlos al sol para secarlos y luego almacenarlos también se los exponía para hacerlos dulces.
- **Cocción, Remojo, Asoleo.-** Este método consiste en remojar varios días el grano para luego exponerlo al sol para que se seque y poder almacenarlo, un ejemplo de este método es el chocho.
- **Salado asoleo.-** Técnica que sirve para secar principalmente las carnes, consiste en salarlas para luego colgarlas en un cordel o cuerda al sol, las carnes duran mucho tiempo con este método.

Estos métodos principalmente se lo utilizan en la zona alta o Rural en donde los electrodomésticos no son una realidad ya que no tienen el presupuesto para adquirirlos.

Procesos de cocción y utensilios

La diferente oferta gastronómica señalada conserva procesos de preparación que son propios de la cultura y desarrollo de Cangahua, los cuales han sido transmitidos a lo largo de las generaciones. Muchos van poco a poco perdiéndose en la medida que faltan registros que permitan mejorar su conservación. No obstante, mediante la realización de un proceso de observación, se han logrado determinar muchas características que hacen a su gastronomía única en el mundo (Imbago, 2012)

Utensilios

Uno de los factores que más han variado son los utensilios utilizados, esto principalmente originado por factores como el aumento del comercio, la globalización, entre otros.

Inicialmente, una de las características de los utensilios era que estos se fabricaban directamente por la población. En este caso, era tradicional el uso

de arcilla y barro para crear ollas, pailas y vasijas, usadas también para el almacenamiento de los alimentos.

Esta característica establecía un influencia en el sabor de la preparación de los alimentos que se ha perdido en la actualidad, debido a la utilización de ollas y pailas principalmente de metal las cuales son adquiridas en diferentes puntos comerciales.

“¿Qué el recipiente de barro da mejor sabor a las comidas? Suena a leyenda a popular, pero es algo verídico. Una cazuela de verde y mariscos o una menestra de fréjol obtienen más sabor en este recipiente. Los ancestros indígenas cocinaban en estas ollas y esta costumbre aún se mantiene en algunas zonas rurales de Ecuador. En las ‘pampa mesas’, espacios donde las comunidades comparten la comida, es común servir los alimentos en estas vasijas moldeadas en arena y arcilla. De igual manera, en algunos restaurantes cocinan carnes y mariscos en discos de barro” (El especial sabor de las ollas de barro, 2014)

Los utensilios de barro parten de una costumbre pre incaico que ha sido transmitida en las generaciones. En la actualidad como se ha citado, se ha perdido bastante en la medida que es más accesible aquellos industriales que se han posicionado altamente en la preparación de alimentos.

Utensilios de piedra

Son los utensilios más antiguos en la historia de la cocina y son utilizados para moler el ají o fragmentar diversos granos.

Utensilios de barro

Los utensilios de barro están integrados básicamente por arcilla, son ideales para la cocción de ciertos alimentos como las tortillas de tiesto, habas, maíz,

etc. A este tipo de utensilios por lo general se les coloca al fuego directo o al calor de la leña, son utilizados también para servir o guardar alimentos o bebidas.

Utensilios de madera

La mayoría de utensilios que encontramos actualmente en las cocinas tanto tradicionales como modernas están hechos de madera, de aliso y roble principalmente ya que este tipo de madera no contiene sabores u olores que puedan alterar los alimentos que estén en contacto con estos y además son muy resistentes . Los más utilizados son las cucharas de palo, bateas y barricas de roble para almacenar líquidos.

Utensilios de metal

Dentro de menesteres encontramos las pailas de bronce ideales para la cocción de la fritada y el hierro enlozado para las bandejas las cuales tienen distintos usos.

Podemos encontrar otros materiales como la totora es un material usado para la elaboración de esteras, las usan como canastas, alfombras o para revestir las paredes y así evitar que entre tanto el viento, este material se lo puede encontrar a las orillas de la laguna San Pablo, el crin, pelo grueso y largo del cuello del caballo sirve también para la elaboración de los cedazos.

También como otros utensilios de otros materiales tenemos las piedras de distintas formas y tamaños, cada una destinada para moler ciertos granos como son:

- Piedra para moler especias, se la utiliza principalmente para machacar o aplastar la sal, el comino, la pimienta, entre otras especias, este tipo de piedra se la usa especialmente por su poca o nula porosidad.
- Piedra para moler ají, se la utiliza exclusivamente para moler el ají.

- Piedra laja, se la utiliza principalmente para ablandar carnes y para picar alimentos.
- Piedra para moler granos, se la utiliza para moler granos como el maní, maíz, morocho, cebada, trigo.
- Tullpa, es el fogón tradicional que consiste en una formar un triángulo o circulo para poder colocar sobre las piedras las ollas o tiestos para que sean expuestos directamente al fuego.

Este tipo de piedras se las usaba hace mucho tiempo atrás, se los puede observar en los vestigios de la cultura Cochasqui o Caranqui, se las usaba para moler maíz sobre todo.

En la actualidad en la Parroquia de Cangahua se siguen utilizando todos estos utensilios sobre todo las piedras para moler o para machar el ají, las ollas de barro a pesar de que se las sigue utilizando sobre todo en la zona alta o Rural de Cangahua en donde todavía se conservan intactas las costumbres a diferencia de la zona baja o Urbana que se han ido perdiendo o se las ha reemplazado casi en su totalidad por las ollas de metal, el tiesto es otros de los utensilios que a pesar del paso del tiempo no se lo ha dejado de usar para las tortillas de chuño, el maíz, habas, maní.

Elementos de la cocción

La cocción de alimentos es un factor influyente en el sabor de los alimentos. Estos responden principalmente los procedimientos comúnmente utilizados.

- Horneado, antiguamente se efectuaba cavando la tierra y poniendo leña en su base para posteriormente ubicar los alimentos en vasijas de barro selladas. Este proceso casi no utilizado en la actualidad, permitía la preparación de carnes como la de cerdo, cordero, entre otras.
- Asado al Horno, los hornos son de barro o ladrillo, es un

- método muy usado especialmente en fechas especiales para hornear el chanco o lecho o el pan, la temperatura se debe cuidar mucho para que los alimentos se cocinan uniformemente.
- Piedras Volcánicas, es uno de los métodos de cocción más antiguos, consiste en colocar una plancha de piedra sobre el carbón, se lo utiliza para cocinar tortillas y carnes.
- Tostado, este método se lo realiza para tostar los granos como maíz para hacer tostado, habas, tortillas de queso, chuno, se coloca el tiesto al contacto directo con el carbón o leña.
- Fritura, tipo de cocción en el cual se somete al alimento en un baño de aceite a 180°C.
- Fermentación, proceso de oxidación, este es el método que se utiliza para la elaboración de la chicha bebida típica de los pueblos indígenas, consiste en dejar reposar el líquido en un recipiente de barro, dependerá del tiempo que se lo deje reposar para obtener la bebida más o menos fermentada.
- Cocción al Vapor, método utilizado para la elaboración de las Humitas, tamales, quimbolitos, etc. Este método consiste en someter a los alimentos al calor del vapor generado por una olla, de esta manera las masas preparadas anteriormente se cocinan.
- Cocción a la Parrilla, los alimentos se someten al calor directo del fuego este método es uno de los más usados para la preparación de cuy o pollos.

El uso de leña en la actualidad es escaso, sin embargo esta aun es utilizada en las zonas rurales, aunque los procesos de cavar en la tierra se han perdido casi en su totalidad. La leña recogida se acumula en espacios determinados, apoyándose con parillas de metal en donde se ubican los utensilios para la preparación de los alimentos.

La conformación de hornos para leña es también un medio de cocción que se utiliza, permitiendo que los alimentos tomen un sabor especial claramente diferenciable con el uso de otro elemento como el gas.

El uso del gas doméstico es un recurso que prácticamente ha desplazado a otros recursos, salvo en la población más pobre. Su uso responde a facilidades en la preparación y disponibilidad, aspecto que como se mencionó son parte de la globalización. Esta situación si causa un efecto en la gastronomía, entendiendo que el sabor de los alimentos es diferente por el tipo de energía utilizada.

Carillo, Cristina (2006) señala al respecto lo siguiente:

“Se puede decir que el espacio, combustible, los instrumentos e ingredientes se entrelazan y funcionan como un símbolo cuando se convierten en representaciones materiales de ciertos valores e ideas significativas para los actores sociales. En este caso, se otorga jerarquías a los objetos materiales dependiendo de su carga tradicional” (Carillo, 2006, pág. 71)

Analizando lo expuesto, es claro que los procesos de globalización han influenciado en la gastronomía al igual que en muchas otras áreas del convivir ciudadano. Cangahua no es la excepción, como se observó existen tendencias evolutivas las cuales amenazan a la pérdida de las tradiciones originales, que solo podrán ser recuperadas con estudios y programas que impulsen su conocimiento.

3.2 Recetario

Después de haber estudiado y analizado su historia y cultura gastronómica, se ha realizado la elaboración de un recetario que contienen las recetas antes mencionadas en este capítulo, las mismas que contienen los platos y bebidas que se consumen con mayor frecuencia en las fiestas y en su alimentación diaria.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Tortillas de Chuno

CATEGORIA: Entrada

PAX: 15

UTENSILIOS:

TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:

TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:

FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA |
|---|------------------------|--------|-------------------|--------------------------------|--------------|
| Harina de papa | 1000 | g | | | 1000 |
| Sal | 25 | g | | | 25 |
| Leche | 500 | ml | | | 500 |
| Huevos | 70 | g | | | 70 |
| Aceite | 15 | ml | | | 15 |
| Queso | 125 | g | queso rallado | | 125 |
| Cebolla blanca | 50 | g | finamente picados | | 50 |
| PROCEDIMIENTO | | | | Costo Bruto | |
| 1. Mezclar el harina con la sal leche huevos y aceite. | | | | Margen de error 5% | |
| 2. Hacer un refrito con la cebolla y una pisca de aceite, incorporar a la preparación anterior. | | | | Costo Neto | |
| 4. Mezclar todo hasta conseguir una masa homogénea | | | | Costo por porción | |
| TÉCNICAS | | | | INFORMACION NUTRICIONAL | |
| Refrito | | | | calorias (kcal) | 1563 kcal |
| Tostado | | | | proteinas (gr) | 58.7 gr |
| | | | | grasas (gr) | 230.6 gr |
| | | | | carbohidratos (g) | 45 gr |
| RESEÑA HISTORICA | | | | | |
| Es una receta muy típica y sobre todo antigua | | | | | |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Sopa de Quinua
CATEGORIA: Sopa
PAX: 4
UTENSILIOS:
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|-------------------|------------------------|--------|-----|----------------|--|--------------|--------------|--------|----------------|
| carne de res | 250 | g | | | carne de res en pequeños cubos | | 250 | g | 1,50 |
| papas | 150 | g | | | papas peladas y picadas en cubos grandes | | 150 | g | 0,09 |
| queso | 120 | g | | | queso rallado | | 120 | g | 0,85 |
| cebolla blanca | 50 | g | | | finamente picada | | 50 | g | 0,11 |
| quinua | 125 | g | | | lavada y limpia | | 125 | g | 0,27 |
| leche | 150 | ml | | | | | 150 | ml | 0,12 |
| aceite de achiote | 15 | ml | | | | | 15 | ml | 0,04 |
| agua | 2000 | ml | | | | | 2000 | ml | 0,00 |
| sal | 15 | g | | | | | 15 | g | 0,03 |
| cilantro | 15 | g | | | finamente picado | | 15 | g | 0,01 |

| PROCEDIMIENTO | | | | | | Costo Bruto | 3,02 |
|--|--|--|--|--|--|--------------------|------|
| 1. Hacer un refrito con la cebolla, carne y achiote. | | | | | | Margen de error 5% | 0,15 |
| 2. Poner en una olla los 2000ml de agua y una vez hecho el refrito, incorporarlo junto con la quinua, las papas y sal. Dejar hervir. | | | | | | Costo Neto | 3,17 |
| 3. Incorporar la leche y el queso, cuando las papas estén casi cocidas, dejar hervir y agregar el cilantro. | | | | | | Costo por porción | 0,79 |
| 4. rectificar con sal si es necesario. | | | | | | | |

| TÉCNICAS | INFORMACION NUTRICIONAL |
|----------|---------------------------|
| Hervir | calorias (kcal) 1056 kcal |
| | proteinas (gr) 90 gr |
| | grasas (gr) 26.9 gr |
| | carbohidratos 113.8 gr |

| RESEÑA HISTORICA | PUNTOS IMPORTANTES |
|---|--|
| La quinua es uno de los granos más antiguos importantes y representativos de la cultura inca. Por eso se lo conocia como "el grano de los Dioses" | Esta sopa puede ser servida como desayuno o almuerzo, ya que aporta mucha energía. En algunas ocasiones se le puede agregar pasta de maní, esto depende del gusto de cada persona que la cocina |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Fritada
CATEGORIA:
PAX: 8
UTENSILIOS:
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
FECHA:



| INGREDIENTE | REQUERIDA I | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|------------------|-------------|--------|-----|----------------|--------------------------|--------------|--------------|--------|----------------|
| Carne de cerdo | 2500 | g | | | picado en cubos medianos | | 2500 | g | 17,50 |
| Dientes de ajo | 100 | g | | | | | 100 | g | 0,50 |
| Pimienta | 10 | g | | | | | 10 | g | 0,20 |
| Comino | 10 | g | | | | | 10 | g | 0,20 |
| Sal | 30 | g | | | | | 30 | g | 0,06 |
| Cebolla blanca | 300 | g | | | | | 300 | g | 0,66 |
| achiote en pasta | 110 | g | | | | | 110 | g | 0,66 |
| manteca de cerdo | 190 | g | | | | | 190 | g | 0,62 |
| agua | 2000 | ml | | | | | 2000 | ml | 0,00 |
| cerveza | 250 | ml | | | | | 250 | ml | 0,35 |

| PROCEDIMIENTO | | Costo Bruto | 20,75 |
|---|--|--------------------|-------|
| 1. En 500ml de agua licuar 80 gr de ajo, achiote en pasta, sal, comino, pimienta y cebolla. Se debe dejar macerar al menos por una hora. | | Margen de error 5% | 1,04 |
| 2. En una paila de bronce colocar lo restante de agua, cerveza, ajo y cebolla e incorporar la carne previamente condimentada, dejar cocinar y reducir a fuego medio por una hora o hasta que la carne este suave. | | Costo Neto | 21,79 |
| 3. Cuando se haya reducido totalmente los líquidos, incorporar la manteca de cerdo y dorar la carne. | | Costo por porción | 2,72 |

| TÉCNICAS | INFORMACION NUTRICIONAL |
|----------|---------------------------|
| Frito | calorias (kcal) 7857 kcal |
| | proteinas (gr) 501 gr |
| | grasas (gr) 542gr |
| | carbohidratos (gr) 245gr |

| RESEÑA HISTORICA | PUNTOS IMPORTANTES |
|--|--|
| Plato típico de la sierra, este plato se remonta a la colonización Española. | Este plato se acompaña con papa chaucha, mote cocido, tostado, plátano frito y un encurtido de tomate y cebolla paiteña. |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Cuy asado
CATEGORIA: Plato fuerte
PAX: 4
UTENSILIOS:
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
FECHA:



| INGREDIENTE | REQUERIDA RE | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|--|--------------|--------|-----|----------------|---|--------------------|--------------|--------|----------------|
| Cuy | 1000 | g | | | entero | | | g | 15,00 |
| sal | 25 | g | | | | | | g | 0,05 |
| comino | 15 | g | | | | | | g | 0,25 |
| achiote | 25 | g | | | | | | g | 0,30 |
| ajo | 60 | g | | | | | | g | 0,25 |
| cebolla blanca | 180 | g | | | | | | g | 0,39 |
| PROCEDIMIENTO | | | | | | Costo Bruto | | | 16,24 |
| 1. Licuar la cebolla blanca, achiote, sal, comino y ajo, macerar el cuy por 24 horas. 2. Colocar el cuy a la brasa hasta que esté bien cocido. | | | | | | Margen de error 5% | | | 0,81 |
| | | | | | | Costo Neto | | | 17,05 |
| | | | | | | Costo por porción | | | 4,26 |
| | | | | | | | | | |
| TÉCNICAS | | | | | INFORMACION NUTRICIONAL | | | | |
| Asado | | | | | calorias (kcal) | | 1271 kcal | | |
| Adobado | | | | | proteinas (gr) | | 219 gr | | |
| | | | | | grasas (gr) | | 30 gr | | |
| | | | | | carbohidratos (gr) | | 31 gr | | |
| RESEÑA HISTORICA | | | | | PUNTOS IMPORTANTES | | | | |
| Animal que se lo domestico hace muchos años atrás, se lo considera una animal sagrado ya que tiene propiedades curativas y se lo relaciona con la fertilidad, se lo consume generalmente en las fiestas. | | | | | Se lo acompaña con papa cocinada y una salsa de maní, lechuga, tomate, si se desea. | | | | |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Uchú Jacú

CATEGORIA: Sopa

PAX: 4

UTENSILIOS:

TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:

TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:

FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLEF | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|--|------------------------|--------|-----|----------------|---------------------------|---|--------------|--------|----------------|
| harina de uchu jacu | 210 | g | | | | | 210 | g | 0,46 |
| papas | 200 | g | | | picadas en cubos medianos | | 200 | g | 0,13 |
| hornado | 100 | g | | | preparado y desmenuzado | | 100 | g | 1,32 |
| cuy | 100 | g | | | preparado y desmenuzado | | 100 | g | 1,50 |
| agua | 1000 | ml | | | | | 1000 | ml | 0,00 |
| mote | 100 | g | | | cocinado | | 100 | g | 0,22 |
| huevo | 50 | g | | | duro | | 50 | g | 0,15 |
| queso | 50 | g | | | rayado | | 50 | g | 0,34 |
| comino | 5 | g | | | | | 5 | g | 0,10 |
| sal | 25 | g | | | | | 25 | g | 0,05 |
| cebolla blanca | 50 | g | | | finamente picada | | 50 | g | 0,11 |
| costilla de cerdo | 400 | g | | | | | 400 | g | 2,25 |
| PROCEDIMIENTO | | | | | | Costo Bruto | | | 6,63 |
| 1. Realizar un fondo con la cebolla blanca, sal, la costilla de cerdo y 500 ml de agua. 2. Colocar en un boull el agua restante y mezclar con el harina hasta que se forme una homogénea sin grumos. 3. Incorporar las papas y la mezcla anterior al fondo, mecer bien por 20 minutos 4. Agregar los acompañantes una vez que la colada este lista. | | | | | | Margen de error 5% | | | 0,33 |
| | | | | | | Costo Neto | | | 6,96 |
| | | | | | | Costo por porción | | | 1,74 |
| | | | | | | | | | |
| TÉCNICAS | | | | | | INFORMACION NUTRICIONAL | | | |
| Hervido | | | | | | calorias (kcal) | 2055 kcal | | |
| | | | | | | proteinas (gr) | 140 gr | | |
| | | | | | | grasas (gr) | 127 gr | | |
| | | | | | | carbohidratos (gr) | 89 gr | | |
| RESEÑA HISTORICA | | | | | | PUNTOS IMPORTANTES | | | |
| Este plato se consume en las fiestas por agradecimiento de la cosecha, es importante también porque es una preparación familiar y unión de la comunidad. | | | | | | El harina uchu jacu se compone de la mezcla de 7 granos importantes los cuales son: haba, arveja lenteja, maíz, trigo, cebada y quinua. | | | |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Caldo de patas

CATEGORIA: Sopa

PAX: 4

UTENSILIOS:

TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:

TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:

FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|----------------|------------------------|--------|-----|----------------|---------------|--------------|--------------|--------|----------------|
| patas de res | 1500 | g | | | | | 1500 | g | 3,00 |
| mote | 500 | g | | | | | 500 | g | 1,25 |
| cebolla blanca | 250 | g | | | juliana | | 250 | g | 0,55 |
| ajo | 60 | g | | | brunoise | | 60 | g | 0,25 |
| pasta de maní | 160 | g | | | | | 160 | g | 0,70 |
| leche | 400 | ml | | | | | 400 | ml | 0,35 |
| achite | 30 | ml | | | | | 30 | ml | 0,09 |
| orégano | 15 | g | | | | | 15 | g | 0,15 |
| agua | 2000 | ml | | | | | 2000 | ml | 0,00 |
| sal | 25 | g | | | | | 25 | g | 0,05 |
| comino | 5 | g | | | | | 5 | g | 0,10 |

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar en una olla de presión la pata, el mote y una rama de cebolla con agua por 40 minutos aproximadamente.
2. cortar en cuadritos una vez cocida y reservarla.
3. Hacer el refrito con la cebolla blanca, sal, ajo y comino.
4. Mezclar la leche y la pasta de maní, luego agregar esta mezcla, el refrito y el mote al agua en donde se coció las patas.
5. incorporar la pata, el orégano y dejar hervir.

| | |
|--------------------|------|
| Costo Bruto | 6,49 |
| Margen de error 5% | 0,32 |
| Costo Neto | 6,81 |
| Costo por porción | 1,70 |

TÉCNICAS

| | |
|--------|--|
| Hervir | |
| | |
| | |
| | |

INFORMACION NUTRICIONAL

| | |
|--------------------|-----------|
| calorias (kcal) | 3544 kcal |
| proteinas (gr) | 421 gr |
| grasas (gr) | 170 gr |
| carbohidratos (gr) | 82 gr |

RESEÑA HISTORICA

PUNTOS IMPORTANTES

| | |
|--|-----------------------|
| | Servir bien caliente. |
| | |
| | |
| | |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

| NOMBRE: Sopa de arvejas CATEGORIA: Sopa # PAX: 4 UTENSILIOS: TIEMPO DE ALMACENAMIENTO: TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: FECHA: | | | | | | | | | |
|---|------------------------|--------|-----|----------------|----------------------------|--------------------------------|--------------|--------|----------------|
| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
| arveja | 250 | g | | | remojada | | 250 | g | 0,55 |
| papas | 150 | g | | | peladas y picadas en cubos | | 150 | g | 0,09 |
| cebolla blanca | 80 | g | | | brunoise | | 80 | g | 0,17 |
| ajo | 30 | g | | | molido | | 30 | g | 0,15 |
| leche | 250 | ml | | | | | 250 | ml | 0,20 |
| agua | 2000 | ml | | | | | 2000 | ml | 0,00 |
| achiote | 30 | ml | | | | | 30 | ml | 0,09 |
| sal | 25 | g | | | | | 25 | g | 0,05 |
| cilantro | 30 | g | | | finamente picado | | 30 | g | 0,02 |
| PROCEDIMIENTO | | | | | | Costo Bruto | | | 1,32 |
| 1. Hacer un refrito con la cebolla, ajo y el achiote. 2. Poner en una olla el agua y rehogar las papas e incorporar el refrito y las lentejas. Dejar hervir. 3. Incorporar la leche y el cilantro. Rectificar el sabor y dejar espesar un poco. | | | | | | Margen de error 5% | | | 0,07 |
| | | | | | | Costo Neto | | | 1,39 |
| | | | | | | Costo por porción | | | 0,35 |
| TÉCNICAS | | | | | | INFORMACION NUTRICIONAL | | | |
| Hervido | | | | | | calorias (kcal) | 639 kcal | | |
| | | | | | | proteinas (gr) | 32 gr | | |
| | | | | | | grasas (gr) | 8gr | | |
| | | | | | | carbohidratos (gr) | 110 gr | | |
| RESEÑA HISTORICA | | | | | | PUNTOS IMPORTANTES | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Caldo de churos
CATEGORIA: Sopa
PAX: 9
UTENSILIOS:
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|----------------|------------------------|--------|-----|----------------|-------------------|--------------|--------------|--------|----------------|
| churos | 550 | g | | | lavados y limpios | | 550 | g | 3,03 |
| harina de maíz | 250 | g | | | | | 250 | g | 0,44 |
| fondo de res | 2000 | ml | | | | | 2000 | ml | 0,55 |
| cebolla blanca | 100 | g | | | finamente picada | | 100 | g | 0,22 |
| ajo | 60 | g | | | molido | | 60 | g | 0,25 |
| achiote | 30 | ml | | | | | 30 | ml | 0,09 |
| papas | 250 | g | | | en cubos medianos | | 250 | g | 0,16 |
| agua | 1000 | ml | | | | | 1000 | ml | 0,00 |
| sal | 25 | g | | | | | 25 | g | 0,05 |

| PROCEDIMIENTO | | Costo Bruto | 4,79 |
|--|--|--------------------|------|
| 1. Cocinar los Churos en agua y reservar. 2. Disolver la harina en agua 3. Hacer un refrito con la cebolla, el ajo y el achiote, incorporar esta mezcla al fondo junto con el agua y harina que se mezcló previamente y las papas. Dejar hervir. 4. Freír los churos y servirlo con cilantro. | | Margen de error 5% | 0,24 |
| | | Costo Neto | 5,03 |
| | | Costo por porción | 1,26 |
| | | | |

| TÉCNICAS | INFORMACION NUTRICIONAL |
|----------|------------------------------|
| Hervido | calorias (kcal) 2021,3 kcal |
| | proteinas (gr) 34,19 gr |
| | grasas (gr) 73,54 gr |
| | carbohidratos (gr) 317,22 gr |

| RESEÑA HISTORICA | PUNTOS IMPORTANTES |
|------------------|--|
| | Para limpiar los churos se los suele dejar la noche anterior en un costal de harina de maíz. |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Fanesca
CATEGORIA: Plato fuerte
PAX: 9
UTENSILIOS:
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|------------------------|------------------------|--------|-----|----------------|------------------|--------------|--------------|--------|----------------|
| Zapallo | 500 | g | | | cubos medianos | | 500 | g | 0,50 |
| Sambo | 500 | g | | | cubos medianos | | 500 | g | 0,50 |
| Cebolla Perla | 70 | g | | | brunoise | | 70 | g | 0,07 |
| Cebolla Blanca | 70 | g | | | brunoise | | 70 | g | 0,15 |
| Mantequilla | 35 | g | | | | | 35 | g | 0,21 |
| Ajo | 15 | g | | | en pasta | | 15 | g | 0,06 |
| Achiote | 30 | ml | | | | | 30 | ml | 0,09 |
| Pasta de maní | 40 | g | | | | | 40 | g | 0,17 |
| Pescado seco (bacalao) | 350 | g | | | | | 350 | g | 5,25 |
| Col | 130 | g | | | finamente picada | | 130 | g | 0,13 |
| Lenteja | 110 | g | | | | | 110 | g | 0,24 |
| Arveja | 110 | g | | | | | 110 | g | 0,24 |
| Fréjol | 110 | g | | | | | 110 | g | 0,24 |
| Melloco | 110 | g | | | en láminas | | 110 | g | 0,24 |
| Chochoas | 110 | g | | | pelados | | 110 | g | 0,48 |
| Habas | 110 | g | | | | | 110 | g | 0,24 |
| Arrocillo | 65 | g | | | | | 65 | g | 0,04 |
| Choclo tierno | 110 | g | | | desgranado | | 110 | g | 0,24 |
| Queso fresco | 350 | g | | | | | 350 | g | 1,93 |
| Leche | 2000 | ml | | | | | 2000 | ml | 1,60 |
| agua | 500 | ml | | | | | 500 | ml | 0,00 |
| Sal | 50 | g | | | | | 50 | g | 0,10 |

| PROCEDIMIENTO | | Costo Bruto | 12,72 |
|---|--|--------------------|-------|
| 1. Cocinar todos los granos por separado, reservar el agua. | | Margen de error 5% | 0,64 |
| 2. Cocinar el sambo y zapallo, reservar el agua. | | Costo Neto | 13,36 |
| 3. Dejar remojar en leche la noche anterior a la preparación para eliminar el exceso de sal del pescado Cernir y reservar un poco de esa leche. | | Costo por porción | 1,48 |
| 4. Se debe hacer un refrito con la cebolla blanca, cebolla perla, achiote, ajo en pasta y la mantequilla. | | | |
| 5. Incorporar en una olla el agua de los grano cocidos y añadir el arrocillo y todos los granos uno por uno, mezclar bien y cocinar. | | | |
| 6. Licuar la leche en la que el pescado se remojo y la pasta de maní, e incorporar a la cocción anterior. | | | |
| 7. Añadir la col y seguir mezclando para que vaya espesando. | | | |
| 8. Rectificar el sabor y servir. | | | |

| TÉCNICAS | INFORMACION NUTRICIONAL |
|----------|------------------------------|
| Hervido | calorias (kcal) 541.26 kcal |
| Frito | proteinas (gr) 46.05 gr |
| | grasas (gr) 60.14 gr |
| | carbohidratos (gr) 108.06 gr |

| RESEÑA HISTORICA | PUNTOS IMPORTANTES |
|---|--|
| Plato típico ecuatoriano realizado en la mayor parte de la región sierra. Este se compone de 12 granos que representan a los apóstoles. El compartir esta actividad en familia, emula la última cena, fortaleciendo los lazos familiares. | Para servir el plato se lo debe acompañar con rodajas de huevo duro, una rama de perejil, ají en juliana, maduros fritos, queso en cubos pequeños, empanadas de viento pequeñas y una porción de cebolla blanca. |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

| | |
|---------------------------------------|--|
| NOMBRE: Colada morada |  |
| CATEGORIA: Postre | |
| # PAX: 12 | |
| UTENSILIOS: | |
| TIEMPO DE ALMACENAMIENTO: | |
| TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: | |
| FECHA: | |

| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|-----------------------|------------------------|--------|-----|----------------|---------------|--------------|--------------|--------|----------------|
| Harina de maíz negro | 300 | g | | | | | 300 | g | 0,52 |
| azúcar | 375 | g | | | | | 375 | g | 0,33 |
| agua | 2500 | ml | | | | | 2500 | ml | 0,00 |
| mora | 1010 | g | | | | | 1010 | g | 1,50 |
| naranja | 500 | g | | | | | 500 | g | 1,00 |
| mortiño | 500 | g | | | | | 500 | g | 2,25 |
| canela en rama | 10 | unidad | | | | | 10 | unidad | 0,50 |
| pimienta dulce | 10 | unidad | | | | | 10 | unidad | 0,15 |
| clavo de olor | 7 | unidad | | | | | 7 | unidad | 0,15 |
| ishpingo | 3 | unidad | | | | | 3 | unidad | 1,50 |
| hojas de arrayán | 6 | unidad | | | | | 6 | unidad | 0,10 |
| hojas de naranjo | 5 | unidad | | | | | 5 | unidad | 0,10 |
| hojas de cedrón | 5 | unidad | | | | | 5 | unidad | 0,10 |
| hojas de hierba luisa | 3 | unidad | | | | | 3 | unidad | 0,10 |
| Rama de ataco | 3 | unidad | | | | | 3 | unidad | 0,10 |
| durazno | 500 | g | | | picado | | 500 | g | 2,00 |
| piña | 500 | g | | | picado | | 500 | g | 0,75 |
| babaco | 500 | g | | | picado | | 500 | g | 1,00 |
| frutilla | 500 | g | | | picado | | 500 | g | 0,60 |

| PROCEDIMIENTO | | Costo Bruto | 12,75 |
|---|--|--------------------|-------|
| 1. Disolver en harina en agua mezclar bien hasta que quede sin grumos y luego cocinarla con el azúcar. | | Margen de error 5% | 0,64 |
| 2. Hervir la naranja, mora y mortiño y agregar las hojas de hierba luisa unos segundos antes de apagar el fuego. Dejar reposar. | | Costo Neto | 13,39 |
| 3. Cernir la preparación anterior y licuar. | | Costo por porción | 1,12 |
| 4. Añadir esta mezcla a la cocción del harina y cocinar hasta que se incorporen bien todos los ingredientes. | | | |
| 5. Agregar todos los ingredientes. Rectificar sabor si es necesario. | | | |

| TÉCNICAS | INFORMACION NUTRICIONAL |
|----------|------------------------------|
| Hervido | calorías (kcal) 4358,60 kcal |
| | proteínas (gr) 54,3 gr |
| | grasas (gr) 28,6 gr |
| | carbohidratos (gr) 917gr |

| RESEÑA HISTORICA | PUNTOS IMPORTANTES |
|---|----------------------------------|
| Este plato forma parte del rito indígena de reencontrarse con sus antepasados, pedir por sus almas y celebrar lo que fueron en vida. Por eso se la sirven sobre la tumba de sus difuntos. | Se la acompaña de guaguas de pan |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

| | |
|--------------------------------|--|
| NOMBRE: Jucho | |
| CATEGORIA: Postre | |
| # PAX: 6 | |
| UTENSILIOS: | |
| TIEMPO DE ALMACENAMIENTO: | |
| TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: | |
| FECHA: | |

| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|-------------------|------------------------|----------|-----|----------------|---------------|--------------|--------------|----------|----------------|
| Capulíes | 500 | g | | | | | 500 | g | 1,25 |
| Agua | 1500 | g | | | | | 1500 | g | 0,00 |
| Duraznos | 8 | unidades | | | | | 8 | unidades | 2,00 |
| Azúcar | 150 | g | | | | | 150 | g | 0,13 |
| Panela | 150 | g | | | | | 150 | g | 0,20 |
| ramas de canela | 6 | unidades | | | | | 6 | unidades | 0,30 |
| almidón de camote | 100 | g | | | | | 100 | g | 0,22 |

| PROCEDIMIENTO | | Costo Bruto | 4,10 |
|--|--|--------------------|------|
| 1. cocinar los durazno con azúcar y agua por aproximadamente 25 minutos. 2. Incorporar a la mezcla anterior los capulíes y las ramas de canela. Dejar cocinar por 10 minutos 3. Mezclar en agua el almidón de camote hasta que esté sin grumos, añadir a la preparación anterior. 4. Rectificar el sabor con la panela. | | Margen de error 5% | 0,21 |
| | | Costo Neto | 4,31 |
| | | Costo por porción | 0,72 |
| | | | |

| TÉCNICAS | INFORMACION NUTRICIONAL | |
|----------|-------------------------|--------------|
| Hervido | calorias (kcal) | 1915,74 kcal |
| | proteinas (gr) | 12,20 gr |
| | grasas (gr) | 3,39 gr |
| | carbohidratos (gr) | 459,08 gr |

| RESEÑA HISTORICA | PUNTOS IMPORTANTES |
|--|---------------------------------------|
| Es plato es parte de sus tradiciones y cultura ya que la fiesta de carnaval como los mestizos la conocen para el pueblo indígena representa la fiesta de florecimiento (Pawkar Raymi). Jucho significa colada. | Se lo puede consumir frío o caliente. |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Chicha de jora
 CATEGORIA: Bebida
 # PAX: 12
 UTENSILIOS:
 TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:
 TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
 FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLEF | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|--------------------|------------------------|----------|-----|----------------|---------------|--------------|--------------|----------|----------------|
| Harina de jora | 500 | g | | | | | 500 | gr | 1,65 |
| Agua | 2500 | ml | | | | | 2500 | ml | 0,00 |
| Pimienta dulce | 4 | unidades | | | | | 4 | unidades | 0,10 |
| Panela | 450 | g | | | | | 450 | gr | 0,60 |
| Clavo de olor | 4 | unidades | | | | | 4 | unidades | 0,10 |
| Canela | 4 | unidades | | | en rama | | 4 | unidades | 0,10 |
| Cáscara de piña | 200 | g | | | | | 200 | gr | 0,15 |
| jugo de naranjilla | 550 | g | | | | | 550 | gr | 1,05 |

| PROCEDIMIENTO | | Costo Bruto | 3,75 |
|--|--|--------------------|------|
| 1. Hervir el agua, panela pimienta, clavo de olor, canela y cáscara de piña. | | Margen de error 5% | 0,19 |
| 2. Incorpora el harina, se mezcla bien por dos horas a fuego bajo. | | Costo Neto | 3,94 |
| 3. Añadir el jugo de naranjilla, se mezcla bien y se deja reposar por al menos 48 horas para lograr un fermentación media. | | Costo por porción | 0,33 |

| TÉCNICAS | INFORMACION NUTRICIONAL |
|----------|-------------------------------|
| HERVIDO | calorias (kcal) 1101 kcal |
| MACERADO | proteinas (gr) 13,03 gr |
| | grasas (gr) 6,45 gr |
| | carbohidratos (gr) 261,075 gr |

| RESEÑA HISTORICA | PUNTOS IMPORTANTES |
|--|--|
| Se la considera una bebida sagrada su elaboración es muy antigua, se dice que los incas la tomaban para poder comunicarse con, los dioses. | Para una mejor fermentación, toda la preparación se la debe realizar en olla de barro. |


Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

| | |
|--------------------------------|--|
| NOMBRE: Quimbolitos |  |
| CATEGORIA: Entrada | |
| # PAX: 20 | |
| UTENSILIOS: | |
| TIEMPO DE ALMACENAMIENTO: | |
| TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO: | |
| FECHA: | |

| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|------------------|------------------------|----------|-----|----------------|-----------------------------|--------------|--------------|----------|----------------|
| Harina | 1500 | g | | | | | 1500 | g | 2,64 |
| Mantequilla | 150 | g | | | | | 150 | g | 0,90 |
| Azúcar | 150 | g | | | | | 150 | g | 0,13 |
| Polvo de Hornear | 20 | g | | | | | 20 | g | 0,03 |
| huevos | 400 | g | | | separados en claras y yemas | | 400 | g | 1,20 |
| Anís | 15 | g | | | | | 15 | g | 0,10 |
| Pasas | 180 | g | | | | | 180 | g | 1,67 |
| hojas de Achira | 25 | unidades | | | | | 25 | unidades | 0,83 |
| leche | 250 | ml | | | | | 250 | ml | 0,20 |
| Queso fresco | 200 | g | | | rayado | | 200 | g | 1,10 |

| PROCEDIMIENTO | Costo Bruto | 8,80 |
|--|--------------------|------|
| 1. Cremar la mantequilla junto con el azúcar y una a una agregar las yemas de huevo. | Margen de error 5% | 0,44 |
| 2. Añadir una vez que todo esté bien mezclado el harina y el polvo de hornear, mezclar y añadir la leche. | Costo Neto | 9,24 |
| 3. Incorporar el anís, pasas y queso mezclar bien todo y agregar las claras de huevo previamente batidas, con movimientos envolventes. | Costo por porción | 0,46 |
| 4. Colocar la mezcla en las hojas de achira previamente limpias y secas. | | |
| 5. Cocinar en una olla tamalera durante 35 minutos aproximadamente. | | |

| TÉCNICAS | INFORMACION NUTRICIONAL |
|----------|-------------------------|
| Batido | calorias (kcal) |
| Al vapor | proteinas (gr) |
| | grasas (gr) |
| | carbohidratos (gr) |
| | |
| | |
| | |
| | |

| RESEÑA HISTORICA | PUNTOS IMPORTANTES |
|------------------|---|
| | Se lo acompaña con un vaso de leche caliente. |
| | |
| | |
| | |
| | |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Locro de papas
CATEGORIA: Sopa
PAX: 4
UTENSILIOS:
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|--|------------------------|--------|--|----------------|---------------------------|--------------------------------|--------------|--------|----------------|
| Papas | 1500 | g | | | cortada en cubos medianos | | | g | 0,99 |
| Cebolla blanca | 100 | g | | | finamente picada | | | g | 0,22 |
| Leche | 150 | ml | | | | | | ml | 0,12 |
| achiote | 60 | ml | | | | | | ml | 0,18 |
| sal | 10 | g | | | | | | g | 0,01 |
| comino | 5 | g | | | | | | g | 0,10 |
| cilantro | 25 | g | | | | | | g | 0,01 |
| agua | 1000 | ml | | | | | | ml | 0,00 |
| queso | 100 | g | | | rayado | | | g | 0,55 |
| PROCEDIMIENTO | | | | | | Costo Bruto | | | 2,18 |
| 1. Hacer un refrito con el achiote, cebolla blanca y las papas. | | | | | | Margen de error 5% | | | 0,11 |
| 2. Colocar el refrito en la olla con agua y dejar hervir hasta que comiencen a deshacerse las papas. | | | | | | Costo Neto | | | 2,29 |
| 3. Apagar unos minutos antes de incorporar la leche el queso y el cilantro. | | | | | | Costo por porción | | | 0,57 |
| 4. Rectificar el sabor. | | | | | | | | | |
| TÉCNICAS | | | | | | INFORMACION NUTRICIONAL | | | |
| Hervido | | | | | | calorias (kcal) | | | |
| Refrito | | | | | | proteinas (gr) | | | |
| | | | | | | grasas (gr) | | | |
| | | | | | | carbohidratos (gr) | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| RESEÑA HISTORICA | | | PUNTOS IMPORTANTES | | | | | | |
| Este tipo de platos se lo servía para el desayuno ya que necesitaban fuerza para el largo día en el campo. | | | Se lo sirve con una rodaja de aguacate. También se lo puede acompañar con tostado y arroz. | | | | | | |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Hornado

CATEGORIA: Plato fuerte

PAX: 15

UTENSILIOS:

TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:

TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:

FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | OSTO PRODUCTO |
|---|------------------------|--------|-----|----------------|---------------|---|--------------|--------|---------------|
| Pierna de chanco | 1 | unidad | | | | | 1 | unidad | 45,00 |
| Ajo | 150 | g | | | macahacado | | 150 | g | 0,60 |
| Sal | 35 | g | | | | | 35 | g | 0,04 |
| Comino | 25 | g | | | | | 25 | g | 0,50 |
| Pimienta | 15 | g | | | | | 15 | g | 0,50 |
| Chicha de jora o Cerveza | 1000 | ml | | | | | 1000 | ml | 1,25 |
| Manteca de cerdo | 285 | g | | | | | 285 | g | 0,94 |
| Achiote | 35 | g | | | | | 35 | g | 0,10 |
| Jugo de limón | 200 | ml | | | | | 200 | ml | 0,15 |
| PROCEDIMIENTO | | | | | | Costo Bruto | | | 49,08 |
| 1. Licuar el ajo, sal, comino, pimienta, achiote, la chicha de jora o cerveza y el jugo de limón. 2. Limpiar bien la pierna de chanco y realizar cortes verticales. 3. Macerar la pierna con los condimentos previamente licuados por al menos 1 día. 4. Levantar al horno por dos horas a 165°C, luego subir la temperatura para dorar por una hora más a 180° C. | | | | | | Margen de error 5% | | | 2,45 |
| | | | | | | Costo Neto | | | 51,53 |
| | | | | | | Costo por porción | | | 3,44 |
| | | | | | | | | | |
| TÉCNICAS | | | | | | INFORMACION NUTRICIONAL | | | |
| Horneado | | | | | | calorias (kcal) | 22724 kcal | | |
| | | | | | | proteinas (gr) | 1889 gr | | |
| | | | | | | grasas (gr) | 1665 gr | | |
| Macerado | | | | | | carbohidratos (gr) | 36 gr | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| RESEÑA HISTORICA | | | | | | PUNTOS IMPORTANTES | | | |
| | | | | | | Servir con mote, tostado, tortillas de papa y agrio | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Humita

CATEGORIA: Entrada

PAX: 20

UTENSILIOS:

TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:

TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:

FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLER | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|--|------------------------|--------|-----|----------------|-----------------------|---|--------------|-------------|----------------|
| Choclo | 2000 | g | | | molido | | 2000 | g | 2,00 |
| Manteca de cerdo | 100 | g | | | | | 100 | g | 0,33 |
| Mantequilla | 200 | g | | | | | 200 | g | 1,20 |
| Huevos | 250 | g | | | clara y yema separado | | 250 | g | 0,75 |
| Polvo de Hornear | 10 | g | | | | | 10 | g | 0,02 |
| Azúcar | 5 | g | | | | | 5 | g | 0,01 |
| Sal | 35 | g | | | | | 35 | g | 0,02 |
| PARA EL RELLENO | | | | | | | | | |
| Queso fresco | 500 | g | | | rallado | | 500 | g | 2,75 |
| Cebolla blanca | 200 | g | | | finamente picada | | 200 | g | 0,44 |
| Achiote | 15 | ml | | | | | 15 | ml | 0,04 |
| PROCEDIMIENTO | | | | | | Costo Bruto | | | 3,23 |
| <p>1. Moler el choclo.</p> <p>2. cremar en un boudl la mantequilla, manteca y las yemas de huevo.</p> <p>3. Incorporar a la mezcla anterior el choclo molido, el azúcar, la sal, el polvo de hornear y 250gr de queso.</p> <p>4. Añadir las claras batidas a punto de nieve una vez que todo esté bien mezclado con movimientos envolventes.</p> <p>Refrito</p> <p>1. En un sartén hacer un refrito con la cebolla blanca y el achiote. Dejar enfriar bien para luego añadir el queso fresco rallado.</p> <p>Se debe colocar la mezcla en las hojas de choclo, poniendo en la mitad el relleno. Dejar cocinar en una olla tamalera por 35 minutos aproximadamente.</p> | | | | | | Margen de error 5% | | 0,16 | |
| | | | | | | Costo Neto | | 3,39 | |
| | | | | | | Costo por porción | | 0,17 | |
| | | | | | | | | | |
| TÉCNICAS | | | | | | INFORMACION NUTRICIONAL | | | |
| Molido | | | | | | calorias (kcal) | 7038 kcal | | |
| Refrito | | | | | | proteinas (gr) | 207 gr | | |
| Al vapor | | | | | | grasas (gr) | 434 gr | | |
| | | | | | | carbohidratos (gr) | 576gr | | |
| RESEÑA HISTORICA | | | | | | PUNTOS IMPORTANTES | | | |
| | | | | | | Después de moler el choclo se lo puede cernir si se desea que la masa quede más fina. | | | |

Elaborado por: Autora



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

RECETA ESTANDAR UTE

NOMBRE: Caldo de Gallina
CATEGORIA: Sopas
PAX: 8
UTENSILIOS:
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
FECHA:



| INGREDIENTE | CANT. REQUERIDA RECETA | UNIDAD | APP | ALERG /INTOLEF | MISE EN PLACE | FACTOR MERMA | CANT. COMPRA | UNIDAD | COSTO PRODUCTO |
|-----------------|---------------------------|--------|-----|----------------|---------------|--------------|--------------|--------|----------------|
| Gallina criolla | 1 | unidad | | | | | | | 25,00 |
| Agua | 3000 | ml | | | | | | | |
| zanahoria | 50 | g | | | | | | | 0,12 |
| papas | 200 | g | | | | | | | 0,13 |
| tomate | 50 | g | | | | | | | 0,15 |
| arroz | 300 | g | | | | | | | 0,23 |
| cebolla blanca | 50 | g | | | | | | | 0,11 |
| apio | 10 | g | | | | | | | 0,05 |
| sal | 15 | g | | | | | | | 0,01 |
| ajo | 20 | g | | | | | | | 0,07 |

| PROCEDIMIENTO | | Costo Bruto | 25,87 |
|--|--------------------|-------------------|-------|
| 1.- Introducir la gallina en una olla y cubrirla con agua y sal por 25 minutos. | Margen de error 5% | | |
| 2.- Incorporar el tomate, la zanahoria y las papas peladas. | | Costo Neto | 27,16 |
| 3.- Realizar un refrito e incorporar a la mezcla anterior, dejar cocer durante 1 hora. | | Costo por porción | 3,40 |

| TÉCNICAS | INFORMACION NUTRICIONAL |
|----------|---------------------------|
| Refrito | calorias (kca) 13933 kcal |
| Hervido | proteinas (g) 906 gr |
| | grasas (gr) 1015 gr |
| | carbohidratos 301 gr |

| RESEÑA HISTORICA | PUNTOS IMPORTANTES |
|------------------|-----------------------------|
| | El caldo debe quedar espeso |

Elaborado por: Autora

CAPITULO IV

4. ESTUDIO DE MERCADO

5.

4.1 Análisis de mercado

Es importante levantar criterios de los habitantes de Cangahua y turistas potenciales a fin de identificar factores que permitan conocer más sobre su gastronomía, nivel de posicionamiento y atractivo. Para ello, en el presente capítulo se exponen los resultados de la aplicación de varios instrumentos y técnicas.

4.1.1 Estudio de mercado

El estudio de mercado se focaliza en dos segmentos; el primero en los habitantes de Cangahua buscando conocer sus tradiciones y prácticas relacionadas a la gastronomía. La segunda focalizada en turistas nacionales e internacionales para determinar sus patrones de comportamiento. Los resultados se describen a continuación:

Cálculo de la muestra:

El cálculo de la muestra se efectuó mediante la siguiente ecuación de población finita

$$m = n \frac{d^2 z^2}{n - 1} + d^2 z^2$$

Ecuación No. 1 - Cálculo de la muestra

Fuente: (Amat, 2011, pág. 81)

Donde;

n= Población

d² = Varianza de la población

N-1= Corrección necesaria por el tamaño de la población

E = Limite aceptable de error

Z= Valor obtenido mediante niveles de confianza o nivel de significancia con el que se va realizar el tratamiento de las estimaciones

Muestra aplicada en la población de Cangahua

Valores aplicados:

n= 16.231 habitantes

d² = 0,25

N-1 = 16.230

E = 10%

Z = 1,96, tomado en relación al 90%.

Cálculo desarrollado:

$$m = \frac{(16231 * 0,25 * (1,96^2))}{(((16231 - 1) * (0,1^2)) + (0,25 * (1,96^2)))}$$

$$m = 15588,25 / 163,26$$

$$m = 95,48$$

La muestra queda establecida en 95 habitantes de Cangahua

Muestra aplicada a turistas nacionales e internacionales

Según el Censo 2010, el DMQ tiene 2.239.191 habitantes de los cuales el 66% pertenece a la población económicamente activa PEA dando un total de 1.477.866 habitantes. (Instituto Nacional de Censo y Estadísticas, 2010)

Cuadro No. 7- Turistas del Distrito Metropolitano de Quito

| Población | |
|------------------|--------------|
| Quito | 2.239.191,00 |
| PEA | 1.477.866,00 |

Fuente: (Instituto Nacional de Censo y Estadísticas, 2010)

Según datos de la Asociación Nacional de Operadores de Turismo Receptivo del Ecuador, en el año 2013 ingresaron al país 1.366.269 turistas.

Cuadro No. 8-Turistas Internacionales

| MES | 2012 | 2013 |
|--------------------|-------------|-------------|
| ENE | 127.116 | 130.842 |
| FEB | 99.521 | 103.768 |
| MAR | 96.948 | 113.361 |
| ABR | 92.627 | 89.669 |
| MAY | 92.644 | 98.420 |
| JUN | 118.292 | 121.742 |
| JUL | 130.779 | 138.140 |
| AGO | 106.375 | 112.576 |
| SEP | 85.990 | 97.372 |
| OCT | 99.145 | 111.519 |
| NOV | 99.674 | 112.061 |
| DIC | 122.790 | 136.799 |
| Total | 1.271.901 | 1.366.269 |
| Ingresan por Quito | 852.174 | 915.400 |

Fuente: (Asociación Nacional de Operadores de Turismo Receptivo del Ecuador, 2014)

La población objetivo queda definida de la siguiente manera:

Cuadro No. 9-Población Objetivo

| Población | Tasa |
|------------------|---------------------|
| PEA DMQ | 1.477.866,00 61,75% |
| Internacionales | 915.400 38,25% |
| Total | 2.393.266 100,00% |

Elaborado por: Autora

Tamaño de la Muestra

Al igual que el caso anterior, por el volumen de la población, es requerido el cálculo de una muestra representativa que permita cumplir con el proceso de estudio, obteniendo información confiable. Por esta razón, se ha procedido al cálculo de la muestra. Sin embargo, debido a que en este caso la población es más extensa se ha decidido aplicar un muestro en base de probabilidad en base a la siguiente ecuación.

Ecuación No. 2-Cálculo de la Muestra

$$n = \frac{Z^2 P * Q * N}{(N - 1) * e^2 + Z^2 P * Q}$$

Fuente: (González, 2009, pág. 109)

Donde;

Z^2 = varianza =1.96

P= Probabilidad de ocurrencia 0,50

Q = Probabilidad de no ocurrencia 0,50

N= Universo = 2.393.266 Turistas

e= error estimativo =5%

$$n = \frac{1.96 * 0.5 * 0.5 * 2.393.266}{(2.393.266 - 1) * 0.05^2 + 1.96 * 0,50 * 0,50}$$

$$n = 1.172. \frac{700}{5} .984$$

$$n = 195.98$$

Las encuestas serán aplicadas a 196 turistas

Desarrollo de la encuesta aplicada:

Resultado encuesta a los habitantes de Cangahua:

Datos Generales

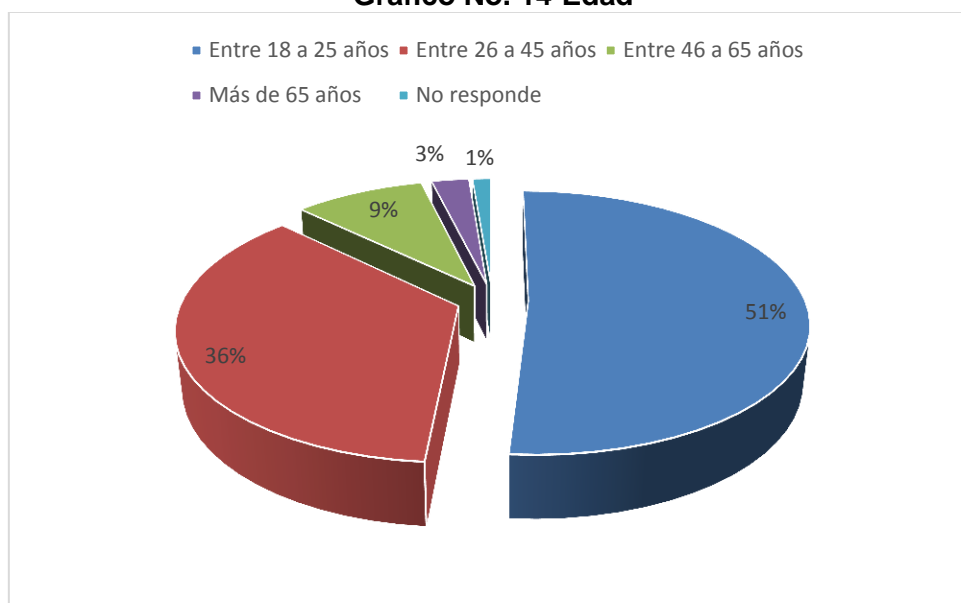
Edad

Cuadro No. 10-Edad

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|--------------------|------------|---------|
| Entre 18 a 25 años | 49 | 51,28% |
| Entre 26 a 45 años | 34 | 35,90% |
| Entre 46 a 65 años | 9 | 8,97% |
| Más de 65 años | 2 | 2,56% |
| No responde | 1 | 1,28% |
| TOTAL | 95 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 14-Edad



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

Como se puede observar el rango de mayor porcentaje se sitúa en el promedio de 18 a 25 años, esto es resultado de la migración, ya que muchos padres

migraron para diferentes partes del mundo, para poder brindar a sus hijos un mejor futuro.

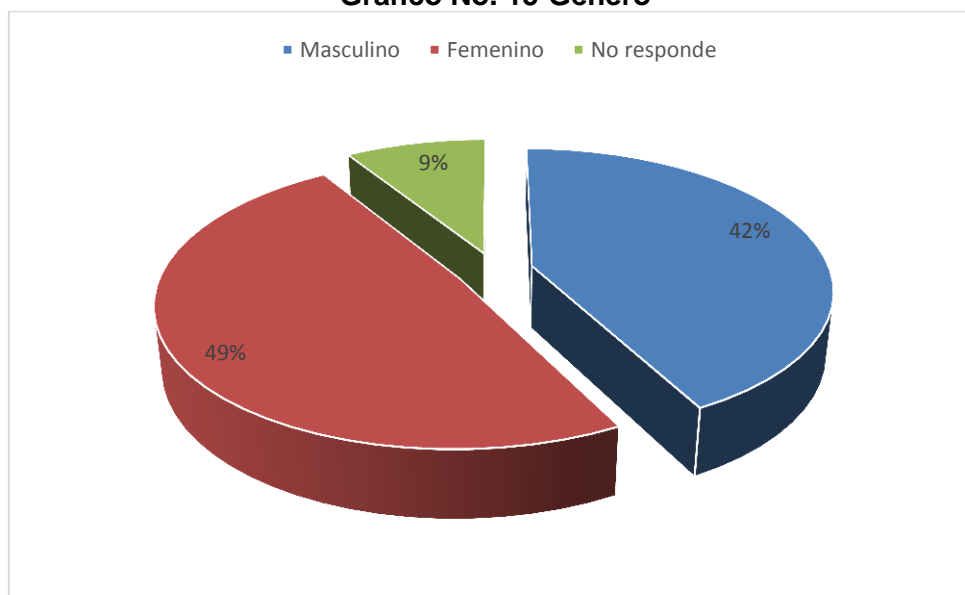
Género

Cuadro No. 11-Género

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|-------------|------------|---------|
| Masculino | 40 | 42,31% |
| Femenino | 46 | 48,72% |
| No responde | 9 | 8,97% |
| TOTAL | 95 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 15-Género



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

Identificar el género es importante para analizar si es un factor que determina cambios en cuanto a las respuestas presentadas. Se puede observar que el porcentaje de sexos no varía mucho.

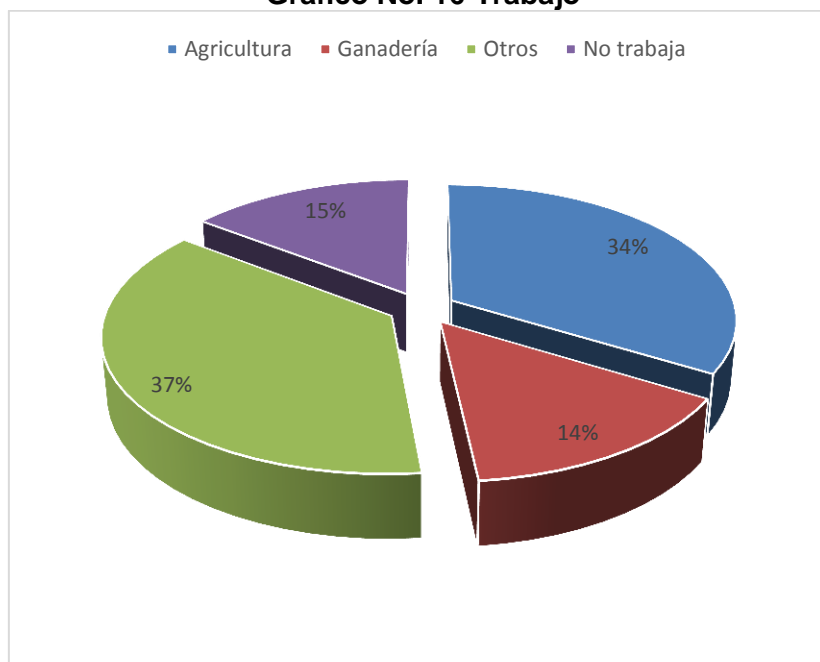
Trabajo

Cuadro No. 12-Trabajo

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|-------------|------------|---------|
| Agricultura | 37 | 33,71% |
| Ganadería | 16 | 14,61% |
| Otros | 40 | 37,08% |
| No trabaja | 16 | 14,61% |
| TOTAL | 108 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 16-Trabajo



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

Conocer el trabajo que cumplen los habitantes permite determinar su relación con la gastronomía, situación que aporta a la investigación. En este caso el 37% cumple diversas actividades relacionadas al comercio y albañilería.

Objetivo: Determinar los alimentos más comúnmente consumidos por la población

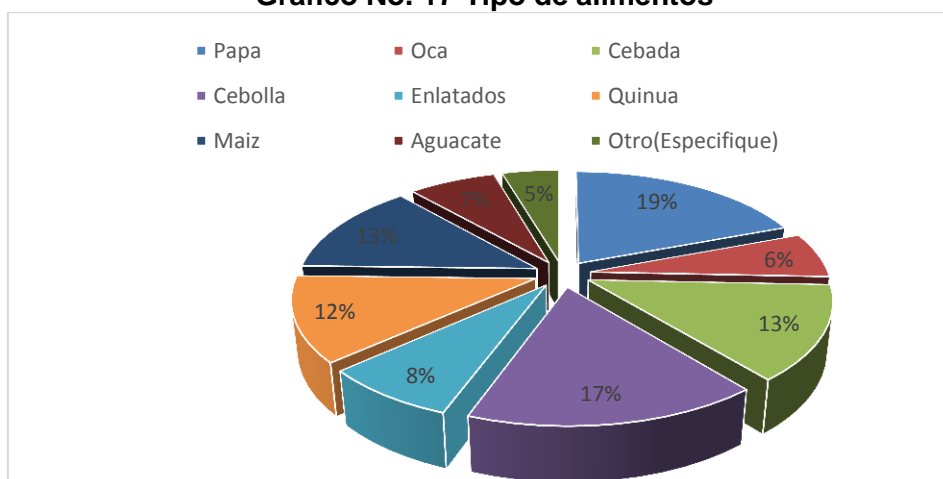
1. ¿Qué tipo de alimentos (Vegetales, Hortalizas) consume con frecuencia?

Cuadro No. 13-Tipo de alimentos

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|-------------------|------------|---------|
| Papa | 88 | 19,25% |
| Oca | 29 | 6,42% |
| Cebada | 61 | 13,37% |
| Cebolla | 76 | 16,58% |
| Enlatados | 35 | 7,75% |
| Quinua | 55 | 12,03% |
| Maiz | 60 | 13,10% |
| Aguacate | 32 | 6,95% |
| Otro(Especifique) | 21 | 4,55% |
| TOTAL | 456 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 17-Tipo de alimentos



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

Existe un consumo variado de alimentos que muestran la diversidad y riqueza de la tierra. Los resultados señalan que la papa es el alimento de mayor consumo, esto se debe a que la papa por cultura, herencia y tradición, es el alimento más consumido no solamente en la parroquia de Cangahua si no a nivel mundial por su alto contenido de carbohidratos, posicionándolo como un producto de alto valor energético.

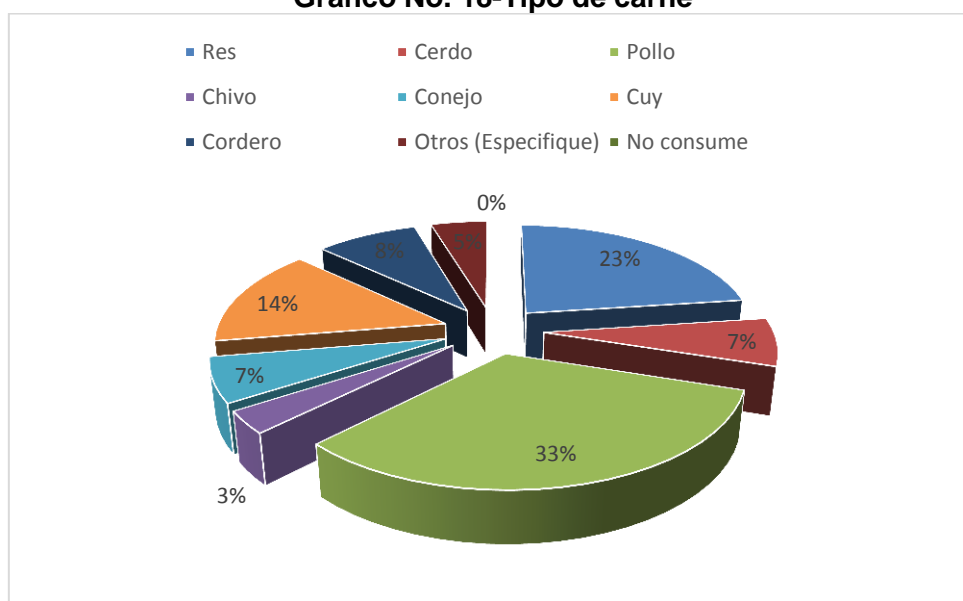
2. ¿Qué tipo de carne consume con frecuencia?

Cuadro No. 14-Tipo de carne

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|---------------------|------------|---------|
| Res | 60 | 22,90% |
| Cerdo | 18 | 7,01% |
| Pollo | 85 | 32,71% |
| Chivo | 9 | 3,27% |
| Conejo | 17 | 6,54% |
| Cuy | 38 | 14,49% |
| Cordero | 22 | 8,41% |
| Otros (Especifique) | 12 | 4,67% |
| No consume | 0 | 0,00% |
| TOTAL | 261 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 18-Tipo de carne



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

En cuanto al consumo de carne, se observa que esta es variada. Los resultados señalan que el 33% consume pollo, a pesar de que su ingesta se la realiza únicamente en fiestas.

Objetivo: Identificar los platos típicos consumidos en la parroquia

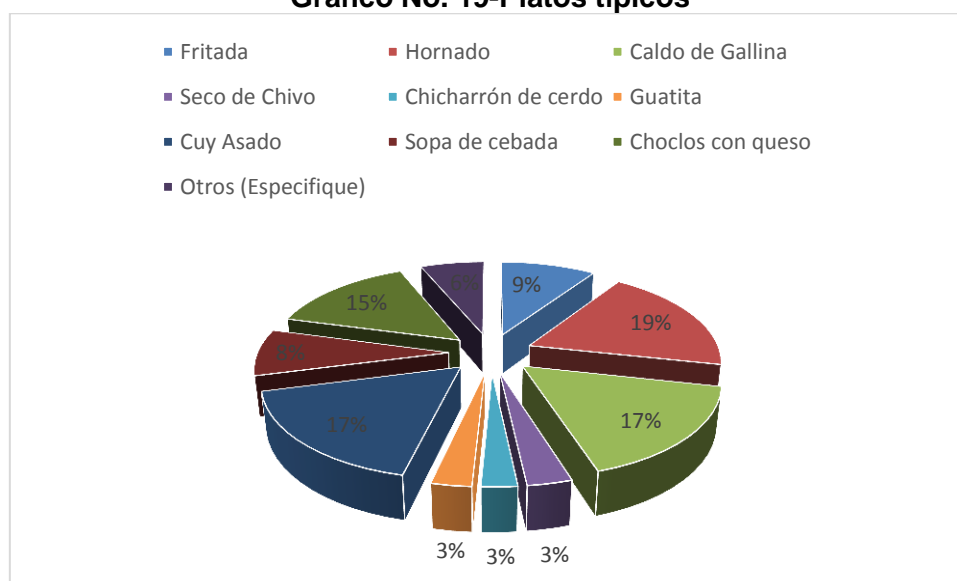
3. ¿Qué platos típicos son servidos en las fiestas populares?

Cuadro No. 15-Platos típicos

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|---------------------|------------|---------|
| Fritada | 37 | 9,46% |
| Hornado | 73 | 18,93% |
| Caldo de Gallina | 65 | 16,72% |
| Seco de Chivo | 12 | 3,15% |
| Chicharrón de cerdo | 10 | 2,52% |
| Guatita | 11 | 2,84% |
| Cuy Asado | 67 | 17,35% |
| Sopa de cebada | 32 | 8,20% |
| Choclos con queso | 56 | 14,51% |
| Otros (Especifique) | 24 | 6,31% |
| TOTAL | 386 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 19-Platos típicos



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

Los platos típicos conocidos muestran su amplia diversidad. En este caso, los resultados señalan con el 18% al hornado, el mismo que se lo consume por costumbres heredadas por los antepasados.

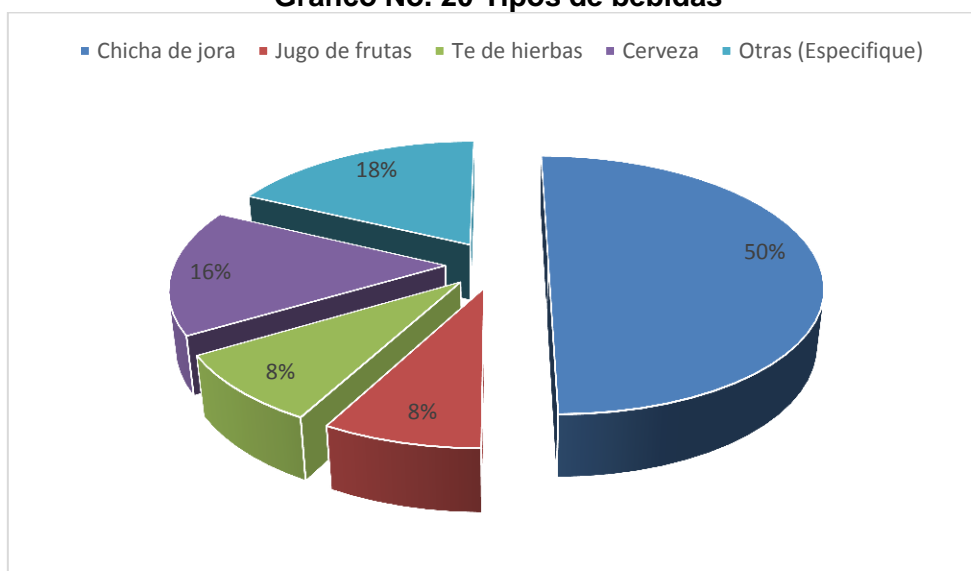
4. ¿Qué tipos de bebidas son servidas en las fiestas populares?

Cuadro No. 16-Tipos de bebidas

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|---------------------|------------|---------|
| Chicha de jora | 85 | 50,00% |
| Jugo de frutas | 13 | 7,86% |
| Te de hierbas | 15 | 8,57% |
| Cerveza | 27 | 15,71% |
| Otras (Especifique) | 30 | 17,86% |
| TOTAL | 171 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 20-Tipos de bebidas



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

Al igual que los platos fuertes, existe una amplia diversidad de bebidas. El 50% indica que la preferida es la chicha de jora, bebida representativa y de mucha importancia en su cultura ya que en el pasado, la chicha era una bebida sagrada y alucinógena, la cual se la consumía principalmente para hablar con los espíritus.

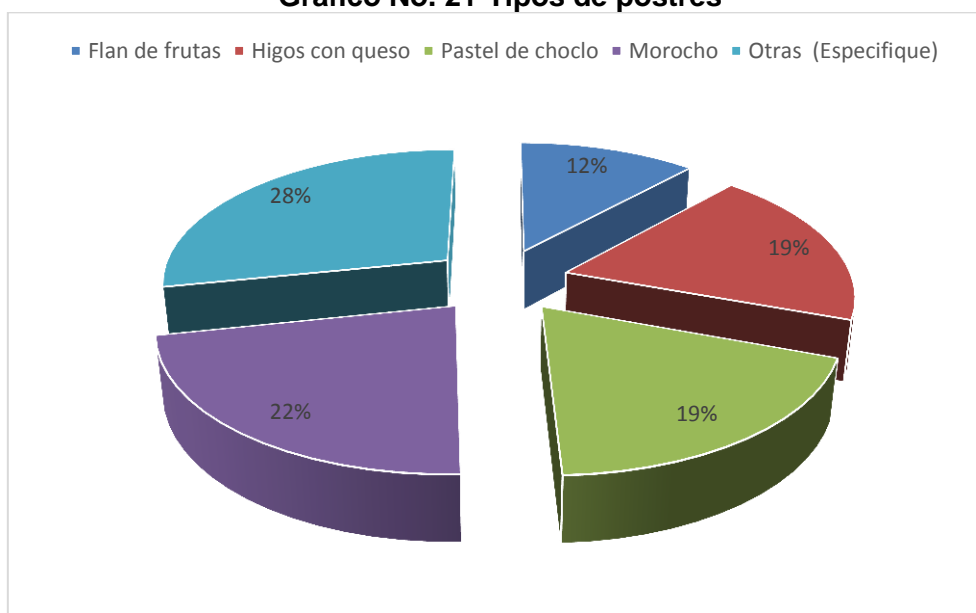
5. ¿Qué tipos de postres son servidos en las fiestas populares?

Cuadro No. 17-Tipos de postres

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|---------------------|------------|---------|
| Flan de frutas | 12 | 11,76% |
| Higos con queso | 19 | 18,82% |
| Pastel de choclo | 19 | 18,82% |
| Morocho | 23 | 22,35% |
| Otras (Especifique) | 29 | 28,24% |
| TOTAL | 104 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 21-Tipos de postres



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

En cuanto a los postres, el 28% indica varios entre los que destaca el dulce de zambo y los quimbolitos. Cangahua no es una parroquia que consume muchos alimentos dulces ya que toman mucho tiempo para elaborarlos, su consumo se lo realiza primordialmente en las fiestas.

Objetivo: Determinar los procesos comunes que utiliza la población para la cocción de sus alimentos

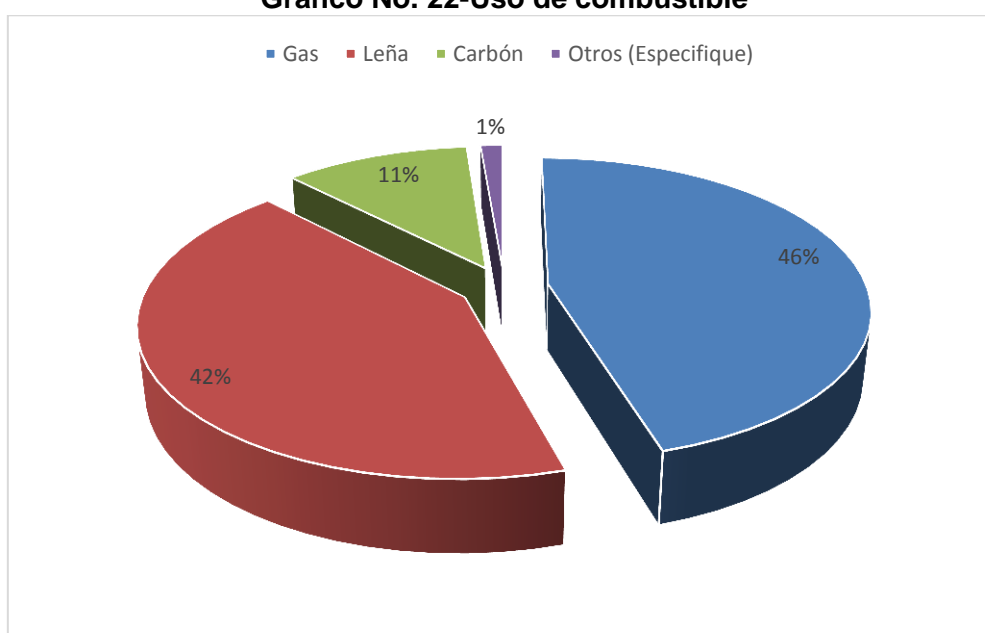
6. ¿Cuál es el combustible común para cocinar los alimentos?

Cuadro No. 18- Uso de combustible

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|---------------------|------------|---------|
| Gas | 85 | 45,45% |
| Leña | 79 | 42,21% |
| Carbón | 21 | 11,04% |
| Otros (Especifique) | 2 | 1,30% |
| TOTAL | 188 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 22- Uso de combustible



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

En cuanto a los procesos de cocción, destaca principalmente el uso de gas con el 46%, aunque es alto el porcentaje de leña del 42%, siendo estos los principales utilizados, esto se debe a que la encuesta se realizó en la zona rural y urbana.

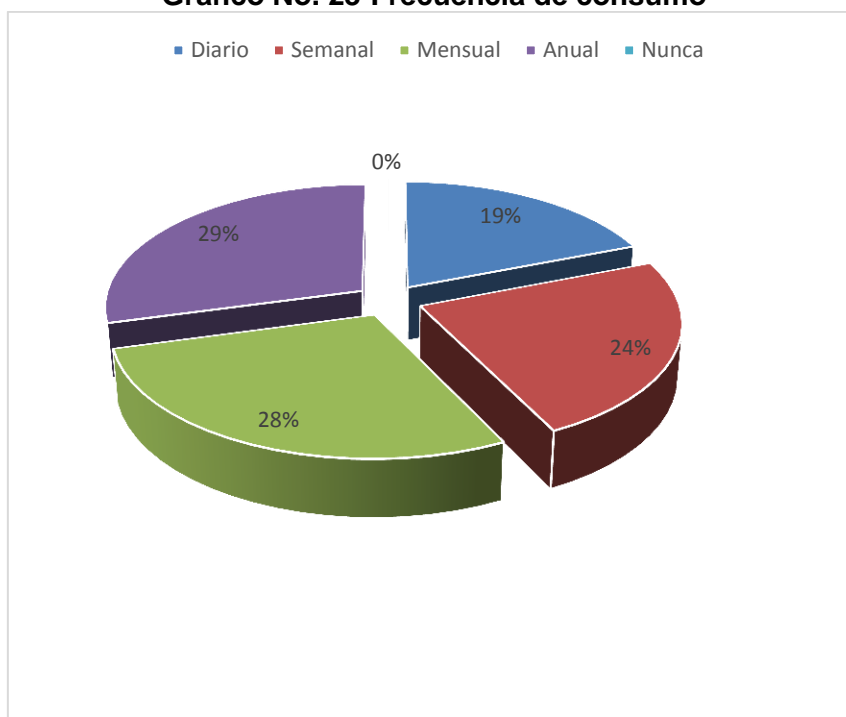
Objetivo: Identificar el fortalecimiento de la cultura gastronómica del sector

7. ¿Con que frecuencia consume los alimentos típicos de la región?

Cuadro No. 19-Frecuencia de consumo

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|---------|------------|---------|
| Diario | 21 | 19,10% |
| Semanal | 26 | 23,60% |
| Mensual | 30 | 28,09% |
| Anual | 32 | 29,21% |
| Nunca | 0 | 0,00% |
| TOTAL | 108 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)
Gráfico No. 23-Frecuencia de consumo



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

La frecuencia del consumo de los alimentos tradicionales permite que estos se conserven entre generaciones, fortaleciendo la cultura y gastronomía. Los resultados señalan que el 29% los consume anualmente. Los resultados muestran que se ha perdido la frecuencia de consumo, pudiendo esto ser un riesgo para mantener su gastronomía

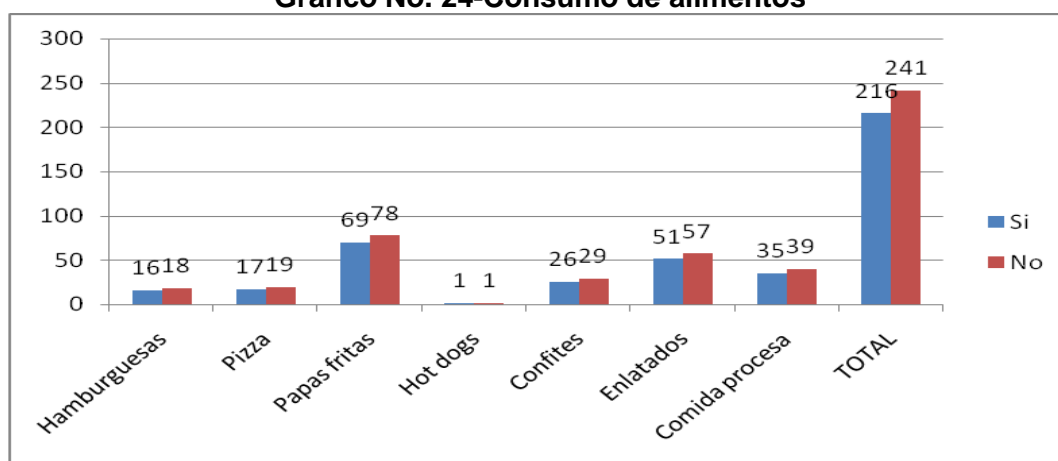
8. ¿Consume los siguientes alimentos?

Cuadro No. 20-Consumo de alimentos

| Opción | SI | Tasa | No | Tasa |
|----------------|-----|--------|-----|---------|
| Hamburguesas | 16 | 7,34% | 18 | 7,34% |
| Pizza | 17 | 7,91% | 19 | 7,91% |
| Papas fritas | 69 | 32,20% | 78 | 32,20% |
| Hot dogs | 1 | 0,56% | 1 | 0,56% |
| Confites | 26 | 11,86% | 29 | 11,86% |
| Enlatados | 51 | 23,73% | 57 | 23,73% |
| Comida procesa | 35 | 16,38% | 39 | 16,38% |
| TOTAL | 216 | 100% | 241 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 24-Consumo de alimentos



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

La oferta de alimentos chatarra afecta los hábitos alimenticios de la población poniendo en riesgo su salud. Esto además afecta las traiciones culturales en la medida que no permiten el fortalecimiento de su desarrollo y transferencia de conocimiento. Los resultados muestran que la población en general no ha desarrollado hábitos comunes en el consumo de estos alimentos, aspecto que es positivo aunque algunos muestran aceptación.

Los resultaos señalan que los alimentos que mayor se han posicionado son las papas fritas, los enlatados y comida procesada aunque como se observa sus tasas son bajas con excepción de las papas fritas que mantienen una aceptación del 32%.

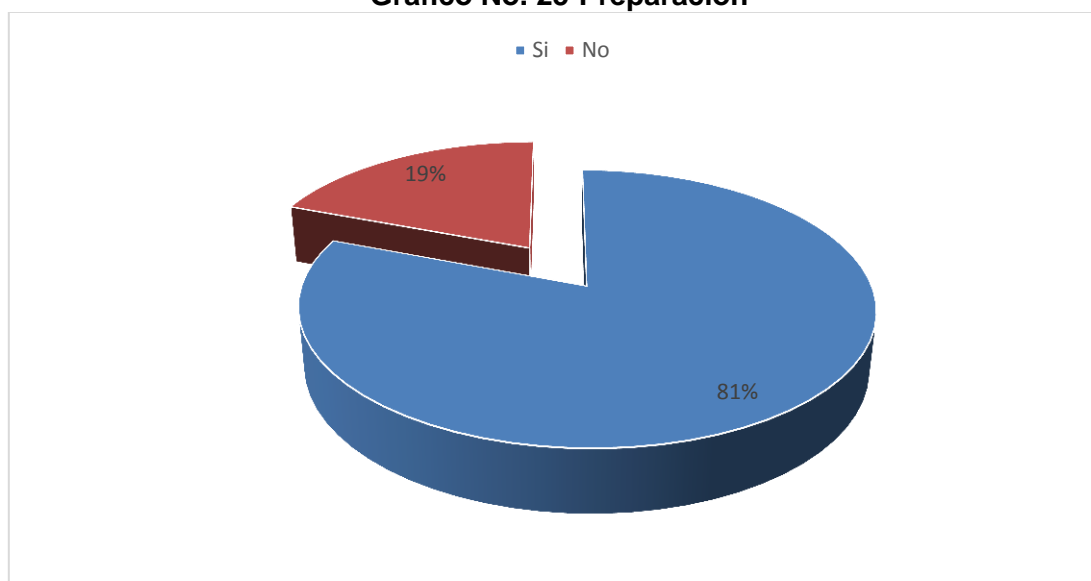
9. ¿Sabe cómo preparar los platos típicos de la región?

Cuadro No. 21-Preparación

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|--------|------------|---------|
| Si | 77 | 80,77% |
| No | 18 | 19,23% |
| TOTAL | 95 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 25-Preparación



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

El conocimiento de los procesos de preparación de los platos típicos garantiza que estos se mantengan y se difunda una mayor cultura. Como se observa existe transferencia de conocimientos entre las familias siendo este un factor adecuado que permite fortalecer la gastronomía de la parroquia.

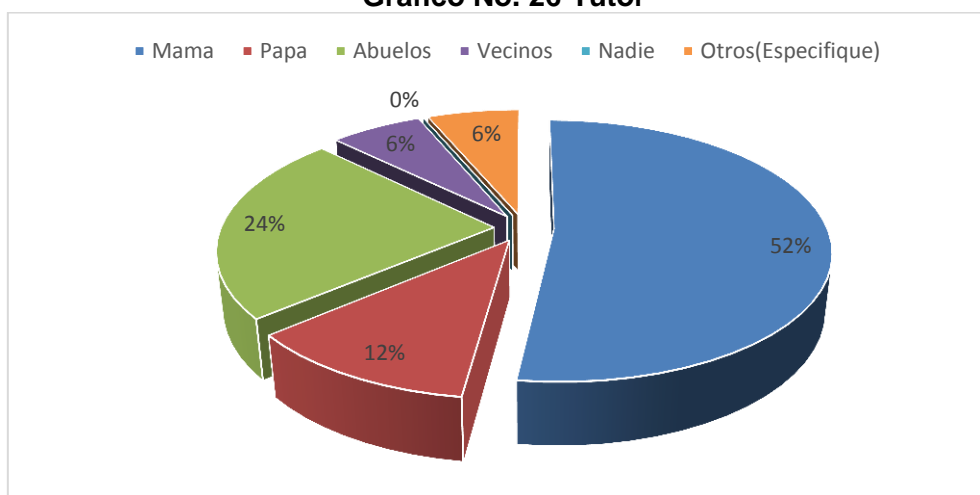
10. ¿Si la respuesta es sí quien le enseñó?

Cuadro No. 22-Tutor

| Opción | Frecuencia | Tasa |
|--------------------|------------|---------|
| Mama | 72 | 62,82% |
| Papa | 16 | 14,10% |
| Abuelos | 32 | 28,21% |
| Vecinos | 9 | 7,69% |
| Nadie | 0 | 0,00% |
| Otros(Especifique) | 9 | 7,69% |
| TOTAL | 114 | 100,00% |

Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Gráfico No. 26-Tutor



Fuente: (Investigación de campo, 2014)

Análisis e interpretación

Conocer los procesos de transferencia de conocimiento fomenta un fortalecimiento de la gastronomía. Los resultados señalan con el 52% a la madre, como la persona que enseña los procesos de preparación de los alimentos.

Acorde a las respuestas obtenidas se confirma la existencia de una importante integración entre los habitantes, situación que ha permitido que se mantengan sus tradiciones.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Una vez cumplido los estudios realizados, se formulan las siguientes conclusiones:

- La parroquia de Cangahua dispone de importantes atractivos principalmente naturales que guardan registros patrimoniales y arqueológicos del país que son elementos que atraen a los turistas nacionales e internacionales. La gastronomía es un elemento más que impulsa su identidad, la cual es amplia y variada rica en alimentos propios producidos gracias a la riqueza de sus suelos.
- No existe mayores fuentes de consulta sobre la riqueza cultural de Cangahua, situación que afecta su posicionamiento y difusión. Los estudios muestran que muchas tradiciones son desconocidas, aspecto que afecta a la afluencia de turistas que desconoce de su existencia.
- La gastronomía de Cangahua además de ser variada es rica en proteínas, minerales, vitaminas y demás por ser productos de alto contenido nutricional producidos en sus localidades. Este es un valor agregado que hace de su existencia un factor altamente atractivo para difundirlo.
- Los estudios de campo señalan problemas en cuanto a la infraestructura turística que no ha permitido un mejor posicionamiento de Cangahua, no siendo considerado en la actualidad como un atractivo de importancia. La falta de programas y de inversión afectan su desarrollo dando lugar a preocupantes niveles de pobreza.

Recomendaciones

Se recomienda lo siguiente en base a las conclusiones formuladas:

- Deben desarrollarse programas de promoción y difusión de los atractivos vigentes en la parroquia para incentivar al turismo. En este caso, el uso de medios como el internet pueden ser alternativas a considerar en la medida que se determinen programas que permitan brindar servicios de calidad que satisfagan los requerimientos de los turistas analizados en los estudios.
- Se debe incentivar a investigadores el desarrollo de material especializado en la parroquia a fin de que pueda darse a conocer los atractivos y ventajas existentes, siendo este necesario para mejorar la afluencia de turistas y por ende las condiciones económicas de sus habitantes.
- Se recomienda la participación de la gastronomía de Cangahua en ferias nacionales e internacionales para su mayor promoción. En este caso, la gestión de la Junta Parroquial es determinante debiendo definirse presupuestos que permitan su realización.
- Debe incentivarse la inversión nacional e internacional en el fomento del turismo. Agencias de viaje, operadoras y demás deben conformar acciones que permitan su administración eficiente, pudiendo tomar a la gastronomía como un elemento de incentivo que puede promover respuestas favorables en los turistas.

BIBLIOGRAFÍA

Alva, C. I. (2012). *HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA*. ESTADO DE MEXICO: RED TERCER MILENIO.

Armendáriz, J. (2011). *Gastronomía y nutrición*. Madrid-España: Paraninfo.

Blogspot. (Jueves de Juio de 2013). *Definición del Florklore Ecuatoriano*.
Obtenido de <http://danzafolkloricadelecuador.blogspot.com/p/definicion-del-folklore-ecuatoriano.html>

Bruckner, H. (2008). *Influencia gastronómica de Europa y Asia*. Madrid-España: Cantabria. Obtenido de Bruckner, H. (2008). *Influencia gastronómica de Europa y Asia*. Madrid-España: Cantabria.

Carillo, C. (2006). *El Sabor de la Tradición*. Madrid-España. Obtenido de Carillo, C. (2006). *El Sabor de la Tradición*. Madrid-España.

CENSO INEC, E. (2010). *Estudio de la población Cayambe*. Quito, Ecuador: INEC.

Censo INEC, E. (2010). *Religión de la población*. Quito, Ecuador: INEC.

Colada Morada. (s.f.). Obtenido de https://www.google.com/search?q=fotos+dias+de+los+difuntos+en+cayambe&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=P40IVZLhloy6ggSm_4HoCA&ved=0CAcQ_AUoAQ&biw=1352&bih=632#tbm=isch&q=colada+morada&imgdii=_&imgsrc=rFeHhU9hpw3CvM%253A%3BOhSLPEhcFMDstM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww

Conti, V. (2012). *El gusto en la gastronomía*. Madrid-España: Centum.

Cruz, V. P. (1997). *Historia hecha en Cangahua*. Cayambe: Abya-Yala.

cultural, E. (14 de Junio de 2014). *Carnaval en el cantòn Rumiñahui, E*.
Obtenido de <http://www.ruminahui.gob.ec/?q=noticias/el-carnaval-se-vive-en-el-canton-ruminahui>

- E., I. R. (25 de Noviembre de 2014). *Fiestas del Maiz*. Obtenido de https://www.google.com.ec/search?q=inti+raymi&biw=1366&bih=647&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=CMiqVPusLsGcNpvAgegC&ved=0CAYQ_AUoAQ#facrc=_&imgdii=_&imgcr=SKBIISuMiBKiqM%253A%3BU00-9ZwgUI-ixM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.jansochor.com%252Fphoto-blog%252Finti-ray
- Ecuador plurinacional y multiétnico, E. (5 de Noviembre de 2014). *Ecuador plurinacional y multiétnico/ Pueblo de Kayambi*. Obtenido de <http://ecuadorplurinacionalute.wordpress.com/pueblo-kayambi/>
- Estudio de Campo Turistas, t. (2014). *Encuesta*. Distrito Metropolitano de Quito.
- Fiesta de Rama de Gallos, E. (14 de Noviembre de 2014). *Festividades Populares*. Obtenido de https://www.google.com.ec/search?q=rama+de+gallos&biw=1366&bih=647&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=9s6qVNrKFMKrggTAz4PABw&ved=0CAYQ_AUoAQ
- González, C. (2009). *Guamán Poma*. Santiago de Chile: Centro de Investigaciones Diego Barros.
- Grijalva, M. B. (Lunes de Octubre de 2013). *Grupos Étnicos del Ecuador*. Obtenido de www.gruposetnicosecuador.blogspot.com
- Huggs, A. (2011). *Civilizaciones*. Estados Unidos: Palm.
- INTI RAYMI, S. P. (2009). *NOCHE SANPEDRINA*. Quito-Ecuador.
- Investigación de campo, E. e. (2014). *Resultados de encuesta*. Cangahua.
- Lascano, H. (2010). *Estudio de las raíces de los pueblos andinos*. Perú: ToanaSanda.
- López, S. (2011). *Cultura en la cocina*. Madrid-España: Cocina discret.
- Maldonado, M. (1997). Quito-Ecuador.

- Maldonado, M. E. (1997). *El Cantón Cayambe*. Cantón Cayambe: ABYA - YALA.
- Manosalvas, H. (2011). *Historia de las civilizaciones*. Madrid-España: Pentago.: Pentago.
- Ministerio del Ambiente, E. (7 de Noviembre de 2014). *Parque Nacional Cayambe Coca, Ecuador*. Obtenido de <http://www.ambiente.gob.ec/parque-nacional-cayambe-coca/>
- Moya, A. (2013). *Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador*. Tomo III Sierra.
- Oberem, U. (2010.). *Estudios sobre la arqueología del Ecuador reedición*. Quito-Ecuador: Universidad Central.
- Observación de campo, C. (2014). *Datos de gastronomía*. Cangagua.
- Parque Nacional Cayambe Coca, E. (5 de Noviembre de 2014). *Área Protegidas*. Obtenido de http:///C:/Users/consultoemp/AppData/Local/Temp/Temp1_capitulosdetesisestefaniaalvarado.zip/14.-%20AREAS_PROTEGIDAS_B_PROTECTORES.pdf
- Parroquia de Cangahua, E. . (4 de Octubre de 2014). *Ubicación geográfico*. Obtenido de <http://afuera.files.wordpress.com/2010/06/mapa-cangahua>)
- Pazos, J. (2009). *El sabor de la memoria*. Quito-Ecuador: FONSAI. Obtenido de Pazos, J. (2009). *El sabor de la memoria*. Quito-Ecuador: FONSAI.
- Pazos, J. (2010). *Cocinas Regionales Andinas*. Quito- Ecuador: Memorias del IV Congreso.
- Pichincha, C. P. (2012). *Plan de desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia de Cangahua*. Parroquia de Cangahua, Quito.
- Plan de desarrollo y ordenamiento territorial, C. (5 de Noviembre de 2014). *Gobierno Provincial de Pichincha*. Obtenido de Plan de desarrollo y ordenamiento territorial, C. (2012). *Gobierno Provincial de Pichincha*..

http://www.pichincha.gob.ec/phocadownload/leytransparencia/literal_k/pot/cayambe/ppdot_cangahua.pdf

Plantas medicinales, E. (28 de Noviembre de 2014). *Medicina Natural*.

Obtenido de <http://www.plantasmedicinales10.com/>

Plaza, F. (2008). *Estudios de Arqueología*. Quito-Ecuador: IAO. Obtenido de

Plaza, F. (2008). *Estudios de Arqueología*. Quito-Ecuador: IAO.

Porras, P. (2009). *Arqueología del Ecuador*. Quito-Ecuador: Gallo capitán.

Pullas, V. (1997). *Historia hecha en Cangahua. Guía del Centro Monumental Arqueológico y vida sociocultural de Cochasqui*. ABYA-YALA .

Quito Adventure, P. N. (5 de Noviembre de 2014). *Datos Informativos*. Obtenido

de <http://www.quitoadventure.com/espanol/aventura-ecuador/areas-protegidas-ecuador/andes-ecuador/parque-nacional-cayambe-coca-01.html>

Robles, M. (2011). *Gastronomía Universal*. México-México: La sana.

Salaverry, A. (2010). *Cocción de alimentos, un paso de la evolución*. México-México: Gaviota.

Samaniego, S. (2009). *Orígenes de las fiestas populares*. Quito-Ecuador: Flacso.

San Pablo y San Pedro, F. (25 de Noviembre de 2014,). *Festividades populares*

. Obtenido de

https://www.google.com.ec/search?q=rama+de+gallos&biw=1366&bih=647&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=9s6qVNrKFMKrggTAz4PABw&ved=0CAYQ_AUoAQ#tbn=isch&q=festividades+de+san+pedro

Sánchez, J. (1984). *Estrategias de supervivencia en la comunidad andina*.

Quito-Ecuador: Centro andino de acción popular.

Semana Santa, C.R. (12 de Julio de 2014). Obtenido de

https://www.google.com.ec/search?q=semana+santa+en+el+canton+rumi%C3%B1ahui&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=lk_ZU7Ngqr-

xBO_KglgE&sqi=2&ved=0CAYQ_AUoAQ&biw=1366&bih=657#facrc=_&
imgdii=_&imgrc=Nec5942aApeCHM%253A%3B8GOUzslxI6QwOM%3B
http%253A%252F%252Fwww.turis

Tábora, J. (2010). *Folklore y Turismo*. Tegucigalpa-Honduras: Guaymuras.

Tomasi, A. (2012). *Las técnicas de la gastronomía*. Madrid-España: Cocina
2000.

Viviendas de Cangahua, E. (27 de Noviembre de 2014). *Imágenes*. Obtenido
de

https://www.google.com.ec/search?q=VIVIENDA+TÍPICA+DE+CANGAHUA&rlz=1C1AVNC_enEC582EC582&espv=2&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=O12gU9iKD

ANEXOS

Anexos-Encuesta

ENCUESTA

La presente encuesta ha sido desarrollada con el objetivo de identificar las costumbres y cultura de la población de la parroquia Cangahua, con el objetivo de conocer su gastronomía. Favor responder con una X en la o las opciones que mejor respondan a sus criterios

Datos Generales

Edad

Entre 18 a 25 años

Entre 26 a 45 años

Entre 46 a 65 años

Más de 65 años

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

Género

Masculino

Femenino

| |
|--|
| |
| |

Trabajo

Agricultura

Ganadería

Otros

No trabaja

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

Desarrollo

Objetivo: Determinar los alimentos más comúnmente consumidos por la población

1. ¿Qué tipo de alimentos (Vegetales, Hortalizas) consume con frecuencia?

Papa

Oca

Cebada

Cebolla

Enlatados

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Quinoa

Maiz

Aguacate

Otro(Especifique)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

2. ¿Qué tipo de carne consume con frecuencia?

Res

Cerdo

Pollo

Chivo

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

Conejo

Cuy

Cordero

Otros (Especifique)

No consume

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Objetivo: Identificar los platos típicos consumidos en la parroquia

3. ¿Qué platos típicos son servidos en las fiestas populares?

Fritada
Hornado
Caldo de Gallina
Seco de Chivo
Chicharrón de cerdo

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Guatita
Cuy Asado
Sopa de cebada
Choclos con queso
Otros (Especifique)

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

4. ¿Qué tipos de bebidas son servidas en las fiestas populares?

Chicha de jora
Jugo de frutas
Te de hierbas

| |
|--|
| |
| |
| |

Cerveza
Otras (Especifique)

| |
|--|
| |
| |

5. ¿Qué tipos de postres son servidos en las fiestas populares?

Flan de frutas
Higos con queso
Pastel de choclo

| |
|--|
| |
| |
| |

Morocho
Otras (Especifique)

| |
|--|
| |
| |

Objetivo: Determinar los procesos comunes que utiliza la población para la cocción de sus alimentos

6. ¿Cuál es el combustible común para cocinar los alimentos?

Gas
Leña

| |
|--|
| |
| |

Carbón
Otras (Especifique)

| |
|--|
| |
| |

Objetivo: Identificar el fortalecimiento de la cultura gastronómica del sector

7. ¿Con que frecuencia consume los alimentos típicos de la región?

Diario
Semanal
Mensual

| |
|--|
| |
| |
| |

Anual
Nunca

| |
|--|
| |
| |

8. ¿Consume los siguientes alimentos?

| | SI | NO |
|----------------|----|----|
| Hamburguesas | | |
| Pizza | | |
| Papas fritas | | |
| Hot dogs | | |
| Confites | | |
| Enlatados | | |
| Comida procesa | | |

9. ¿Sabe como preparar los platos típicos de la región?

Si

| |
|--|
| |
|--|

No

| |
|--|
| |
|--|

10. Si la respuesta es si quien le enseño?

Mama
Papa
Abuelos

| |
|--|
| |
| |
| |

Vecinos
Nadie
Otros(Especifique)

| |
|--|
| |
| |
| |

Gracias