



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL  
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA  
CARRERA: GASTRONOMÍA

TESIS PREVIO A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE  
“ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO”

TEMA: INVESTIGACIÓN DE LA GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA  
DE YARUQUÍ DEL CANTÓN QUITO.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CULTURA GASTRONÓMICA

AUTOR: Carlos Eduardo Estrella Carrera

DIRECTOR: Ing. Diana Enríquez P. Mgs.

Quito - Ecuador

JULIO-2015

Universidad Tecnológica Equinoccial  
Reservados todos los derechos de reproducción

## **DECLARACIÓN**

Yo, Carlos Eduardo Estrella Carrera, declaro que soy el autor exclusivo de la presente investigación; que no ha sido previamente presentado para la obtención de ningún título, grado o calificación profesional; y, que he consultado todas las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

La Universidad Tecnológica Equinoccial puede hacer uso de los derechos correspondientes a este trabajo, según lo establecido por la ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normatividad institucional vigente.

Carlos Eduardo Estrella Carrera

C.c. 1104119928

## **CERTIFICACIÓN**

Certifico que el presente trabajo que lleva por título: “INVESTIGACIÓN DE LA GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA DE YARUQUÍ DEL CANTÓN QUITO”, previo a la obtención del título de ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO, cumple con las condiciones requeridas en los artículos 18 y 25 del Reglamento de Trabajos de Titulación.

---

Ing. Diana Enríquez Mgs.

DIRECTOR DEL TRABAJO

## **DEDICATORIA**

*Dedico este trabajo de investigación a DIOS quien me guió por el buen camino, y me dio fuerzas para encarar los problemas y de esta manera permitirme llegar a este momento importante de mi vida estudiantil.*

*A mis Padres JORGE ESTRELLA Y CECILIA CARRERA, gracias a ellos soy lo que soy, me dieron la vida y la educación que es la mejor herencia que se puede dar a los hijos, a ellos quienes me ayudaron con todos los recursos necesarios para ampliar mis conocimientos. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, y lo más importante el coraje para alcanzar los objetivos que uno se propone.*

*A mis compañeros de estudio, a mis maestros y amigos, sin su ayuda nunca hubiera podido culminar esta etapa tan importante en mi vida.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Primeramente me gustaría agradecerles a Dios y a la Virgen por bendecirme y cumplir este sueño anhelado.*

*A la UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL y a las autoridades de la carrera de gastronomía, gracias por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.*

*A mi directora de tesis, Mg. Diana Enríquez por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado que pueda terminar mis estudios universitarios con mucho éxito.*

*Como no mencionar a mis compañeros que me acompañaron durante toda la carrera profesional, cada uno me apoyó y me dio fuerzas para seguir caminando al éxito.*

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## GENERALIDADES

INTRODUCCIÓN.....	I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	I
OBJETIVOS.....	II
OBJETIVO GENERAL.....	II
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	II
JUSTIFICACIÓN .....	III
CAPÍTULO I .....	1
MARCO TEÓRICO .....	1
1. ANTECEDENTES .....	2
1.1 INFORMACIÓN GENERAL DE LA PARROQUIA YARUQUÍ .....	2
1.1.1 FUNDACIÓN .....	3
1.1.2 LÍMITES GEOGRÁFICOS .....	3
1.1.3 EXTENSIÓN .....	4
1.1.4 CALENDARIO FESTIVO .....	4
1.1.5 GASTRONOMÍA YARUQUEÑA .....	5
1.1.6 UTENSILIOS Y TÉCNICAS CULINARIAS.....	6
1.1.7 MARCO CONCEPTUAL .....	6
1.2 METODOLOGÍA .....	7
1.2.1 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN .....	8
1.2.2 ENCUESTA.....	9
1.3 IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA EN EL TURISMO .....	10
1.3.1 DATOS DE LAS FICHAS.....	13
CAPITULO II .....	31
SITUACIÓN GASTRONÓMICA DE YARUQUÍ.....	31
2.1 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
2.2 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL.....	32
2.2.1 CARACTERÍSTICAS ECOLÓGICAS DE LA PARROQUIA.....	32
2.2.2 FACTOR POLÍTICO.....	33
2.2.3 FACTOR LEGAL .....	34
2.2.4 FACTOR SOCIAL .....	35
2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	37

2.3.1	TABULACIÓN Y ANÁLISIS .....	40
2.3.2	RESULTADOS .....	40
2.4.-	CONCLUSIÓN GENERAL.....	53
CAPÍTULO III	.....	54
PROPUESTA	.....	54
3.1	PAPA.....	54
3.1.2	NUTRICIÓN .....	55
3.2	MAÍZ.....	56
3.2.1	NUTRICIÓN .....	57
3.3	MELLOCO .....	58
3.3.1	NUTRICIÓN .....	58
3.4	MASHUA.....	59
3.4.1	NUTRICIÓN .....	60
3.5	HABA .....	61
3.5.1	NUTRICIÓN .....	62
3.6	ARVEJA .....	63
3.6.1	PROPIEDADES NUTRICIONALES .....	63
3.7	OCA .....	65
3.8	MORA SILVESTRE .....	66
3.8.1	PROPIEDADES NUTRICIONALES .....	67
3.9	ZAMBO .....	68
3.9.1	PROPIEDADES NUTRICIONALES .....	69
3.10	ZAPALLO .....	69
3.10.1	PROPIEDADES NUTRICIONALES .....	70
3.11	UTENSILLOS Y TÉCNICAS CULINARIAS DE LA PARROQUIA DE YARUQUÍ .....	70
3.12	ANÁLISIS DE IMPACTOS .....	96
3.12.1	IMPACTO CULTURAL .....	96
3.12.2	IMPACTO TURÍSTICO .....	98
3.12.3	IMPACTO GENERAL .....	99
CONCLUSIONES	.....	101
RECOMENDACIONES	.....	102
Bibliografía	.....	103
Netgrafía	.....	105
ANEXO 1	.....	108





## ÍNDICE DE GRÁFICOS

PGA

<b>GRÁFICO 1.</b> LÍMITES GEOGRÁFICOS .....	4
<b>GRÁFICO 2.-</b> CLIMA DE LA PARROQUIA .....	33
<b>GRÁFICO 3.-</b> EDAD DE LOS ENCUESTADOS .....	41
<b>GRÁFICO 4.-</b> PREGUNTA 1 ENCUESTA.....	42
<b>GRÁFICO 5.-</b> PREGUNTA 2 ENCUESTA.....	43
<b>GRÁFICO 6.-</b> PREGUNTA 3 ENCUESTA.....	45
<b>GRÁFICO 7.-</b> PREGUNTA 4 ENCUESTA.....	46
<b>GRÁFICO 8.-</b> PREGUNTA 5 ENCUESTA.....	47
<b>GRÁFICO 9.-</b> PREGUNTA 6 ENCUESTA.....	48
<b>GRÁFICO 10.-</b> PREGUNTA 7 ENCUESTA.....	49
<b>GRÁFICO 11.-</b> PREGUNTA 8 ENCUESTA.....	50
<b>GRÁFICO 12.-</b> PREGUNTA 9 ENCUESTA.....	51
<b>GRÁFICO 13.-</b> PREGUNTA 10 ENCUESTA .....	52
<b>GRÁFICO 14.-</b> PLANTA DE PAPA.....	54
<b>GRÁFICO 15.-</b> PLANTA DE MAÍZ .....	56
<b>GRÁFICO 16.-</b> MELLOCO.....	58
<b>GRÁFICO 17.-</b> MASHUA .....	59
<b>GRÁFICO 18.-</b> PLANTA DE HABA .....	61
<b>GRÁFICO 19.-</b> PLANTA DE ARVEJA.....	63
<b>GRÁFICO 20.-</b> OCA.....	65
<b>GRÁFICO 21.-</b> MORA SILVESTRE.....	66
<b>GRÁFICO 22.-</b> ZAMBO .....	68
<b>GRÁFICO 23.-</b> ZAPALLO .....	69

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1</b> .-FICHA DE PLATO .....	<b>15</b>
<b>TABLA 2</b> .-FICHA DE RECETARIO.....	<b>19</b>
<b>TABLA 3</b> .- EDAD DE LOS ENCUESTADOS .....	<b>41</b>
<b>TABLA 4</b> .- PREGUNTA 1 ENCUESTA.....	<b>42</b>
<b>TABLA 5</b> .- PREGUNTA 2 ENCUESTA.....	<b>43</b>
<b>TABLA 6</b> .- PREGUNTA 3 ENCUESTA.....	<b>45</b>
<b>TABLA 7</b> .- PREGUNTA 4 ENCUESTA.....	<b>46</b>
<b>TABLA 8</b> .- PREGUNTA 5 ENCUESTA.....	<b>47</b>
<b>TABLA 9</b> .- PREGUNTA 6 ENCUESTA.....	<b>48</b>
<b>TABLA 10</b> .- PREGUNTA 7 ENCUESTA.....	<b>49</b>
<b>TABLA 11</b> .- PREGUNTA 8 ENCUESTA.....	<b>50</b>
<b>TABLA 12</b> .- PREGUNTA 9 ENCUESTA.....	<b>51</b>
<b>TABLA 13</b> .- PREGUNTA 10 ENCUESTA .....	<b>52</b>
<b>TABLA 14</b> .- TABLA NUTRICIONAL DE LA PAPA .....	<b>55</b>
<b>TABLA 15</b> .- TABLA NUTRICIONAL DEL MAÍZ.....	<b>57</b>
<b>TABLA 16</b> .- TABLA NUTRICIONAL DE LA MASHUA.....	<b>60</b>
<b>TABLA 17</b> .- TABLA NUTRICIONAL DEL HABA TIERNA .....	<b>62</b>
<b>TABLA 18</b> .- TABLA NUTRICIONAL DEL HABA SECA .....	<b>62</b>
<b>TABLA 19</b> .- TABLA NUTRICIONAL DE LA OCA .....	<b>66</b>
<b>TABLA 20</b> .- UTENSILIOS DE COCINA .....	<b>71</b>
<b>TABLA 21</b> .- TÉCNICAS CULINARIAS.....	<b>77</b>
<b>TABLA 22</b> .- TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS .....	<b>80</b>
<b>TABLA 23</b> : CARACTERÍSTICAS DE LAS RECETAS .....	<b>83</b>
<b>TABLA 24</b> .- IMPACTO CULTURAL.....	<b>96</b>
<b>TABLA 25</b> .- IMPACTO TURÍSTICO .....	<b>98</b>
<b>TABLA 26</b> : IMPACTOS GENERALES.....	<b>99</b>

# INTRODUCCIÓN

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La revalorización de la Alimentación en la Parroquia de Yaruquí ubicada en la Provincia de Pichincha en el cantón Quito, es una apuesta no solo por el reconocimiento y fortalecimiento de identidades, por el cual se puede garantizar una alimentación nutritiva, sana para los pobladores.

Este proyecto busca salvaguardar la diversidad de conocimientos, técnicas de elaboración de cada producto plasmado en recetas que forman parte del sistema alimentario. La falta de conocimiento hace que la gastronomía Yaruqueña se desvanezca en el tiempo, el sistema religioso, económico, cultural, familiar son las principales causas para esta pérdida del patrimonio alimentario. Con la llegada de grandes empresas florícolas a la población hace que los habitantes dejen de cultivar las tierras con los productos autóctonos de la zona, como la papa, arveja, maíz, estas empresas ofrecen un nuevo estilo de vida para la población, generando el abandono y cuidado de los padres a sus hijos haciendo que los conocimientos alimenticios ya no puedan ser transmitidos de generación en generación, ya que es más fácil comprar productos elaborados, a que la familia los elabore.

La migración de otras personas de otras provincias como son de Riobamba, Guayas y porque no decir de otros países como son Colombia, Perú, traen consigo sus culturas alimenticias y esto hace que la tradición se pierda a pasos apresurados.

Por lo tanto el principal problema es el desconocimiento de las personas sobre su cultura gastronómica, lo que trae como consecuencia que las nuevas generaciones no conozcan la gastronomía de la parroquia de Yaruquí y de esta manera se perdería su tradición alimenticia por tal razón esta investigación tiene como objetivo el a dar a conocer la tradición

gastronómica de la parroquia, la soberanía alimenticia en el Ecuador constituyen un objetivo estratégico para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente, de esta manera se tendrá como resultado mejorar la calidad de vida de la población, que es uno de los objetivos del Plan Nacional del Buen Vivir.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Investigar la Gastronomía de la Parroquia de Yaruquí, y los diversos productos y técnicas alimenticias del lugar, a través de métodos y técnicas de investigación.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Desarrollar un marco teórico adecuado a la investigación de los productos de Yaruquí, con sus diferentes recetas mediante un inventario alimenticio.
2. Diagnosticar la situación gastronómica de la Parroquia Yaruquí, y el conocimiento de su gastronomía y productos alimenticios a través de la formulación de encuestas.
3. Elaborar una revista sobre la gastronomía de la Parroquia de Yaruquí, con los alimentos y recetas propios del lugar, para una futura propuesta como una estrategia de revalorización de la alimentación lugareña.

## JUSTIFICACIÓN

Es necesario realizar esta investigación debido a que la gastronomía de la parroquia de Yaruquí, se está perdiendo con el paso de los días y no existe documentación que abarque dicha información, uno de los problemas es el desconocimiento de los pobladores de su propia tradición alimentaria.

Al realizar esta investigación se aportará a la difusión de los productos y tradiciones alimenticias, además es viable porque la comunidad tiene la necesidad de conocer su gastronomía tradicional, teniendo como beneficiarios directos a los pobladores y como indirectos a las parroquias aledañas y al país en general porque continua enriqueciendo sus tradiciones alimentarias con recetas autóctonas de la zona.

Es una investigación relevante e innovadora ya que no se cuenta con bibliografía directa sobre el tema, y los datos que se obtiene a través de los diversos métodos de investigación, constituyen una relevante fuente de información, para el desarrollo de otros proyectos de investigación, también es una investigación de campo, en la que se recolecta toda la información necesaria para logra el objetivo de esta investigación que es el dar a conocer la gastronomía de la parroquia de Yaruquí, a través de una estrategia de revaloración de la tradición y conocimiento ancestral.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

Eduardo Estrella, investigador del “Pan nuestro de América” explica que, gracias a los diferentes pisos ecológicos de la Sierra, se logra encontrar una variedad de cultivos, la recolección de leña en los alrededores de las aldeas, frutos silvestres, plantas medicinales, al interior de las chozas indígenas elaboradas de barro y paja, se puede encontrar el fogón y las tres tulpas o piedras para asentar la olla y el tiesto de barro y hervir granos o tostarlos para obtener harinas. (CUVI, 2006).

El pan de los indios era el maíz, conocido así porque de este grano se pueden hacer una variedad de alimentos desde un grano seco tostado hasta un grano de maíz cocinado conocido como mote, hasta una bebida como la chicha, en las zonas frías del país se cultivaba principalmente, la quinua, el frejol, las papas, el zapallo, ocas, mientras que en las zonas cálidas se encontraban frutos tropicales. La papa es uno de los tubérculos más apetecidos por nuestros antepasados, también llamada “alimento de los indios”. El padre José de Acosta en una de sus publicaciones da a conocer la importancia sobre el ají que en tiempos atrás llegó a tener un equivalente como mercancía es decir se utilizó como moneda. (ECUADOR CULINARIO SABERES Y SABORES, 2012) La llegada de los españoles y con la conquista hace que se mezclen las culturas y tradiciones alimenticias, ya que ellos traen nuevas especies como, las vacas, los cerdos, las ovejas.

Por eso la cocina ecuatoriana es tan rica y abundante en diferentes lugares del país, se pueden encontrar una gran variedad de platos, con diversos ingredientes, los mismos que tiene orígenes prehispánicos y llevan cientos de años dentro de la alimentación, resulta que estas recetas tan antiguas y emblemáticas desaparecen de nuestra memoria y dejan de ser parte de nuestra tradición.

La sierra posee una sucesión de hoyas fértiles, con un clima templado en su mayor parte, dentro de estas tierras existieron los Caras y los Caranquis, los platos tradicionales de la sierra Ecuatoriana son las tortillas, los tamales, sopa como la de quinua, el tradicional cuy en salsa de maní.

Teniendo en cuenta que la base de las comidas serranas desde los tiempos aborígenes es la sopa, los cuales hervían los alimentos en cacerolas de barro, cacerola que era puesta al fuego sobre la tulpas, es decir un fogón indígena de tres piedras ubicado al centro de la choza de paja y barro. (CUVI, 2006)

## **1. ANTECEDENTES**

### **1.1 INFORMACIÓN GENERAL DE LA PARROQUIA YARUQUÍ**

Estuvo habitada por pobladores preincaicos prueba de ello son los objetos que han sido encontrados, como, lanzas, cuchillos, vasijas, utensilios de obsidiana entre otros. Yaruquí fue una de las 40 parcialidades que conformaban el Reino de los Quitus, para posteriormente ser conquistados reinados por los Shyris quienes tenían influencia de los Caras. (ING: GREY MEJIA V. E., 2012)

Los incas encabezados por Huayna Capac, dan inicio a la invasión del territorio, la conquista no fue fácil ya que las comunidades presentaron una feroz resistencia, sin embargo los incas lograron su objetivo y como manera de prevención de nuevos enfrentamientos, Huayna Capac ordena el traslado de la tribu Yaruquíes hacia el sur del país a lo que hoy es Riobamba en calidad de mitimaes. (MONARQUIA Y TRADICION , 2008)

La comunidad de Yaruquíes fue reemplazada por familias peruanas de procedencia cuzqueña, pero su permanencia por estas tierras no fue muy extensa ya que llegan los españoles a imponer sus costumbres,



tradiciones, y su religión. Otra de las instituciones impuestas fueron los tributos, la mita y los diezmos; mita significaba turno, por tal motivo no era sino una institución de origen prehispánico (ING: GREY MEJIA V. E., 2012) un sistema de trabajo personal el mismo que debía cumplir cada indio.

Diezmos, era la forma de pago que realizaban nuestros indígenas al Obispo de Quito. (ING: GREY MEJIA V. E., 2012)

La última princesa Shyris que nació y vivió en Yaruquí. Fue llevada a la ciudad de Quito donde la bautizaron en la religión cristiana con el nombre de María Yaruquí, según la costumbre ella debía realizar obras sociales como forma de agradecer a Dios, es así que construye la primera casa social de huérfanos a través de sus propios recursos. Contrajo matrimonio pero no tuvo hijos en 1700 muere y así se termina la sangre pura y dando paso a la mestiza.

### **1.1.2 FUNDACIÓN**

- **Parroquialización Eclesiástica:** 8 de septiembre de 1570
- **Parroquialización Jurídica:** 29 de Mayo de 1861.

(MONARQUIA Y TRADICION , 2008)

### **1.1.3 LÍMITES GEOGRÁFICOS**

- **NORTE:** Parroquia Checa.
- **SUR:** Parroquias de Pifo y Tababela.
- **ESTE:** Cordillera Central, Provincia de Napo.
- **OESTE:** Parroquias de Tababela y Guayllabamba.

## Gráfico 1. Límites geográficos



Límites geográficos de la parroquia de Yaruquí.  
FUENTE: (ING: GREY MEJIA V. E., 2012)

### 1.1.4 EXTENSIÓN

- **EXTENSION:** 3.1116, 28 KM.2
- **LATITUD SUR:** 0° 12\* 30\*\*
- **LONGITUD:** Oeste: 78°
- **ALTITUD:** 2.568 m.s.n.m (ING: GREY MEJIA V. E., 2012)

### 1.1.5 CALENDARIO FESTIVO

- **19 DE MARZO:** Fiestas en honor al Patrono San José
- **ABRIL:** Corpus Cristi
- **5 DE ABRIL:** Fiestas en honor al Patrono San Vicente
- **29 DE JUNIO:** San Pedro
- **8 DE SEPTIEMBRE:** Fiestas en honor a Nuestra Señora de la Natividad.
- **1 DE NOVIEMBRE:** Fiestas en honor al Patrono San Carlos (ING: GREY MEJIA V. E., 2012)

### 1.1.6 GASTRONOMÍA YARUQUEÑA

La gastronomía Yaruqueña al igual que la ecuatoriana, se caracteriza por su gran variedad de sabores y aromas que resulta de las tradiciones de sus pobladores, debido a la posición geográfica, la diferencia de altura que va desde los 2415msnm en la zona más baja y los 4200msnm en la parte más alta de los páramos, es por esta razón que se tiene una variación altitudinal. Es posible encontrar frutos y vegetales diversos, desde un ají o aguacate en las partes bajas hasta la papa y otros tubérculos de altura. La población de Yaruquí enfoca su gastronomía en los productos que ellos mismo cultivaban, al tener una gran riqueza de suelo, que es propicio para la siembra de varios productos, una agricultura basada en maíz, papa, camote, quinua, chochos, como alimentos básicos, y la tecnificación de la cacería como suplemento alimenticio (ING: GREY MEJIA V. E., 2012)

Con el pasar del tiempo se fueron creando costumbres y hábitos alimentarios teniendo en si la necesidad de crear una variedad de utensilios de cocina como: ollas de barro, cazuelas, cántaros, piedras para moler, desde los granos secos para transformarlos en harina como los tiestos de asado, donde se elaboraban las tortillas de maíz rellenas de papa, cedazos, platos de barro, entre otras. Los antiguos habitantes realizaron diversas preparaciones a base maíz obteniendo así: tostado, canguil, mote, mazamorras o coladas y tortillas. Las papas, se comían cocidas con o sin cascara también asadas, o servían de base para platos sabrosos como los locros servían de acompañamiento de cuyes asados y achogchas y condimentos varios. Las carnes de la cocina YARUQUEÑA provenían mayoritariamente de la caza de animales como cuyes, conejos, tórtolas, perdices.

Al ser una comunidad productora de maíz, no puede faltar la chicha de jora una deliciosa bebida con un proceso largo de elaboración y de

fermentación en un recipiente de barro llamando pondo, la cual se servía en las fiestas o en las mingas, en un recipiente muy peculiar llamado pilche que se obtenía de la cascara del zambo seco. Una de las bebidas antiguas y consumidas es el chaguarmishqui, una bebida extraída de la penca, utilizado también como endulzante para algunas preparaciones por su contenido de azúcar.

### 1.1.7 UTENSILIOS Y TÉCNICAS CULINARIAS

Teniendo en cuenta que la cultura Inca tuvo gran influencia en toda la región sierra, y en todo el territorio ecuatoriano, dando como resultado algunos artefactos de cocina como ollas de barro, mates, tinajas, piedras de moles, morteros, pondos, para la cocción de los alimentos utilizaban técnicas como el asado, pachamanca, cocción a través de piedras calientes, la fermentación como es en el caso de la chicha, tostado para la elaboración de harinas. (SOLARTE, PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010)

Es notable el aporte del paso de los Incas por nuestras tierras, de esa manera se obtienen grandes costumbres y conocimientos en relación con la gastronomía de nuestros antepasados.

### 1.1.8 MARCO CONCEPTUAL

**Ancestral.**- de origen muy antiguo (RAE, 2014)

**Batea.**- Utensilio de madera que en la antigüedad tenía la función de un bowl. (CUVI, 2006)

**Bola de Piedra.**- Cilindro de piedra, que muele granos. (CACHIMUEL, 2014)

**Cedazo.**- Utensilio que se utiliza para tamizar o cernir harinas. (SOLARTE, PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010)

**Fogón de Leña.** - Fogata de leña, que se utiliza para preparar la comida. (CUVI, 2006)

**Patrimonio cultural.**- Es el conjunto de bienes y expresiones culturales que hemos recibido de nuestros antepasados y que atestiguan las relaciones de los seres humanos. (SOLARTE, PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010)

**Olla de Barro.** - Pozuelo elaborado con masa de barro y cocido en hornos de barro (ZAUZICH, 2014)

**Piedra de moler.**- Base elaborado de piedra, para aplastar granos. (CACHIMUEL, 2014)

**Tiesto de Barro.**- Estructura elaborada de barro. (CUVI, 2006)

**Pozuelos de Barro.**- Vasijas de barro. (CUVI, 2006)

## 1.2 METODOLOGÍA

Método inductivo-deductivo: Este método de inferencia se basa en la lógica y estudia hechos particulares, aunque es deductivo en un sentido (parte de lo general a lo particular) e inductivo en sentido contrario (va de lo particular a lo general).

Método analítico: Este proceso cognoscitivo consiste en descomponer un objeto de estudio, separada cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual.

Método sintético: Integra los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad.

Método analítico sintético: Estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran esas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis).

Método histórico-comparativo: Procedimiento de investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consiste en establecer la semejanza de esos fenómenos, infiriendo una conclusión acerca de su parentesco genético, es decir, de su origen común. Tomado de: (Bernal, 2010, pp. 58 a 60)

### 1.2.1 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Fuentes Secundarias: Toda investigación implica acudir a este tipo de fuentes, que suministran información básica. Se encuentran en las bibliotecas y está contenida en libros, periódicos y otros materiales documentales, como trabajos de grado, revistas especializadas, enciclopedias, diccionarios, anuarios, etc.

Fuentes Primarias: Es posible que el desarrollo de la investigación propuesta dependa de la información que el investigador debe recoger en forma directa.

Cuando esto sucede, hablamos de la fuente primaria, e implica utilizar técnicas y procedimientos que suministren la información adecuada. Existen diferentes técnicas, algunas de ellas utilizadas con frecuencia en las ciencias económicas, administrativas y contables.

Observación: Técnica de recolección de datos. Las ciencias sociales la emplean con mucha frecuencia. Es una técnica antiquísima, cuyos primeros aportes sería imposible rastrear. A través de sus sentidos, el hombre capta la realidad que lo rodea, que luego organiza intelectualmente. La observación puede definirse como el uso sistemático de nuestros sentidos en la búsqueda de los datos que necesitamos para resolver un problema de investigación.

Se puede afirmar que la observación científica conoce la realidad y permite definir previamente los datos más importantes que deben recogerse por tener relación directa con el problema de investigación. Supone un conocimiento profundo de un marco teórico que orienta al investigador. (Bernal, 2010)

### **1.2.2 ENCUESTA**

La recolección de información mediante la encuesta se hace a través de formularios, los cuales tienen aplicación a aquellos problemas que se pueden investigar por métodos de observación, análisis de fuentes documentales y demás sistemas de conocimiento. La encuesta permite el conocimiento de las motivaciones, las actitudes y las opiniones de los individuos con relación a su objeto de investigación.

La encuesta tiene el peligro de traer consigo la subjetividad y, por tanto, la presunción de hechos y situaciones por quien responda; por tal razón, quien recoge la información a través de ella debe tener en cuenta tal situación.

#### Cuestionarios, entrevistas y sondeos

El cuestionario supone su aplicación a una población bastante homogénea, con niveles similares y problemáticas semejantes. Se puede aplicar colectivamente, por correo o a través de llamadas telefónicas. En cambio, la entrevista supone en su aplicación una población no homogénea en sus características y una posibilidad de acceso diferente.

La aplicación de formularios y de encuestas supone que el investigador diseñe el cuestionario; éste es el instrumento para realizar la encuesta y el medio constituido por una serie de preguntas que sobre un determinado aspecto se formulan a las personas que consideran relacionadas con el mismo.

La formulación de estas preguntas depende de la índole del problema que quiere estudiar y los aspectos por formular.

El empleo de la encuesta supone la definición por parte del investigador del universo de investigación (población cuyas características específicas la constituyen en objeto de investigación). Si el universo de investigación es muy amplio, debe definir una muestra representativa del mismo. Para ello, ha de acudir a las diferentes técnicas y procesos de muestreo. Tomado de: (Méndez, 2001, pp. 153 a 156)

### **1.3 IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA EN EL TURISMO**

La importancia del Turismo a nivel mundial crece día a día con la apertura de más destinos y el desplazamiento de más personas a nivel mundial. Este aumento de la oferta turística mundial es cada vez más amplia, y el turismo masivo, lejos de agotarse, demanda y busca nuevos destinos. La gastronomía es mucho más que un simple arte culinario. Es un importante vehículo de la cultura popular, al mismo tiempo que posibilita percibir la forma como viven los habitantes de cada región en una época determinada. La gastronomía es utilizada y promociona por el sector turístico a través de la restauración como atractivo para captar turistas. (CAMILO ANDRADE)

La gastronomía de los pueblos enriquece la cultura de cada país, es por eso que es de suma importancia dar una revalorización a la gastronomía ecuatoriana, con el fin de salvaguardar la diversidad de productos que a base de ellos obtenemos un sin número de recetas que traen consigo técnicas de cocción y de elaboración.

El turismo es una actividad económica muy importante, que va de la mano con la gastronomía, porque es un instrumento efectivo para el desarrollo turístico, que es lo que el Plan Estratégico de Desarrollo de



Turismo Sostenible para Ecuador “PLANDETUR 2020” está buscando, uno de los objetivos es generar un oferta turística sostenible y competitiva.

Con esta investigación se enriquecerá la cultura gastronómica de la provincia de pichincha y del país en general, tras dar a conocer mediante una revista informativa sobre la gastronomía de la Parroquia en estudio.

### 1.3.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE INVENTARIO GASTRONÓMICO.

El análisis se basa en el inventario de atractivos turísticos del MINTUR, es importante diferenciar entre recursos y atractivos turísticos, la definición es la siguiente:

➤ Recurso Turístico: Son sitios naturales y manifestaciones culturales que merezcan ser visitadas o admiradas por los visitantes. Son el fundamento para el desarrollo posterior de la atracción y son la materia prima de futuras atracciones. (Leisure, 2007)

➤ Atractivo Turístico: Son recursos turísticos que tengan elementos aptos para la explotación del turismo, esto es, dotados al menos con accesos y preferiblemente con servicios básicos.

Otra definición la establece la metodología de Inventarios Turísticos del MINTUR y es la siguiente:

• Atractivos Turísticos: Son el conjunto de lugares, bienes costumbres y acontecimientos que por sus características, propias o de ubicación en un contexto, atraen el interés del visitante. Esta misma metodología clasifica los atractivos turísticos por categoría, (sitios naturales y manifestaciones culturales) y varios tipos y subtipos. (Leisure, 2007)

Partiendo de la definición de Inventario Turístico propuesto por el Ministerio de Turismo “es el proceso por el cual se registran ordenadamente los factores físicos y culturales que como un conjunto de atractivos, efectiva o potencialmente puestos en el mercado, contribuyen a conformar la oferta turística de un país”.

Dicho concepto adaptado a la parte gastronomía es el siguiente: Proceso por el cual se registra ordenadamente los factores gastronómicos propios de un lugar, para que sean puestos a conocimiento de los turistas y fortaleciendo la oferta turística.

La clasificación de las expresiones culturales es importante para aclarar los criterios generales y las características de cada una de ellas, continuación se detallan algunas de las expresiones culturales:

- Fiestas/Celebraciones populares
- Tradición oral
- Gastronomía tradicional
- Tradiciones artesanales
- Tradición laboral
- Canto
- Teatro
- Creencias/mitología
- Ritos religiosos tradicionales
- Música
- Danza
- Juegos tradicionales
- Historia oral.

Al momento del análisis, estas expresiones no pueden observarse de forma aislada, sino que se conjugan, complementan y traslapan

constantemente. Por ejemplo, un rito religioso como la Semana Santa, incluye música, canto y teatro, pero además, la comunidad tiene la tradición de cocinar comidas tradicionales para la época y celebrar otros ritos que son aceptados por la iglesia, pero que son iniciativa de las comunidades, como los vía crucis. Además, hay historias que se transmiten oralmente de cómo se celebraban antes estos ritos (SERRANO, 2007)

Para la elaboración del inventario gastronómico se debe seguir las siguientes etapas:

- Clasificación de los atractivos
- Recopilación de la información
- Trabajo de campo
- Evaluación y jerarquización

Para las cinco categorías de atractivos gastronómicos: Platos, productos, planta, fiestas y mercados; se ha elaborado una ficha individual, debido a que por poseer cada uno atributos propios, es necesario recopilar su información de manera ordenada, para luego poder ser analizados en conjunto como parte de la gastronomía del sector. El modelo de las fichas fue tomado de una investigación realizada por la Escuela Superior Politécnica del Litoral. (CAMILO ANDRADE)

### **1.3.2 DATOS DE LAS FICHAS**

Datos generales.-Estos datos son comunes para los cuatro tipos de fichas, independientemente de si se trata de plato, producto, planta o festividades.

- Encuestador: nombre de la persona que está realizando la ficha.
- Provincia: Provincia en la que se localiza el recurso inventariar.

- Cantón: Aquí se debe localizar geográficamente la población objeto de estudio, a fin de evitar cualquier confusión si hubiera que referirse a poblaciones cuyo nombre sea utilizado en diferentes provincias del País.
- Parroquia: Ubicar con mayor exactitud la población motivo de estudio.
- Código de ficha: a cada ficha se le proporcionará un determinado código numérico para distinguirla.
- Fecha: Cuando ha sido levantada la información. (SERRANO, 2007)

Cada ficha contiene la información correspondiente a cada atractivo, la cual es recopilada de manera independiente.

La manera como deben mostrar estos datos es la siguiente:

#### **1.3.2.1 FICHA DE PLATO**

- Descripción del plato: simple y precisa
- Denominación: nombre del plato o receta a describir.
- Variación de denominación: si acaso el producto es conocido con otra denominación.
- Categoría: tipo de alimento del que se trate (alimento, bebida o repostería).
- Reconocimiento Cultural: este ítem se refiere a cuan conocida es la expresión por parte de la población teniendo los siguientes puntos.
- Plenamente aceptado: Cuando la mayor parte de la población lo reconoce como parte de su cultura y tradición y es de uso generalizado.
- Reconocido mayoritariamente por la población: Cuando un porcentaje muy significativo de la población lo reconoce como parte de su cultura y tradición y no es necesariamente de uso generalizado.
- En peligro de desaparición: Cuando solo unos pocos reconocen la expresión como parte de su cultura y tradición y su uso se está perdiendo o se ha perdido completamente.

**TABLA 1 .-FICHA DE PLATO**

• Ficha de Plato					
Encuestador		Cod. Ficha		Fecha:	
Provincia		Cantón		Parroquia:	
Denominación		Variación de denominación		Categoría	
Procedencia de la receta		Procedencia de los ingredientes		Nivel de dificultad de elaboración	
Tiempo de elaboración		Valor nutricional de consumo			
Temporalidad		Reconocimiento cultural			
Regular		Plenamente aceptado			
Temporal		Reconocido por la población			
Especial		Peligro de desaparición			
Observaciones:					

FUENTE: <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/1623/1/3202.pdf>

ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA

### 1.3.2.2 PROCEDENCIA DE LA RECETA: ORIGEN DE ESTA

Tipo y procedencia de los ingredientes: se tendrá en cuenta el tipo (natural o procesado) y el origen de los ingredientes (del lugar, del país o importados).

- Temporalidad: asiduidad con la que se consume o se elabora el plato (regular, temporal o especial), es decir el uso de la expresión en el tiempo
- Regular: Cuando la expresión es utilizada de manera habitual o cotidiana.
- Temporal: Cuando la expresión es utilizada durante cierta época del año en la que la producción de uno o más de sus componentes tiene mayor volumen o está fuera de períodos de veda.
- Especial: Cuando la expresión es utilizada para ciertas fechas especiales o tiene un uso ritual
- Factores de elaboración y nutricionales: son los valores que describen las recetas o platos teniendo en cuenta factores de elaboración y nutrición.
- Nivel de dificultad de elaboración: indica cuan complicada o minuciosa es la forma de elaboración de la receta. Aquí se estimará el nivel que den las respuestas a las preguntas de los entrevistados, como elaboradores o consumidores. Este factor debe ser en cualquier caso una visión media del total de entrevistados, utilizando el punto de percepción de la persona que elabora las fichas. El valor va desde muy bajo hasta muy alto, pasando por el bajo, regular, medio o alto
- Valor Nutricional del consumo: la nutrición es un punto muy importante para determinar el valor del consumo de cualquier ingesta y por tanto del que un plato o producto tener como recurso turístico, pues se trata de que el visitante disponga de una información clara de lo que se consume y como se ha de consumir. Aquí se estimará el valor nutricional de cada plato o receta, en base a cada uno de sus ingredientes.

- Tiempo de elaboración: se estimará el tiempo medio que se de cómo respuesta en las entrevistas a los consumidores y/ o elaboradores, acorde a la percepción del entrevistador (SERRANO, 2007)

### 1.3.2.3 FICHA DE RECETARIO

En este aspecto se tratará la totalidad de información en torno a un plato o receta obtenida en el estudio de campo, así como los datos que se puedan sacar de diferentes publicaciones. En cualquier caso se trata de describir el plato o receta detalladamente reflejando los aspectos más sobresalientes que lo describan. De esta forma cualquier persona que tenga acceso a las fichas podrá conocer el proceso de elaboración exacto para la obtención de los mejores resultados.

- Número de Porciones: se estimará el número medio de porciones que se de cómo respuesta de los consumidores, por cada una de las veces que se elabora el plato y también los datos que se puedan obtener de fuentes bibliográficas.
- Difusión: Se trata del nivel de penetración de la expresión culinaria dentro del contexto geográfico en cuestión. También las fuentes por las que se difunde y da a conocer la receta o plato.
- Local: cuando la expresión es reconocida dentro del área de influencia de la población.
- Regional: cuando la expresión es reconocida dentro de una o varias regiones sin abarcar todo el territorio del país.
- Nacional: cuando la expresión es reconocida en todo el país.
- Internacional: cuando la expresión es reconocida fuera del territorio nacional y está posicionada como un referente de la cultura del país. (SERRANO, 2007)
- Vías de difusión: Boca a boca (vía cultural): cuando la inserción y difusión del plato se hace simplemente mediante el boca a boca, que es la vía más accesible y corriente y por la que se pueden describir mejor

ciertos aspectos de la cultura en general y de la gastronomía en particular.

- Festival o festividad: cuando se da a conocer la receta mediante cualquier fiesta o festividad, ya sea esta de tipo general o gastronómico
- Formas de transmisión: indica como la expresión ha sido transmitida dentro de la comunidad hasta nuestros días.
- Familiar: si se la transmitido de padres a hijos, fruto de una tradición familiar.
- Boca a boca: si se ha transmitido en la calle, como un aspecto social más, entre vecinos, amigos, compañeros, etc.
- Educación: si se ha transmitido en las escuelas, institutos o universidades, ya sea como parte de la formación adquirida o no.
- Prensa escrita y libros de cocina: si se ha transmitido mediante libros de cocina, artículos de cultura o prensa, etc.
- Televisión y radio: si se ha transmitido mediante programas de difusión cultural en la televisión o radio o bien en programaciones de otro tipo en los que la cultura haya entrado de una u otra forma.
- Restauración de la zona: si el plato o receta se comercializa u ofrece en los restaurantes, bares y cafeterías de la zona, en cuyo caso en observaciones lo relacionaremos con aquellos establecimientos que se hayan inventariado y que lo ofrezcan en su menú. Ello mediante el código de las fichas que se refieran a dichos establecimientos.
- Puestos pequeños y carretas de comidas: si el plato o receta se comercializa u ofrece en los pequeños puestos de comidas o carretas de la zona. En este caso se hará lo mismo que en el anterior en observaciones.
- Mercado local: si el plato o receta se comercializa en algún mercado de la localidad o zona, ya sea este sólo de alimentos o de otro tipo.
- Festival o festividad: si el plato o receta se comercializa en la zona con motivo de algún festival gastronómico o de otro tipo o alguna festividad, ya sea esta de tipo local, regional, nacional o internacional (SERRANO, 2007).



**TABLA 2.-FICHA DE RECETARIO**

• Ficha de Recetario					
Encuestador		Cod. Ficha		Fecha:	
Provincia		Cantón		Parroquia:	
Descripción de la Receta					
Numero de Porciones		Difusión			
Alcance	Vías de Difusión	Forma de Transmisión		Vías de comercialización	
Local	Boca a boca	Familiar		Restauración	
Regional		Boca a boca		Puestos pequeños y carreteras	
Nacional	Festival	Educación		Mercado local	
Internacional		Prensa escrita		Festival o fiesta	
		Televisión o radio			
Observaciones:					

FUENTE: <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/1623/1/3202.pdf>

ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA

• Ficha de Plato: Cuy en salsa de pepas de zambo.					
<b>Encuestador</b>	AUTOR	Cod. Ficha	1	Fecha:	11/02/2015
<b>Provincia</b>	PICHINCHA	Cantón	QUITO	Parroquia:	YARUQUI
<b>Denominación</b>		<b>Variación de denominación</b>		<b>Categoría PLATO FUERTE</b>	
<b>Procedencia de la receta</b>		<b>Procedencia de los ingredientes</b>		<b>Nivel de dificultad de elaboración</b>	
RECETA NATURAL		TÍPICOS DE LA PARROQUIA		MEDIO	
<b>Tiempo de elaboración</b>		<b>Valor nutricional de consumo</b>			
35 A 45 MINUTOS					
<b>Temporalidad</b>		<b>Reconocimiento cultural</b>			
<b>Regular</b>		<b>Plenamente aceptado</b>			
<b>Temporal</b>		<b>Reconocido por la población</b>			
<b>Especial</b>	X	<b>Peligro de desaparición</b>		X	
<b>Observaciones:</b>					
LAS PERSONAS ENCUESTAS DICEN O PRESUMEN, QUE ESTE PLATO POSEE UN VALOR NUTRICIONAL ALTO POR EL					
INGREDIENTE PRINCIPAL QUE ES EL CUY, QUE ASEGURAN QUE AYUDA PARA EVITAR LA ANEMIA.					

FUENTE: PERSONAS DE 60 Y PIQUITO  
ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA

• Ficha de Recetario						
Encuestador	CARLOS ESTRELLA	Cod. Ficha	1.1	Fecha:11/02/2015		
Provincia	PICHINCHA	Cantón	QUITO	Parroquia: YARUQUI		
Descripción de la Receta: CUY EN SALSA DE PEPAS DE SAMBO A COMPAÑADO DE PAPAS COCINADAS.						
Numero de Porciones	10	Difusión				
Alcance		Vías de Difusión		Forma de Transmisión		Vías de comercialización
Local	X	Boca a boca	X	Familiar	X	Restauración
Regional				Boca a boca		Puestos pequeños y carreteras
Nacional		Festival		Educación		Mercado local
Internacional				Prensa escrita		Festival o fiesta
				Televisión o radio		
Observaciones:						
EN LA INVESTIGACION DE CAMPO SE PUDO NOTAR QUE LA RECETA NO TIENE UNA VIA DE COMERCIALIZACION, PERO CABE						
RECALCAR QUE LA RECETA SE PREPARA CON UNA VARIACION A LA ORIGINAL Y QUE SE LA SIRVE MUY RARA VEZ EN FIESTAS						
FAMILIARES, COMO MOTIVO DE ELEGIR O ARADECER A UNA PERSONA COMO POR EJEMPLO UN COMPADRASGO.						

FUENTE: PERSONAS DE 60 Y PIQUITO  
 ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA

• Ficha de Plato: Ají de chochos hecho en piedra					
<b>Encuestador</b>	AUTOR	Cod. Ficha	2	Fecha:	11/02/2015
<b>Provincia</b>	PICHINCHA	Cantón	QUITO	Parroquia:	YARUQUI
<b>Denominación</b> AJI DE CHOCHOS EN PIEDRA		<b>Variación de denominación</b>		<b>Categoría</b> GUARNICION	
<b>Procedencia de la receta</b>		<b>Procedencia de los ingredientes</b>		<b>Nivel de dificultad de elaboración</b>	
RECETA NATURAL		TIPICOS DE LA PARROQUIA		MEDIO	
<b>Tiempo de elaboración</b>		<b>Valor nutricional de consumo</b>			
15 MINUTOS					
<b>Temporalidad</b>		<b>Reconocimiento cultural</b>			
<b>Regular</b>		<b>Plenamente aceptado</b>			
<b>Temporal</b>	X	<b>Reconocido por la población</b>		X	
<b>Especial</b>		<b>Peligro de desaparición</b>			
<b>Observaciones:</b>					
AL SER UN PLATO QUE ACOMPAÑA MUY BIEN CON CUALQUIER COMIDA, ESTA RECETA ES RECONOCIDA POR LA					
POBLACION PERO NO ES ELABORADA CON MUCHA FRECUENCIA.					

FUENTE: PERSONAS DE 60 Y PIQUITO  
ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA

• Ficha de Recetario						
Encuestador	CARLOS ESTRELLA	Cod. Ficha	2.1	Fecha:11/02/2015		
Provincia	PICHINCHA	Cantón	QUITO	Parroquia: YARUQUI		
Descripción de la Receta: AJI DE CHOCOS HECHO EN PIEDRA						
Numero de Porciones	10	Difusión				
Alcance	Vías de Difusión		Forma de Transmisión		Vías de comercialización	
Local	X	Boca a boca	X	Familiar	X	Restauración
Regional	X			Boca a boca		Puestos pequeños y carreteras
Nacional		Festival		Educación		Mercado local
Internacional				Prensa escrita		Festival o fiesta
				Televisión o radio		
Observaciones:						
ESTA RECETA ES UNA DE LAS MEJORES POR SU SABORY FACIL REALIZACION , ES UN BUEN ACOMPAÑANTE DE LAS RECETAS DE TODA LA SIERRA						

FUENTE: PERSONAS DE 60 Y PIQUITO  
ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA

• Ficha de Plato					
<b>Encuestador</b>	AUTOR	Cod. Ficha	3	Fecha:	11/02/2015
<b>Provincia</b>	PICHINCHA	Cantón	QUITO	Parroquia:	YARUQUI
<b>Denominación</b> SOPA DE NABO		<b>Variación de denominación</b>		<b>Categoría SOPA</b>	
<b>Procedencia de la receta</b>		<b>Procedencia de los ingredientes</b>		<b>Nivel de dificultad de elaboración</b>	
RECETA NATURAL		TIPICOS DE LA PARROQUIA		MEDIO	
<b>Tiempo de elaboración</b>		<b>Valor nutricional de consumo</b>			
15 MINUTOS					
<b>Temporalidad</b>		<b>Reconocimiento cultural</b>			
<b>Regular</b>		<b>Plenamente aceptado</b>			
<b>Temporal</b>	X	<b>Reconocido por la población</b>			
<b>Especial</b>		<b>Peligro de desaparición</b>		x	
<b>Observaciones:</b>					
ESTA ES UNA RECETA QUE ESTA EN PELIGRO DE DESAPARICION YA QUE NO SE LA REALIZA, POR SU DESCONOCIMIENTO					
Y HAY QUE TENER EN CUENTA QUE EL NABO ES UNA PLANTA CON HOJAS SIMILARES A LA ACELGA.					

FUENTE: PERSONAS DE 60 Y PIQUITO  
ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA

• Ficha de Recetario						
Encuestador	CARLOS ESTRELLA	Cod. Ficha	3.1	Fecha:11/02/2015		
Provincia	PICHINCHA	Cantón	QUITO	Parroquia: YARUQUI		
Descripción de la Receta: SOPA DE NABO						
Numero de Porciones	10	Difusión				
Alcance	Vías de Difusión		Forma de Transmisión		Vías de comercialización	
Local	X	Boca a boca	X	Familiar	X	Restauración
Regional				Boca a boca		Puestos pequeños y carreteras
Nacional		Festival		Educación		Mercado local
Internacional				Prensa escrita		Festival o fiesta
				Televisión o radio		
Observaciones:						
EN LA PARROQUIA ESTA RECETA NO ES COMERCIALIZADA POR DIFERENTES CAUSAS, UNA DE ELLAS ES LA TRANSMICION DE CONOCIMIENTOS.						

FUENTE: PERSONAS DE 60 Y PIQUITO  
 ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA

• Ficha de Plato					
<b>Encuestador</b>	AUTOR	Cod. Ficha	4	Fecha:	11/02/2015
<b>Provincia</b>	PICHINCHA	Cantón	QUITO	Parroquia:	YARUQUI
<b>Denominación</b> TORILLAZ DE MAIZ EN EL TIESTO		<b>Variación de denominación</b>		<b>Categoría</b> ENTRADA	
<b>Procedencia de la receta</b>		<b>Procedencia de los ingredientes</b>		<b>Nivel de dificultad de elaboración</b>	
RECETA NATURAL		TIPICOS DE LA PARROQUIA		MEDIO	
<b>Tiempo de elaboración</b>		<b>Valor nutricional de consumo</b>			
30 A 45 MINUTOS					
<b>Temporalidad</b>		<b>Reconocimiento cultural</b>			
<b>Regular</b>		<b>Plenamente aceptado</b>			
<b>Temporal</b>	X	<b>Reconocido por la población</b>			
<b>Especial</b>		<b>Peligro de desaparición</b>		x	
<b>Observaciones:</b>					
DE ESTA RECETA SE DICE QUE ESTA EN PELIGRO DE DESAPARICION PORQUE NO SE LA REALIZA, ES TEMPORAR CUANDO					
SE LA ELABORA Y SOLO ENTRE FAMILIAS DE LAS PARTES MAS ALEJADAS AL CENTRO DE LA PARROQUIA					

FUENTE: PERSONAS DE 60 Y PIQUITO  
ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA



• Ficha de Recetario							
Encuestador	CARLOS ESTRELLA	Cod. Ficha	4.1	Fecha:11/02/2015			
Provincia	PICHINCHA	Cantón	QUITO	Parroquia: YARUQUI			
Descripción de la Receta: TORTILLAS DE MAIZ HECHAS EN TIESTO							
Numero de Porciones	10	Difusión					
Alcance		Vías de Difusión		Forma de Transmisión		Vías de comercialización	
Local	X	Boca a boca	X	Familiar	X	Restauración	
Regional				Boca a boca		Puestos pequeños y carreteras	X
Nacional		Festival		Educación		Mercado local	
Internacional				Prensa escrita		Festival o fiesta	
				Televisión o radio			
Observaciones: LO TRADICIONAL DE ESTAS TORTILLAS ES SU COCCION, YA QUE EL TIESTO DE BARRO DA UN SABOR DISTINTO,							
TENIENDO EN CUENTA QUE ES UNA RECETA QU SE VA PERDIENDO EN EL TIEMPO.							

FUENTE: PERSONAS DE 60 Y PIQUITO  
ELABORADO POR: CARLOS ESTRELLA

#### 1.3.2.4 FICHA DE PRODUCTO

En esta ficha se obtendrán datos generales sobre los diferentes productos que caracterizan a la zona de estudio, ya sean estos agroalimentarios, de pesca, etc.

También es importante saber si su consumo es directo, si son parte de alguno de los platos inventariados o si son productos tratados con algún tipo de proceso industrial, ya sea este para su obtención, presentación o comercialización.

Se trata básicamente de la misma ficha y con los mismos aspectos y consideraciones. Los únicos que varían y que conviene aclarar son:

- Subtipo: Se trata de la variedad del producto, en el caso de que sea una fruta, verdura, grano, legumbre, etc.
- Forma de obtención: Se refiere a la manera por la que se obtiene el producto ya sea por siembra, procesado, etc. Aquí se tendrá también en consideración si en el caso de un producto animal, si este es por medio de la caza, con huella industrial, etc.
- Cosechado/ recolectado: este apartado contempla los productos de tipo vegetal, en el sentido de su proceso de obtención (en el caso de las especies vegetales) y si para ella se ha utilizado algún sistema orgánico, tanto de riego, como de trato (sin pesticidas, etc.)
- Capturado (caza o pesca): se trata del caso que se daría si un producto ha sido obtenido en base a alguna especie animal capturada.
- Procesado: si se trata de un producto alimenticio que haya sido sometido a algún tipo de proceso artesanal o industrial, con el fin de obtener el producto final. (por ejemplo mermelada obtenida a partir de frutas).
- En conserva: si se trata de un producto cuya presentación final sea embazado, enlatado o en conserva, previo a su consumo.
- Especie en crianza o estabulación: se trata del caso de animales criados en granja o mediante pastoreo. En concreto el tipo de alimentación que se le proporciona.

- Características organolépticas: son las características que definen al producto en cuanto a su color, olor y sabor.
- Medidas de preservación: Define si existen medidas de conservación, manipulación o tratamiento de la calidad de producto.
- Medidas de calidad: define la existencia de medidas de medición de la calidad del producto, si estas existieran. (SERRANO, 2007)

### **1.3.2.5 FICHA DE PLANTA O FABRICACIÓN**

La ficha se realizará para establecimientos de comida típica y se observarán aspectos como el tipo y la categoría. Aquí también se han añadido la tipología de kioscos y carretas de comida, debido al protagonismo cultural que se le intuye e importancia en cuanto a su oferta.

Otros factores de estudio serían el número de mesas, plazas y personal en cuanto a número de empleados y su formación

Finalmente se analizará el menú que ofrece, poniendo especial atención a su precio medio y a la oferta de platos o productos que ya hayan sido inventariados, para lo cual existe una casilla para apuntar su código. (SERRANO, 2007)

### **1.3.2.6 FICHA DE FIESTAS Y MERCADOS**

Esta ficha trata de contemplar una de las opciones que tiene el mercado para potenciar y comercializar la oferta gastronómica del lugar de investigación diversificando así su economía. Se trata de destacar las ferias, los festivales y los mercados como acontecimientos culturales y puntos de referencia de la cultura alimenticia del lugar.

En el caso de las fiestas y festividades, se trata de dar a conocer su sentido y de qué forma estos acontecimientos se relacionan con la gastronomía local, ya sea de una u otra forma e independientemente de su temporalidad

Si se trata de mercados, deberán ser mercados en los que la alimentación tenga un papel preponderante, ya sea por venta de productos de abastecimiento local y foráneo, como un punto de oferta y venta de gastronomía local. Finalmente existe la posibilidad de festivales celebrados para promocionar o vender algún tipo de producto agroalimentario con protagonismo en la región. (SERRANO, 2007)

## CAPITULO II

### SITUACIÓN GASTRONÓMICA DE YARUQUÍ

#### 2.1 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Debido a que la investigación pretende conocer el nivel de información y de conocimientos de los productos y recetas de la parroquia de Yaruquí, se pretende obtener información brindada por los pobladores de la zona, que permita generar un conocimiento nuevo o recuperado de los productos alimenticios del lugar. Por otro lado se analiza la parroquia de estudio, para saber cuáles son las condiciones actuales de la gastronomía de la misma.

En este capítulo la investigación tiene como objetivos específicos los siguientes, los que nos permitirán alcanzar el objetivo general:

- Diagnosticar a la parroquia de Yaruquí para conocer su situación actual en cuanto a la economía, al factor social.
- Elaborar encuestas para determinar el conocimiento de los pobladores sobre los productos y la gastronomía de la parroquia.
- Realizar entrevistas a los adultos mayores para conocer las diferentes recetas técnicas de preparación y productos de la parroquia.

Para el cumplimiento de estos objetivos se realizará dos actividades a la par, la primera es el realizar el diagnóstico situacional, y la segunda actividad es la recolección de información a través de la formulación de entrevistas para, determinar el conocimiento de los pobladores sobre su gastronomía.

## 2.2 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

Es una herramienta que nos permite evaluar la situación interna y externa actual de una población en estudio, es a la vez una mirada sistémica y contextual para determinar cómo estos afectan a la misma.

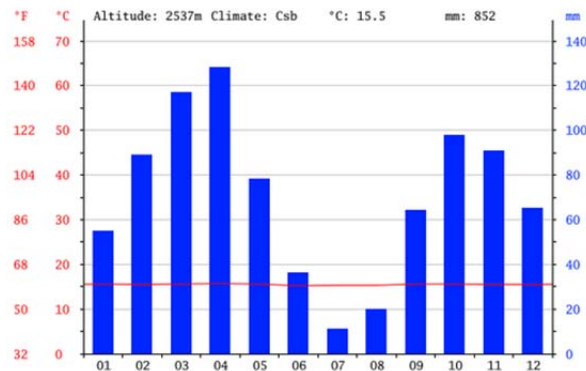
La parroquia urbana de Yaruquí se encuentra a 32 Km. de la ciudad de Quito. Su localización es de 0 grados 12 minutos 30 segundos latitud sur, 78 grados 20 minutos, 0 segundos longitud oeste; a 2.527 m. sobre el nivel del mar, con una población de 14.175 habitantes en el sector nor-oriental del área metropolitana, y una temperatura de 15 grados centígrados. (CLIMATE DATE ORG, 2014)

### 2.2.1 CARACTERÍSTICAS ECOLÓGICAS DE LA PARROQUIA

- **TEMPERATURA:** de 14 a 15.5 grados centígrados
- **CLIMA:** El clima es cálido y templado, en invierno hay mucho más lluvia que en verano. La temperatura media anual en Yaruquí se encuentra a 15.5 °C. Hay alrededor de precipitaciones de 852 mm. Lo que permite el desarrollo de varios cultivos como es el maíz, la papa, las habas en las partes altas de la parroquia y otros productos como arveja cebada, frejol en las zonas bajas. Las precipitaciones se dan entre los rangos entre 500 y 1000 mm por año.
- **SUELO:** el suelo de la parroquia de Yaruquí va desde un arcilloso hasta uno muy maleables y apto para la siembra. (ING: GREY MEJIA V. E., 2012, pág. 23)

**Gráfico 2.-** Clima de la parroquia

**CLIMOGRAMA**



FUENTE: <http://es.climate-data.org/location/181648/>

Elaborado por: Carlos Estrella

El mes más seco es julio, con 11 mm. 128 mm, mientras que la caída media en abril. El mes en el que tiene las mayores precipitaciones del año

**2.2.3 FACTOR POLÍTICO**

Los cambios que se dan en lo político, afecta a las instituciones públicas, porque estas van de la mano con las decisiones que se tomen en el país, por lo tanto los objetivos que se dan, van siempre acorde al plan de Gobierno que establezca el presidente actual.

En cuanto al referirnos al tema de estudio; el gobierno parroquial de Yaruquí, se puede citar que no ha sufrido mayores cambios, excepto el nuevo régimen de gobierno descentralizados que se rige por el Código Orgánico de Ordenamiento Territorial Autonomía y Descentralización, en el cual se encuentran establecidas las competencias de carácter obligatorio y progresivo en las cuales se definirá las políticas y mecanismos para compensar los desequilibrios territoriales en el proceso de desarrollo, pues se sabe que en las parroquias tienen facultades legislativas en el ámbito de sus competencias y jurisdicción territoriales. (POGO, 2012, pág. 23).

#### **2.2.4 FACTOR LEGAL**

El Gobierno de la Parroquia de Yaruquí, se rige principalmente por las leyes como:

- Ley Orgánica de la Contraloría General del Estado.
- La Constitución Política de la República del Ecuador.
- Código Orgánico de Ordenamiento Territorial, Autonomía y
- Descentralización (COOTAD).
- La Ley Orgánica del Servidor Público.
- Ley Orgánica de Participación Ciudadana y Control Social.
- Ley de Finanzas Públicas.

Estas permiten que el Gobierno de la Parroquia de Yaruquí se rija bajo principios de eficiencia y eficacia. Permitiendo un adecuado manejo de la gestión administrativa.

Además de constituir un apoyo permite dar un direccionamiento adecuado al Gobierno de la Parroquia de Yaruquí. Al ser un ente autónomo que pertenece al sector público. (POGO, 2012, pág. 24).

#### **2.2.5 FACTOR ECONÓMICO**

A nivel parroquial el factor económico está determinado por:

La población de Yaruquí en la que existen actividades productivas que han incrementado el requerimiento de mano de obra, especialmente producido por el aumento de la industria florícola, tanto de exportación como de aprovisionamiento local de alimentos.

Al Plan Nacional de Desarrollo se lo entiende como el instrumento al que se sujetará las políticas, programas y proyectos públicos; la programación y ejecución del presupuesto del Estado; y la inversión y la asignación de los recursos públicos; y coordinar las competencias exclusivas entre el Estado central y los gobiernos autónomos descentralizados. Su



observancia será de carácter obligatorio para el sector público e indicativo para los demás sectores. (POGO, 2012, pág. 25).

## 2.2.6 FACTOR SOCIAL

El Gobierno de la Parroquia de Yaruquí dentro de sus funciones, está encargado de los factores y políticas sociales que están dentro del Plan Nacional del Buen Vivir, que son estipulados dentro de su Plan de desarrollo parroquial.

Para el factor social se tomará en cuenta los siguientes aspectos:

- **POBLACIÓN:** según datos del último censo de población y vivienda realizado en el 2010 Yaruquí tiene 17.854 habitantes, tomando en cuenta la tasa de crecimiento poblacional que es del 1.6%, se calcula que la parroquia de Yaruquí para el año 2015 tiene 19.024 habitantes.
- **EDUCACIÓN:** La educación constituye uno de los factores primordiales para que un pueblo avance económicamente, y siendo así el porcentaje estimado por el INEC de niños de 5 años de edad a los 14 años e encuentran en un 96.61%, la tasa neta de los adolescentes que se encuentran cursando el bachillerato desde 15 a 17 años se halla en un 57.29% y finalmente quienes se encuentran educando en un nivel superior es de apenas el 27.02% aunque el primer porcentaje podría verse como excelente, hay que apreciar que el porcentaje en niveles de educación va aminorando conforme la edad avanza, lo cual puede deberse a las mismas imposibilidades económicas, es decir carencias de dinero en el hogar, la otra opción ser el asumir roles de manutención de la casa de sus mismos padres o hermanos o de un nuevo hogar formado tempranamente lo que obliga a la deserción del aprendizaje. (ING: GREY MEJIA V. E., 2012, pág. 116)
- **SERVICIOS BÁSICOS:** En la parroquia de Yaruquí el 33.18% de la población no cuenta con servicios básicos como: agua potable, luz, recolección de basura entre otros. (POGO, 2012, pág. 28)

- **VIVIENDA:** la vivienda constituye una de las necesidades básicas, ya que está relación directamente con problemáticas sociales como el abuso sexual, la violencia intrafamiliar y demás, las mismas que se vinculan al hacinamiento, en esta parroquia esto corresponde al 14.66% según estadísticas del INEC el 81.16% de la población tiene acceso a casas, villas o departamentos. (ING: GREY MEJIA V. E., 2012, pág. 115)
- **USO ACTUAL DEL SUELO URBANO:** según el Programa de Saneamiento Ambiental para el Distrito Metropolitano de Quito en la zona central delimitada como urbana, el uso del suelo establecido es Residencial Múltiple, que corresponde a áreas de centralidad en las que puede coexistir residencia, comercio, industria de bajo y mediano impacto, artesanía, y servicios. En la zona central se las principales edificaciones alrededor o muy cerca de la plaza. Muchas de las cuales están identificadas como Patrimonio Histórico edificado. Entre los edificios principales esta la Iglesia de la Parroquia, la Casa Parroquial, el Colegio Técnico Yaruquí. Existen otros espacios comunitarios como canchas deportivas abiertas en los barrios, el estadio de la parroquia y los dos cementerios de Yaruquí. En este sector se encuentran también otros usos diversos adaptados a edificaciones de vivienda que son las predominantes, encontrándose locales comerciales, abarrotes y expendio de comidas, oficinas privadas y talleres. (ING: GREY MEJIA V. E., 2012, pág. 31).
- **VIAS DE ACCESO.-** El acceso a Yaruquí es mediante vía terrestre la cual se encuentra en buen estado y con las debidas señalizaciones, según las supervisiones del Ministerio de Turismo, no así las calles internas se las considera como calles de tercer orden las mismas que en los proyectos del Consejo Provincial y del Municipio de Quito, están destinadas a su mejoramiento. El ingreso a la parroquia es diario, ya que cuenta con el servicio de buses interparroquiales de las cooperativas Yaruquí y el Quinche ubicados en la Av. Río Coca y Eloy Alfaro en la ciudad de Quito. La vía que toman los buses interparroquiales desde Quito es la vía E35 que empieza en la Avenida los Granados pasando por Tumbaco, Pifo, la entrada a Puembo y Tababela donde se encuentra el actual aeropuerto Mariscal Sucre, hasta

llegar a la parroquia de Yaruquí. Además cuenta con Cooperativas de transportes Interprovincial las cuales pasan por la parroquia como: 22 de julio, Carlos Brito, Flor del Valle y transportes Cita Express, para las personas que viven en el norte de Quito puede viajar en vehículos propios por la ruta de Collas, ya que esta ruta no cuenta con buses interparroquiales.

En conclusión la parroquia de Yaruquí puede ser visitada sin ningún problema ya que cuenta con vías de acceso por diferentes partes de la provincia de Pichincha, de esta manera puede incrementar el turismo y elevar la economía de la misma.

### 2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Para aplicar la encuesta y saber cuánto conocen los pobladores de sus productos y de la gastronomía Yaruqueña, se ha tomado como Universo a los habitantes de la parroquia que oscilan entre los 15 y 40 años de edad. Para la realización de las entrevistas se realizará al grupo de 60 y Piquito de la Parroquia, ya que en este grupo se encuentran concentrados la mayoría de adultos mayores, de esta manera será más factible la realización de las entrevistas y conoceremos los platos y recetas antiguas de la población.

Para esto se usarán los siguientes datos:

N = Universo (personas entre los 15 y 40 años de edad)

e = % error (5%)

n = tamaño de la muestra (número de encuestas a realizar)

Se procederá a aplicar la siguiente fórmula:

$$n = \left( \frac{N}{e^2(N - 1) + 1} \right)$$
$$n = \left( \frac{8410}{0.05^2(8410 - 1) + 1} \right)$$
$$n = 400$$

El número de encuestas que se deben realizar son a 400 personas.

**FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA**

***CARRERA DE GASTRONOMÍA***

**Objetivo:** Determinar cuánto se conoce acerca de los productos de la zona, y ver el conocimiento de la población acerca de los platos y recetas de la Gastronomía Yaruqueña.

**EDAD:**

1. ¿Conoce los productos alimenticios típicos de la zona?

Sí  No

2. ¿Enumere cinco productos alimenticios típicos que usted conozca?

.....  
.....  
.....

3. ¿Con que frecuencia utiliza estos productos en la elaboración de platos?

1 vez al día  2 veces a la semana   
3 veces a la semana  No los utiliza

4. ¿Consigue con facilidad los productos antes mencionados?

Sí  No

5. ¿Sabe usted las bondades nutricionales de estos productos?

Sí  No

6. ¿Conoce usted platos típicos de la zona elaborados con estos productos?

Sí  No

7. ¿Enumere tres platos típicos de su preferencia?

.....  
 .....  
 .....

8. ¿Cuán seguido consume estos platos típicos de la zona?

1 vez a la semana                                    1 vez cada quince días     

1 vez al mes                                                            1 vez cada 3 meses     

9. ¿Consigue con facilidad los platos típicos antes mencionados?

Sí          No     

10. ¿En qué lugares consume usted estos platos típicos?

En casa                              Mercado de la zona                              Restaurantes de la zona

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

### **2.3.1 TABULACIÓN Y ANÁLISIS**

Para realizar la encuesta se preparó un banco de 10 preguntas y fueron aplicadas a 400 personas, todas las encuestas fueron tabuladas por el autor de la presente investigación, realizando un análisis de las respuestas para cada pregunta realizada.

### **2.3.2 RESULTADOS**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a las 400 personas quienes forman parte del muestreo, por cada una de las interrogantes efectuadas conforme a las opciones de respuesta establecidas, acorde al contenido de las tablas.

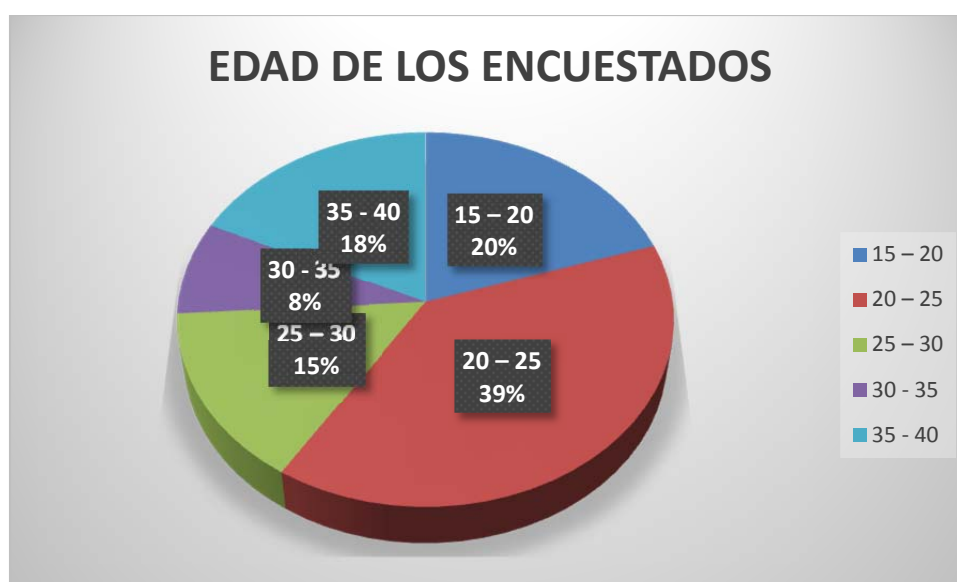
## Edad de los encuestados

**TABLA 3.-** Edad de los encuestados

15 – 20	80	20%
20 – 25	156	39%
25 – 30	60	15%
30 – 35	32	8%
35 – 40	72	18%
<b>TOTAL</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Autor

**GRÁFICO 3.-** Edad de los encuestados



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 80 que representan al 20% están entre 15 y 20 años, 156 que representan el 39% están entre 20 y 25 años, 60 que representan el 15% están entre 25 y 30 años, 32 que representan el 8% están entre 30 y 35 años, mientras que 72 que representan el 18% están entre 35 y 40 años, siendo el margen de 15 hasta 30 años los que más incidencia tienen en las encuestas, lo que ayudara a ver el conocimiento que tiene de su cultura gastronómica.

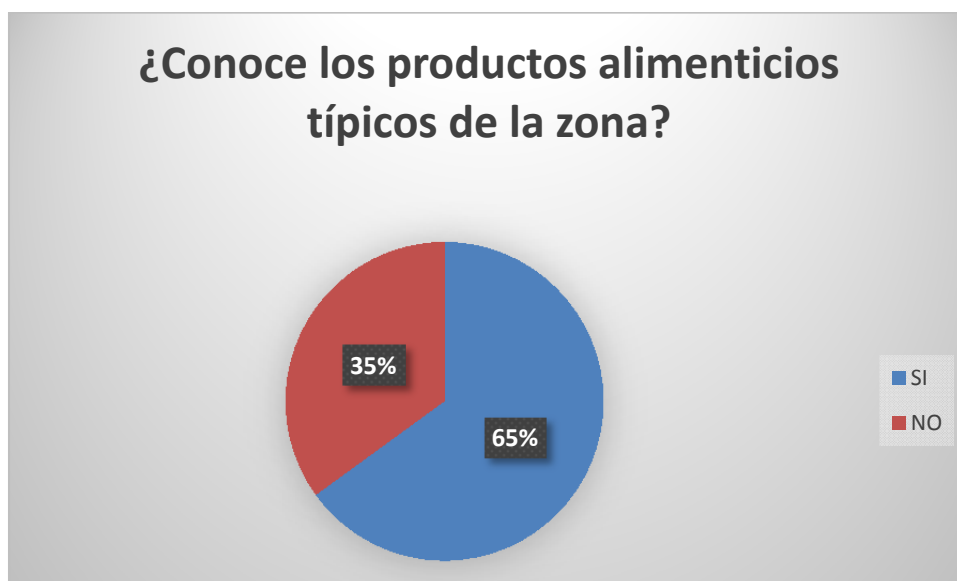
1. ¿Conoce los productos alimenticios típicos de la zona?

**Tabla 4.-** Pregunta 1 encuesta

SI	260	65%
NO	140	35%
TOTAL	400	100%

Elaborado por: Autor

**Gráfico 4.-** Pregunta 1 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 260 que representan al 65% conocen los productos alimenticios típicos de la zona, mientras que 140 que representan al 35% no conocen los productos alimenticios, lo que hace suponer que existe un desconocimiento de sus productos y peor aún de sus recetas tradicionales, intuyendo que el desconocimiento es más a menores de edad.



2. ¿Enumere cinco productos alimenticios típicos que usted conozca?

**Tabla 5.-** Pregunta 2 encuesta

PAPAS	168	42%
FREJOL	40	10%
MAÍZ	124	31%
HABAS	20	5%
MASHUAS	20	5%
OCAS	12	3%
MELLOCO	16	4%
TOTAL	400	100%

Elaborado por: Autor

**Gráfico 5.-** Pregunta 2 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 168 que representan al 42% conocen productos alimenticios típicos como la papa, 40 que representan al 10% conocen el frejol, 124 que representan el 31% conocen el maíz, 20 que representan el 5% conocen las habas, 20 que representan el 5% conocen la mashua, 12 que

representan el 3% conocen la oca, 16 que representan el 4% conocen el melloco.  
Datos que indican que la papa y el maíz tienen más predominancia en la parroquia.

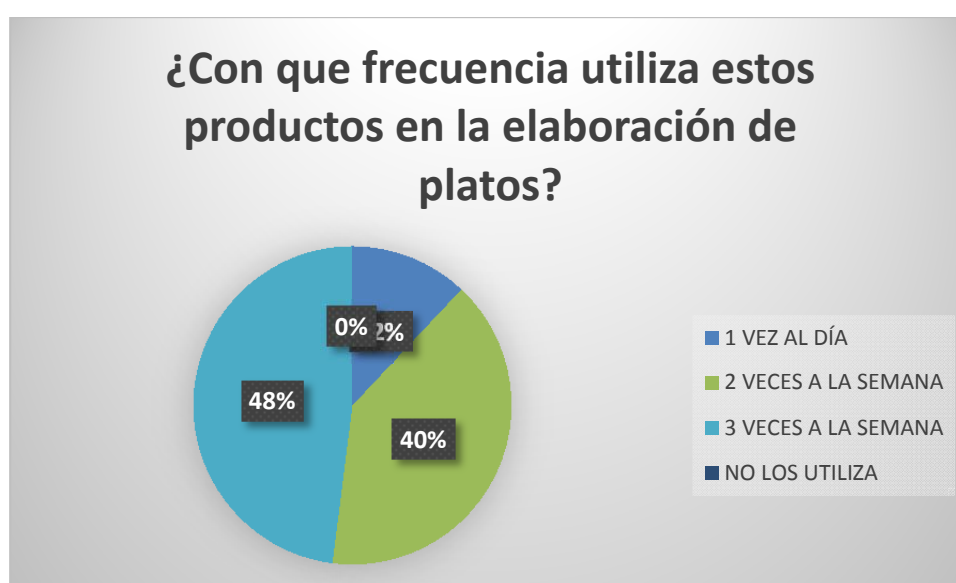
3. ¿Con qué frecuencia utiliza estos productos en la elaboración de platos?

**Tabla 6.-** Pregunta 3 encuesta

1 VEZ AL DÍA	48	12%
2 VECES A LA SEMANA	160	40%
3 VECES A LA SEMANA	192	48%
NO LOS UTILIZA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Autor

**Gráfico 6.-** Pregunta 3 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 40 que representan al 12% utilizan los productos una vez al día, 160 que representan al 40% utilizan los productos dos veces a la semana, 192 que representan el 48% utilizan los productos 3 veces a la semana, lo que nos indica que si hay una aceptación por parte de los pobladores para el consumo de estos productos.

4. ¿Consigue con facilidad los productos antes mencionados?

**Tabla 7.-** Pregunta 4 encuesta

Si	312	78%
No	88	22%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Autor

**Gráfico 7.-** Pregunta 4 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 312 que representan al 78% consiguen con facilidad productos alimenticios típicos de la zona, mientras que 88 que representan al 22% no consiguen con facilidad los productos alimenticios típicos de la zona. Lo que nos indica que los pobladores no tienen problemas en conseguir los productos.

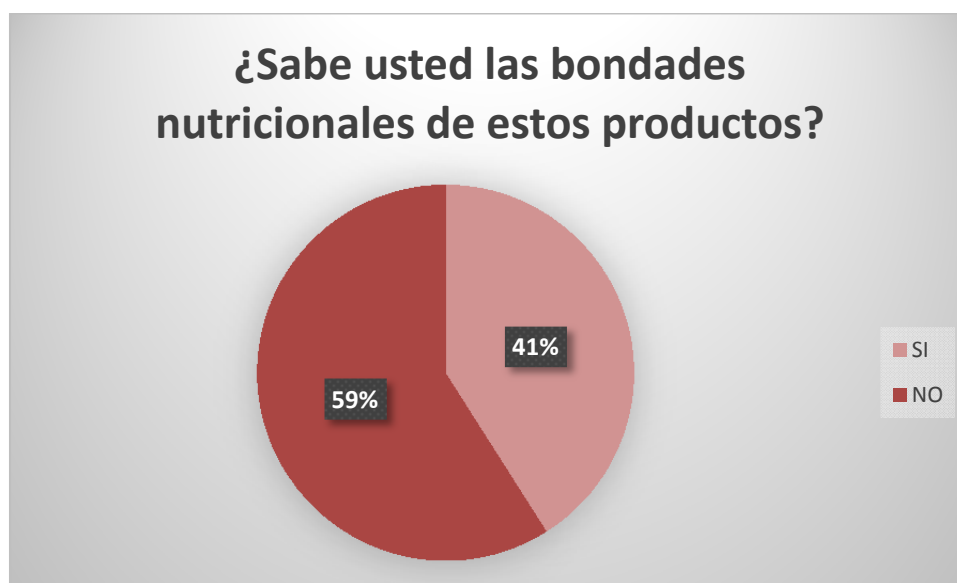
5. ¿Sabe usted las bondades nutricionales de estos productos?

**Tabla 8.-** Pregunta 5 encuesta

SI	164	41%
NO	236	59%
TOTAL	400	100%

Elaborado por: Autor

**Gráfico 8.-** Pregunta 5 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 164 que representan el 41% conocen las bondades nutricionales de los productos alimenticios, mientras que 236 que representan el 59% no conocen las bondades nutricionales de los productos alimenticios típicos de la zona, con estos resultados podemos deducir que al conocer sus bondades nutricionales, los pobladores consumen estos productos para mejorar su salud.

6. ¿Conoce usted platos típicos de la zona elaborados con estos productos?

**Tabla 9.-** Pregunta 6 encuesta

SI	124	31%
NO	276	69%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Autor

**Gráfico 9.-** Pregunta 6 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 124 que representan el 31% conocen platos típicos de la zona, mientras que 276 que representan al 69% no conocen platos típicos de la zona, lo que demuestra y justifica que esta investigación es necesaria e importante para dar a conocer a la población su gastronomía, ya que existe un desconocimiento por falta de información.

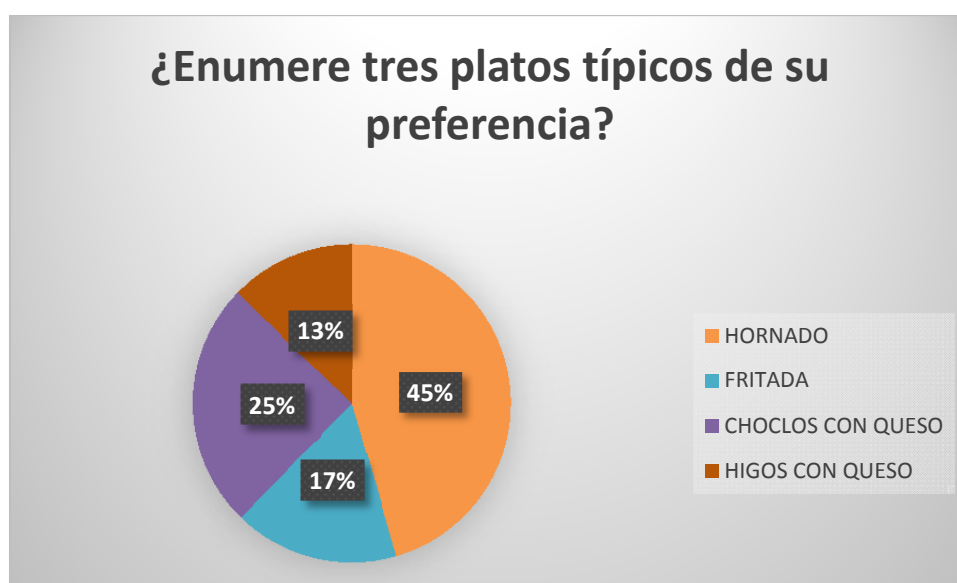
7. ¿Enumere tres platos típicos de su preferencia?

**Tabla 10.-** Pregunta 7 encuesta

HORNADO	182	45%
FRITADA	67	17%
CHOCLOS CON QUESO	100	25%
HIGOS CON QUESO	51	13%
TOTAL	400	100%

Elaborado por: Autor

**Gráfico 10.-** Pregunta 7 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 182 que representan al 45% prefieren el hornado, 67 que representan al 17% prefieren la fritada, 100 que representan el 25% prefieren los choclos con queso, 51 que representan el 13% prefieren los higos con queso, con estos datos deducimos que conocen platos tradicionales de toda la sierra ecuatoriana, pero no se su cultura gastronómica propia de la parroquia.

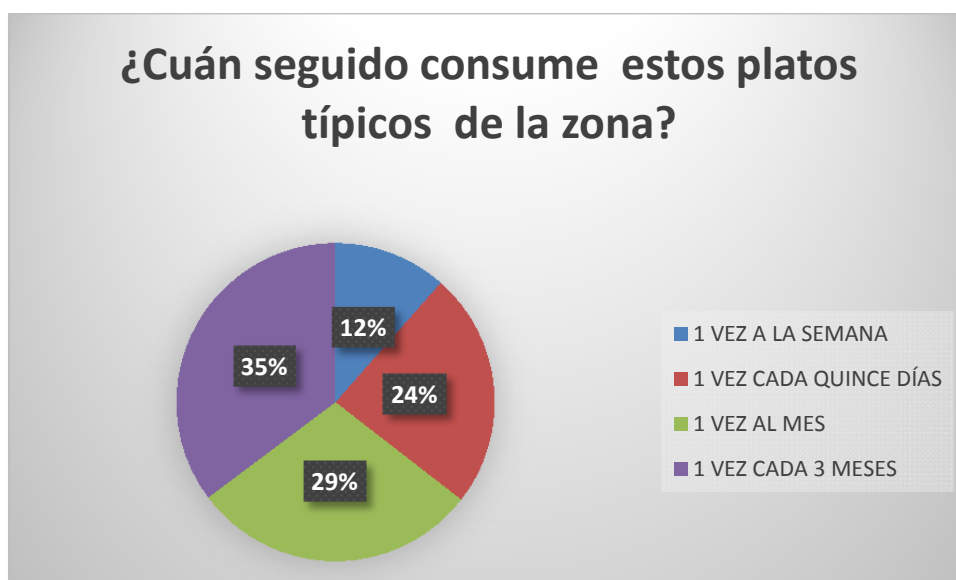
8. ¿Cuán seguido consume estos platos típicos de la zona?

**Tabla 11.-** Pregunta 8 encuesta

1 VEZ A LA SEMANA	46	12%
1 VEZ CADA QUINCE DÍAS	96	24%
1 VEZ AL MES	117	29%
1 VEZ CADA 3 MESES	141	35%
TOTAL	400	100%

Elaborado por: Autor

**Gráfico 11.-** Pregunta 8 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 46 que representan el 12% consumen una vez a la semana platos típicos, 117 que representan el 29% consumen una vez al mes, 96 que representan el 24% consumen una vez cada quince días, 141 que representan el 35% consumen una vez cada tres meses platos típicos, lo que nos indica que habría una aceptación adecuada de los pobladores hacia los platos típicos que están en esta investigación.



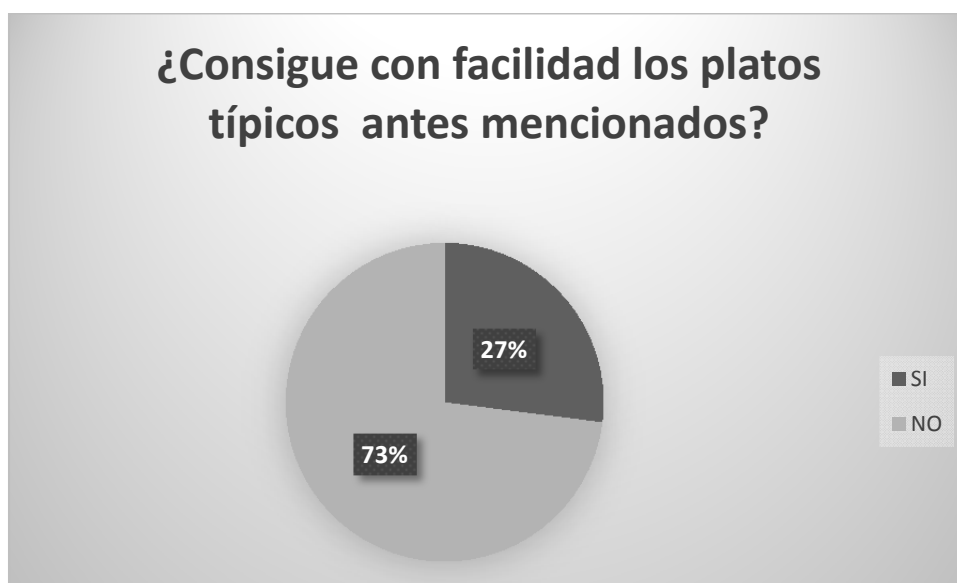
9. ¿Consigue con facilidad los platos típicos antes mencionados?

**Tabla 12.-** Pregunta 9 encuesta

SI	108	27%
NO	292	73%
TOTAL	400	100%

Elaborado por: Autor

**Gráfico 12.-** Pregunta 9 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 108 que representan el 27% consiguen con facilidad los platos típicos antes mencionados, mientras que 292 que representan al 73% no consiguen con facilidad los platos típicos antes mencionados, demostrando que no hay un lugar donde se pueda conseguir diariamente estos platos tradicionales, y peor aún platos propios de la parroquia.

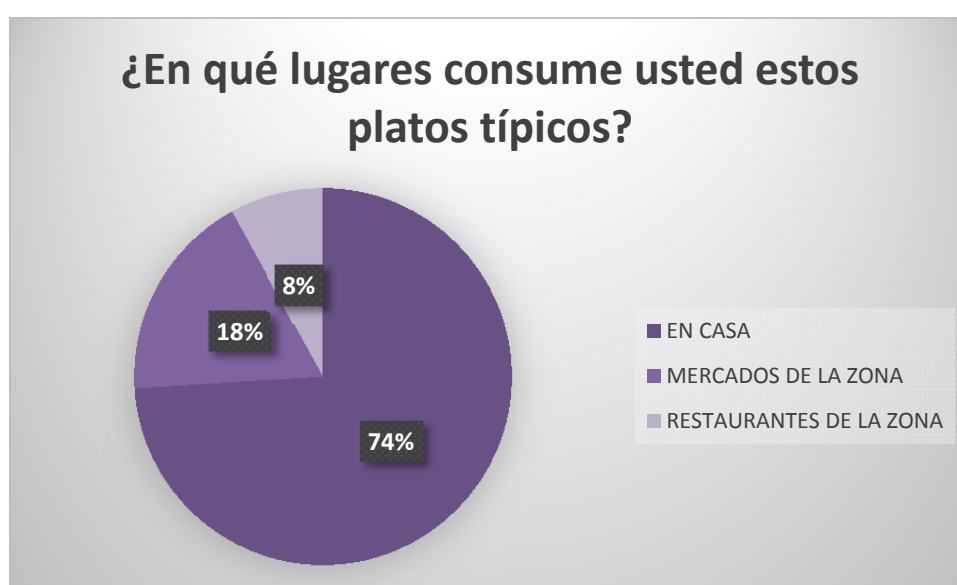
10. ¿En qué lugares consume usted estos platos típicos?

Tabla 13.- Pregunta 10 encuesta

EN CASA	296	74%
MERCADOS DE LA ZONA	72	18%
RESTAURANTES DE LA ZONA	32	8%
TOTAL	400	100%

Elaborado por: Autor

Gráfico 13.- Pregunta 10 encuesta



FUENTE: Encuestas 2015

ELABORADO POR: Carlos Estrella

**Análisis:** Del total de personas encuestadas, 296 que representan al 74% consumen los platos típicos en casa, 72 que representan al 18% consumen los platos típicos en mercados de la zona, 32 que representan el 8% consumen los platos típicos en restaurantes, teniendo como resultado que las personas encuestadas, prefieren comer en casa, ya que no hay establecimientos que ofrezcan platos tradicionales en la parroquia en estudio.

## **2.4.- CONCLUSIÓN GENERAL**

Con el resultado de las encuestas realizadas se puede determinar que la población tiene un desconocimiento sobre sus costumbres alimenticias, es decir conocen platos tradicionales de la provincia en general, mas no del lugar donde viven, con respecto al conocimiento de los productos y sus respectivos valores nutricionales, también tienen desconocimiento, por lo que esta investigación es de gran utilidad no solo para la población si no para la provincia y el país en general, lo que permitirá que la gastronomía ecuatoriana siga enriqueciéndose de más recetas.

## CAPÍTULO III

### PROPUESTA

Toda la información recopilada en las encuestas y que están en las fichas anexadas, es de suma importancia desarrollar en este capítulo para dar a conocer los productos, artefactos, técnicas de la parroquia en estudio.

Los productos alimenticios son una muestra de ciertos rasgos en la gastronomía Yaruqueña, algunos de ellos pueden considerarse como los más importantes y teniendo en cuenta su uso prolongado en el tiempo. Dentro de ellos se tiene, la papa, maíz, habas, mellocos, ocas, mashuas, frejol, arveja, camote, mora silvestre.

#### 3.1 PAPA

**Gráfico 14.- PLANTA DE PAPA**



FUENTE: Carlos Estrella  
Elaborado por: Carlos Estrella

Se ha ubicado su origen desde la época del Incario o incluso antes, en las cercanías del lago Titicaca, en donde comenzaría su cultivo probablemente hace 500 años. Una vez domesticada, esta se haría extensiva a toda la región andina, en el norte, Colombia y Ecuador, y en el sur de los

Andes, en Chile, que respondiendo a sus particulares condiciones ecológicas y climáticas permiten tipos de papa diferentes. (SOLARTE, PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010, págs. 113-114)

A pesar de tener algunas referencias etnográficas sobre actos rituales entorno a la papa se ha llegado a afirmar que durante la colonia fue un tubérculo despreciado, percibido como culturalmente inferior por los españoles al ser considerado alimento de indios.

### 3.1.2 NUTRICIÓN

Las papas sólo aportan 80 calorías cada 100 g. Pero ese valor energético puede duplicarse o triplicarse según sea la forma de cocción, ya que tienen capacidad de absorber mucha cantidad de grasa al cocinarse. Por lo cual lo ideal y más recomendado es comerla habiéndola preparado por hervor, azada al horno, parrilla, barbacoa o al vapor.

**Tabla 14.- TABLA NUTRICIONAL DE LA PAPA**

TÉCNICA DE PREPARACION(100g)	CALORIAS	AGUA	HIDRATOS	GRASAS
Hervidas con piel	75	80	17	0.1
Asadas al horno	90	75	21	0.1
Fritas	300	45	36	13.5
Puré (leche)	95	80	12.3	4.5

FUENTE: <http://www.natursan.net/valor-nutricional-papa/>

Elaborado por: Carlos Estrella

## 3.2 MAÍZ

**Gráfico 15.-** Planta de maíz



FUENTE.- Carlos Estrella

Elaborado por: Carlos Estrella

Es un alimento nativo de América del que se sugiere fue domesticado en Mesoamérica y se extendió a todo el continente americano, aunque algunos sectores sostuvieron que existió una variedad típicamente andina independientemente de la producción mesoamericana. Lo que es cierto es que es un cultivo que se extendió por todo el territorio ecuatoriano, pues de varias crónicas y documentos de Indias se colige su existencia en todas las regiones del país, cuestión que permitiría comprender el importante lugar que ocupa en las cocinas tradicionales. (SOLARTE, PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010, pág. 111)

En la cocina tradicional Yaruqueña es muy común encontrar este tipo de alimento, ya que al ser una parroquia agrícola en su mayor parte, y es de fácil acceso encontrar este alimento, las familias Yaruqueñas lo utilizaban mucho en la antigüedad, por su versatilidad, este alimento era consumido en grano o hecho harina en las diferentes preparaciones, como coladas, tortillas de maíz rellenas de papa y azadas en el tiesto,

### 3.2.1 NUTRICIÓN

En lo que se refiere a las propias propiedades del maíz, nos encontramos con que por ejemplo, se trata de un cereal ideal a la hora de rebajar el colesterol y luchar contra los niveles de colesterol alto, a la vez que aporta energía. Es rico en vitaminas del grupo B (B1 y B3 principalmente), fósforo y magnesio. Teniendo en cuenta muchos de los valores nutricionales del maíz, nos encontramos ante un alimento sano y saludable por naturaleza. (NATURVIDA, 2008)

**Tabla 15.-** Tabla nutricional del maíz

100 g de MAIZ	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEINAS	GRASAS	PROTEINAS	VITAMINAS
265 CALORIAS	66 g	10 g	25 g	10g	B1 (25%) B3 (9%) A (12%)

FUENTE.- <http://www.natursan.net/valor-nutricional-maiz/>

Elaborado por: Carlos Estrella

### 3.3 MELLOCO

**Gráfico 16.-Melloco**



FUENTE.- <http://enperu.about.com/od/productos-peruanos/g/El-Olluco.htm>

Elaborado por: Carlos Estrella

Es un tubérculo de gran importancia en la región andina, presenta varias formas y tamaños y colores, aunque el más conocido sea el amarillo y redondo de tamaño pequeño. Ocupa un lugar importante en las cocinas tradicionales de la Sierra ecuatoriana. Es utilizado como ingrediente de sopas, en preparación de ensaladas frías sazonadas con sal y limón.

#### 3.3.1 NUTRICIÓN

El contenido de materia seca oscila entre 14 y 20%, dentro de la cual, la proteína varía de 4,4 a 15,7%, los carbohidratos de 73,5 a 81,1, la grasa de 0,1 a 1,4%, la ceniza de 2,8 a 4,0% y la fibra cruda de 3,6a 5,0%; mientras que la composición calórica varía de 377 a 381Cal/100 g de materia seca. Dentro de los minerales, varios autores resaltan los contenidos de fósforo, lo que sería una ventaja muy particular del melloco en la alimentación humana. (MOSQUERA, 2011)



### 3.4 MASHUA

**Gráfico 17.- Mashua**



FUENTE.-<http://www.limaeasy.com/peruvian-food-guide/typical-vegetables/mashua-masho-anu>

Elaborado por: Carlos Estrella

La Mashua (*Tropaeolum tuberosum*) es un tubérculo que se encuentra distribuido entre 2.800 y 4.000 msnm en las regiones andinas, tales como Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú, en donde se la puede hallar tanto en forma silvestre como cultivada. Este cultivo andino es resistente a temperaturas bajas, así como al ataque de insectos y plagas. Es imposible determinar con exactitud en qué punto de la región andina se originó y se propagó esta planta; se cree que puede ser originaria del Perú y desde el año 1.582, desde épocas preincaicas, estaría siendo cultivada y habría sido utilizada por nuestros ancestros debido a su alto valor nutricional, medicinal y por su fácil cultivo en las zonas altas de esta región. (Castro, 2013)

Por las magníficas temperaturas que encontramos a lo largo de la Parroquia, el cultivo de la mashua es posible, es por eso que en la antigüedad la producción de la misma era de manera normal, es decir se consumía mucho como la papa, no solo por su sabor y aroma, sino que era

consumida por su alto contenido de nutrientes de esta manera paso a formar parte de su dieta diaria.

### 3.4.1 NUTRICIÓN

La Mashua tiene un contenido alto en proteínas, carbohidratos, fibras y calorías. Es rica en vitaminas C y B. Su valor nutritivo supera al de algunos cereales y de la papa, por lo que forma parte de la dieta diaria nutricional de los habitantes de menores recursos en zonas rurales de la sierra norte y central del Ecuador. A este tubérculo se lo consume conjuntamente con papas, ocas y mellocos.

El desarrollo de esta tabla está realizado en un consumo de 100 g de mashua.

**Tabla 16.-** Tabla nutricional de la mashua

ENERGÍA	52 KILOCALORIAS
AGUA	87.4 g
PROTEÍNA	1.5 g
GRASA	0.7 g
FIBRA	0.9 g
CALCIO	12 g
HIERRO	1.0 g
VITAMINA A	12 mg

FUENTE.- (Castro, 2013)

Elaborado por: Carlos Estrella

### 3.5 HABA

**Gráfico 18.-** Planta de haba



FUENTE.- Carlos Estrella

Elaborado por: Carlos Estrella

El origen de esta leguminosa es incierto, ya que varios autores suponen que esta planta es de origen Asiático, remontándose a la mayor antigüedad. Mientras que por otro lado Box M., dice que es la leguminosa más antigua que se cultiva, encontrándose vestigios de haber servido como alimento al hombre neolítico de la cuenca del mediterráneo. Pero Trabut, sostiene que la especie originaria puede ser *Fabapliniana*, descubierta por él en algunos caseríos del interior de Argelia.

A través de la historia las leguminosas se las han considerado como un alimento inferior desde el punto de vista social, adecuado para el menú cotidiano de los campesinos, pero no para festines .Y palacios. Los antiguos griegos las denominaron “La carne del pobre”, y se la asociaba con la pobreza y con el alimento de segunda clase., especialmente en Europa y el Cercano Oriente. (PATRICIA, 2006).

Con la llegada de Españoles a las tierras de América, traen consigo diferentes especies de plantas, dentro de ellas la haba, de esta manera se cultivó en el país desde muchos años atrás en las zonas de la Sierra norte del país, es por eso que a lo largo de la cordillera de los andes encontramos cultivos de este tipo.

En la parroquia de Yaruquí se consume con generalidad este producto, por su fácil cultivo y preparación y además que el clima se presta para el desarrollo de y crecimiento de la misma.

### 3.5.1 NUTRICIÓN

El haba posee nutrientes que no pueden ser útiles, si antes no tienen un tratamiento térmico previo. Al preparar las habas no solo mejora el sabor sino también aumentan los nutrientes disponibles.

El haba, así como las leguminosas comprenden una buena fuente de minerales como el calcio y hierro.

**Tabla 17.-** Tabla nutricional del haba tierna

<b>HABA TIERNA(100 gr)</b>	<b>CONTENIDO g</b>	<b>UNIDAD</b>
AGUA	62.4	%
PROTEINAS	11.3	%
GRASAS	0.8	%
CARBOHIDRATOS	25.5	%
POTASIO	1000	MG
CALCIO	88	MG

FUENTE.- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Elaborado por: Carlos Estrella

**Tabla 18.-** Tabla nutricional del haba seca

<b>HABA SECA(100 gr)</b>	<b>CONTENIDO g</b>	<b>UNIDAD</b>
PROTEINAS	27	%
GRASAS	2.4	%
CARBOHIDRATOS	58.5	%
POTASIO	1397	MG
CALCIO	88	MG

FUENTE.- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Elaborado por: Carlos Estrella

## 3.6 ARVEJA

**Gráfico 19.-** Planta de arveja



FUENTE.- AUTOR

Elaborado por: Autor

Los restos arqueológicos de los pueblos de la Edad de Bronce en Suiza contienen rastros de arvejas de los años 3.000 a.C. La arveja fue la planta con la que Gregorio Mendel, en 1860, estudió los caracteres de la herencia y reconoció que algunos rasgos de la arveja eran dominantes, mientras que otros eran recesivos; los resultados de sus experimentos condujeron a las leyes básicas de la herencia y así nació la ciencia de la genética.

### 3.6.1 PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las arvejas se pueden consumir frescas o secas presentando algunas diferencias significativas respecto a su contenido en nutrientes. Las frescas son mucho más dulces y sabrosas, y contienen mucha más agua que las secas, pero menos proteínas, grasas e hidratos de carbono.

El aporte energético es muy diferente si se trata de arvejas frescas (unas 74 kcal/100 g), o de arvejas secas (con un contenido calórico de unas 317 kcal/100 g). Este contenido calórico es debido principalmente a la presencia de hidratos de carbono (56%) y proteínas (21,6%), ya que su contenido en grasa es poco significativo (2,3%).

La arveja aporta cantidades considerables de hidratos de carbono, constituidos en su mayor parte por hidratos de carbono complejos como el almidón, y una pequeña proporción de sacarosa. No obstante, cuando la arveja es fresca, recién recogida, presenta un sabor más dulce, debido a la presencia de azúcares simples, que conforme pasa el tiempo, se transforman en almidón. Es entonces cuando las arvejas se muestran algo menos dulces, se secan y son más difíciles de digerir.

Las arvejas, como todas las legumbres, son una importante fuente de fibra. Contienen fibra de los dos tipos: soluble e insoluble. La fibra soluble ayuda a reducir niveles elevados de colesterol y azúcar en sangre, mientras que la fibra insoluble contribuye a regular el buen funcionamiento del intestino, evitando el estreñimiento. Además, la fibra en general, produce sensación de saciedad, con lo cual se nota menos “hambre”, y es muy útil para un control y pérdida de peso. Las arvejas secas contienen abundante fibra en su piel, lo que le confiere su textura rígida y dura.

Las arvejas presentan también vitaminas como tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina, piridoxina (B6), ácido fólico, vitamina K y vitamina C, así como pequeñas cantidades de alfa y beta-carotenos (precursores de la vitamina A). Es destacable la concentración de vitamina B1. Las arvejas contienen minerales como hierro, fósforo, magnesio, cinc y potasio. Unos 150 gramos de arvejas frescas cubren aproximadamente la cuarta parte de las necesidades diarias de hierro, la quinta de las de fósforo y la sexta de las de magnesio. (bcampdera, 2013).

### 3.7 OCA

**Gráfico 20.- Oca**



FUENTE.- <https://www.flickr.com/photos/marcosg/2848001926/>

Elaborado por: Carlos Estrella

Cuando los Españoles descubrieron América, encontraron con gente saludable, robusta muy diferente a los habitantes del viejo mundo, estos nativos mantenían costumbres, tradiciones, y sin duda un estilo de vida alejado de vicios y malos hábitos, lo que los ayudaba a conservarse físicamente vigorosos.

Pero con el sometimiento que los españoles impusieron a los colonos, nuestros aborígenes pasaron a ser esclavos y a recibir malos tratos de parte de sus amos, dependiendo de sus nuevas conductas. (VACA, 2007)

Su origen data entre la zona central de Perú y Bolivia, pero debido a la actividad agrícola y a las migraciones del hombre precolombino había ayudado a extender su cultivo desde Venezuela hasta Argentina y Chile.

Dentro de nuestro país, las poblaciones indígenas precolombinas valoraron a este tubérculo, como relatan historiadores que los Caciques Cañaris ofrecieron ocas a Benalcázar en señal de bienvenida y de paz cuando llegó a Quito para su conquista en 1534.

Este tubérculo se desarrolla entre los 2000 y 4000 msnm. En la región central de Perú y Bolivia, siendo plenamente adaptables a condiciones frías

de los páramos, mientras que en el Ecuador y Colombia también se desarrolla a 1000 msnm.

**Tabla 19.-** Tabla nutricional de la oca

	<b>OCA FRESCA</b>	<b>OCA ASOLEADA</b>
HUMEDAD	82.4 g	66.9 g
CALORIAS	67 g	128 g
PROTEÍNA	0.7 g	1.1 g
GRASA	0 g	0.1 g
CARBOHIDRATOS	16.1 g	30.8 g
FIBRA	0.5 g	1 g
CALCIO	5 g	7 mg

FUENTE.- (VACA, 2007)

Elaborado por: Carlos Estrella

### 3.8 MORA SILVESTRE

**Gráfico 21.-** Mora silvestre



FUENTE.-[https://www.google.com.ec/?gfe\\_rd=cr&ei=\\_qBKVen-G5GZmAH3uIDIDg&gws\\_rd=ssl#q=MORA+SILVESTRE](https://www.google.com.ec/?gfe_rd=cr&ei=_qBKVen-G5GZmAH3uIDIDg&gws_rd=ssl#q=MORA+SILVESTRE)

Elaborado por: Carlos Estrella

Numerosas especies de moras silvestres han sido encontradas en la región sub. Andina de nuestro país, así como en las partes altas de la



América Tropical (Colombia, Centro América, México). La especie conocida como mora de castilla fue descubierta por Hartw y descrita por Benteren en el monte Pichincha, Ecuador. Es originaria de la América Trópica.

También conocida como zarzamora, es la pequeña fruta de la planta del mismo nombre. Se trata de una de las bayas más comunes gracias a que la mora se encuentra con facilidad de forma silvestre, y es una auténtica joya gastronómica para los afortunados que habitan en las regiones donde crece, uno de esos afortunados es la Parroquia de Yaruquí, que como ya se menciona antes, esto se debe a su diversos pisos climáticas, lo que permite cultivar diferentes productos.

La mora pertenece a la familia de las Rosáceas y se engloba en el género *Rubus*. No se deben confundir con las llamadas *Morus*, que son las frutas de árboles como la morera, a pesar de sus similitudes en aspecto y nombre, ya que no tienen uso culinario. La zarzamora sin embargo es un fruto delicado de profundo sabor y aroma, que no sólo ofrece grandes posibilidades en la cocina sino que también resulta muy saludable.

### **3.8.1 PROPIEDADES NUTRICIONALES**

Como casi todas las bayas y frutos del bosque, las moras son muy beneficiosas para la salud. Tienen pocas calorías debido a su pobre aporte de hidratos de carbono, pero están cargadas de vitaminas y algunos minerales. Poseen buenas cantidades de vitamina C, vitamina E y fibra, soluble e insoluble. Además, contienen buenas dosis de potasio, hierro y calcio, aunque son menos aprovechables que los procedentes de origen animal. (PALADAR, 2012)

Pero si algo distingue a los frutos rojos de otro tipo de frutas, es la fuerte acción antioxidante. Su color intenso nos indica la alta cantidad de pigmentos naturales, antocianos y carotenoides, que combaten la acción de los radicales libres que son negativos para la salud. Así, las moras poseen acciones antiinflamatorias, antibacterianas y contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunológico.

### 3.9 ZAMBO

**Gráfico 22.- Zambo**



FUENTE. (GAIAMETER)

Elaborado por: Autor

El origen del zambo (*Cucúrbita ficifolia*) es aún incierto. Se tienen dos teorías. Algunos autores afirman que por la evidencia lingüística su origen es mexicano, ya que los nombres empleados tienen origen náhuatl, dialecto propio de la región; sin embargo, los restos arqueológicos más antiguos conservados provienen del Perú. Se desconoce la variedad silvestre de la que se haya originado y las hipótesis apuntan a una especie, posiblemente nativa de la región oriental de la cordillera andina. (MOLINA, 2008)

Demos tener en cuenta que en nuestro país se lo consume de diferentes maneras ya que el zambo se puede preparar en dos estados, tierno y maduro así por ejemplo tenemos en sopas al loco de zambo, hoy en día las conocemos como mermeladas a las preparaciones de dulce, pero en la antigüedad era conocido como colada y de eso encontramos el dulce de zambo que es una de las preparaciones muy antiguas y practicadas en la parroquia de estudio, también forma parte como ingrediente de un plato típico tradicional de nuestra cultura como es la “fanesca”. Para la preparación de estos platos, es necesario establecer que en sopas se utiliza el zambo tierno, en tanto que para la elaboración de los dulces se utiliza el zambo maduro.

### 3.9.1 PROPIEDADES NUTRICIONALES

El valor nutritivo más importante del zambo se encuentra en las semillas, cuyo consumo representa un aporte considerable de proteínas. Son también muy apreciadas en la elaboración de dulces, barras energéticas, granolas con alto contenido de fibra, en la parroquia de Yaruquí las semillas son utilizadas para elaboración de salsas que acompañan a la carne del cuy, un plato típico de la zona.

### 3.10 ZAPALLO

**Gráfico 23.- Zapallo**



FUENTE: Carlos Estrella  
Elaborado por: Carlos Estrella

Se cree que esta especie es de origen Sudamericano y ha sido encontrada en Perú en excavaciones arqueológicas que datan de 1200 años D.C. Esta especie está limitada a América del Sur especialmente en Perú, Bolivia y Norte de Chile. Los nativos americanos cultivaban varias especies de Cucúrbita para su consumo; formaban parte de las tres hermanas (junto con el maíz y los frijoles) que constituían la base del alimento de las culturas mesoamericanas. (ORDOÑES, 2008)

En nuestro país el consumo de zapallo no es tan frecuente, únicamente en el caso de semana santa en la cual se prepara la típica fanesca un platillo ecuatoriano que es elaborado con este producto añadiendo otros ingredientes, o en la mayoría de los hogares donde amas de casa elaboran cremas o sopas.

### **3.10.1 PROPIEDADES NUTRICIONALES**


El zapallo posee diferentes beneficios para la salud como por ejemplo:



- Las vitaminas son un buen antioxidante que favorece a la absorción del hierro, aumenta la resistencia frente las infecciones.
- Intervienen en la formación de colágeno, glóbulo rojo, huesos y dientes.
- La fibra que contiene proporciona una sensación de saciedad, es adecuada para las dietas de reducción de peso.
- Estimula la función del páncreas ayudando a regular los niveles de azúcar en la sangre.
- Gracias al beta caroteno y alfa caroteno se disminuye el riesgo de padecer cáncer de próstata y enfermedades cardíacas, de igual manera previene el desarrollo de cataratas.



### **3.11 UTENSILLOS Y TÉCNICAS CULINARIAS DE LA PARROQUIA DE YARUQUÍ**



La cultura Inca influyó en toda la región andina, incluyendo el territorio Yaruqueño, por dicha apropiación dio lugar a la aparición de algunas técnicas de cocina y al manejo de utensilios en la misma, que aún se conservan en algunas preparaciones a nivel de país.

**Tabla 20.- Utensilios de cocina**


<p><b>OLLAS DE BARRO</b></p>	<p>Los ancestros indígenas cocinaban en estas ollas y esta costumbre aún se mantiene en algunas zonas rurales de Ecuador, cocinar en estas ollas es una verdadera satisfacción, ya que el sabor es muy diferente que el hacerlo en las ollas normales, en el caso de la parroquia en estudio, la costumbre de cocinar en estas ollas es escasa, la olla es elaborada en cerámica a la que se ha dado forma mediante técnicas de alfarería y encontramos en diversos tamaños.</p>	
------------------------------	--	--



CUCHARAS DE PALO	Elaborado de madera, y se utiliza para remover los alimentos que se encuentren en peligro de quemarse en la preparación	
PILCHES O MATES	Elaborado de la corteza del zambo o del zapallo, esto se consigue sacando con cuidado la carne de la fruta y dejándolo secar por varios días hasta que se encuentre bien compacto y firme, es un utensilio que se utiliza para servir la tradicional chicha de jora.	

<p>PONDO O TINAJA</p>	<p>En este se realiza la fermentación de la chicha, está elaborado de barro cocido, su forma empieza desde un pequeño asiento en la parte inferior, y con una barriga ancha en la parte del medio y con una gran boca en la parte superior, en él se acostumbraba aguardar agua, chicha, y algunos granos.</p>	
<p>PIEDRA DE MOLER (MORTERO)</p>	<p>Se encuentran en varias presentaciones grandes y pequeñas, las grandes utilizadas para moler los granos hasta obtener la harina, por otro lado las piedras de moler pequeñas eran utilizadas para triturar alimentos como el ají, chochos, el cual se agregaba sal en grano para que el proceso de molienda sea de mejor manera al hacer fricción la sal con el alimento.</p>	

<p>CEDAZO (TAMIZ)</p>	<p>Utensilio elaborado de madera y pelo de caballo, es de forma redonda y se utiliza para tamizar las harinas para obtener una preparación más fina, ya que se separa el salvado y las impurezas de la harina.</p>	
<p>BATEA</p>	<p>Elaborada de madera en forma de plato hondo, se encuentran en diferentes tamaños, y se las utilizaba para servir los alimentos en la conocida pampa mesa.</p>	





<p>BOLILLO</p>	<p>Elaborado de madera, se usa hasta la actualidad para extender la masa de pan, de esta manera se realizaban las empanadas.</p>	
<p>TIESTO</p>	<p>Elaborado un disco de barro cocino, tiene forma de un sartén grande, en este utensilio se cocían las tortilla de maíz, he incluso se realizaba el tradicional tostado para acompañar a preparaciones como la fritada.</p>	



<p>PAILAS DE BRONCE</p>	<p>Tradicionalmente este es un utensilillo típico de algunas familias Yaruqueñas, las encontramos en distintos tamaños, son elaboradas de bronce, para poder utilizarlas se las debe curar con sal y el zumo de limón, en este utensilillo se realiza la fritada que si es realizada en leña tiene un sabor espectacular.</p>	
<p>TULPA</p>	<p>Fogón tradicional de las culturas indígenas, construidas con tres piedras tostadas, el ella se asentaba las ollas de barro para realizar sus preparaciones.</p>	

FUENTE. (SOLARTE, PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010)

Elaborado por: Carlos Estrella

**Tabla 21.-** Técnicas culinarias

<p>ASADO</p>	<p>Consiste en encender la madera y obtener el carbón, para después que este el carbón al rojo vivo, agregar los pedazos de carne y de esta manera obtener un alimento jugoso por dentro y dorado por fuera.</p>	
<p>HERVIDO</p>	<p>Es la técnica más empleada desde el antiguo imperio de los Incas hasta nuestros días, permite la cocción de alimentos que puede ser comidas o bebidas en diferentes variaciones, de la que el agua es su elemento fundamental, por permitir la cocción de casi todos los alimentos.</p>	

<p>FERMENTACION</p>	<p>Técnica muy importante en la antigüedad, de esta manera se obtenía la preparación de la chicha, y se lograba su conservación durante muchos días.</p>	
<p>TOSTADO</p>	<p>Para esta técnica se utilizaba los llamados tiestos donde no es necesario agregar un medio graso para obtener la cocción del alimento, se tostaba diferentes tipos de granos como maíz, maní, semillas de zambo o de zapallo las cuales servían para la preparación de diferentes salsas.</p>	

## HORNEADO



Consiste en cocer el alimento a través de calor seco, esto se realizaba en hornos de barro, para lo cual se rellena el horno de madera o leña y se empieza a quemar la madera para que el horno absorba el calor y se caliente, una vez que esté listo el horno, se hornea las diferentes preparaciones, como por ejemplo, cerdos enteros los cuales eran marinados un día antes, y también se realiza pan de leche en hojas de grabadilla y de harina de trigo.



FUENTE: (SOLARTE, PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010)

Elaborado por: Carlos Estrella



**Tabla 22.-** Técnicas de conservación de alimentos

<p>SECADO AL SOL</p>	<p>Esta técnica consiste en exponer al sol diferentes alimentos, para de esta manera incrementar su sabor, y también para eliminar de forma parcial la humedad, y de prolongar su vida útil. Como es el caso del maíz, tradicionalmente se ponía en los corredores de las viviendas.</p>	
<p>SALADO DE CARNES</p>	<p>Utilizada para la conservación de la carne, se realizaba agregando granos de sal al género cárnico que luego es expuesta al sol para secarse.</p>	

## COCINADO Y SECADO

Esta técnica se realiza en dos partes, la primera es cocinar en agua y después exponerlo al sol. Con esta técnica se obtiene el mote. Se cocina el maíz en agua con el fin de que el grano elimine su cutícula y sea más fácil pelarlo, cuando el maíz está completamente limpio se escurre el exceso de agua y se deja secar al sol, de esta manera el grano adquiere dureza y se puede conservar su vida útil por más tiempo.



<p>SALADO - AHUMADO</p>	<p>Es una técnica para conservación de carnes, en esta se sala la carne y después se cuelga en cuerdas para que reciban humo, y de esta manera conservarla por más días</p>	
<p>TOSTADO</p>	<p>Técnica utilizada y aplicada por lo general a los granos, para ser conservados a través de las harinas, estos eran tostados para posteriormente ser molidos.</p>	

FUENTE: (SOLARTE, PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010)

Elaborado por: Carlos Estrella



**Tabla 23:** Características de las recetas

NOMBRE DE LA RECETA	CARACTERISTICAS
Tortillas de harina de maíz en el tiesto	Son tortillas elaboradas a base de harina de maíz calentada, es decir que previamente fue tostada, estas tortillas tienen un sabor particular ya que son azadas en el tiesto.
Arroz de cebada con Misque	El Misque es una bebida que se obtiene de un penco, es una bebida refrescante, que en la antigüedad era muy apetecida por los pobladores, esta receta es la cocción del arroz de cebada en esta bebida,
Tostado en el tiesto	Se trata de un tostado muy diferente, ya que al ser hecho en el tiesto no se añade la grasa, esto era más utilizado cuando se realizaba la tradicional fritada ya que ayudaba a q se equipare la grasa de la fritada y el tostado seco.
Habas Calpo	Platillo de las partes altas de la parroquia, posee un alto valor nutricional, se las realiza tostando las habas secas en el tiesto y luego se las cocina hasta q estén suaves, y se acompaña con ají.
Ají de chochos en piedra	Se trata de moler todos los ingredientes en una piedra especial en forma de mortero.


Sopa de nabo	Una sopa peculiar de las zonas altas de la parroquia, ya que el nabo es una planta q crece de forma silvestre, y que en las preparaciones da un sabor muy especial.
Dulce de Zambo en horno de leña	En la antigüedad era tradición hacer pan con toda la familia en un horno de leña, como era una costumbre por lo general en todas las casas había un horno de leña. Después de hacer el pan y hornear animales como cuy, conejo, cerdo, el horno baja de temperatura, para lo cual servía para hacer este tradicional postre, que consiste en meter el zambo entero en el horno y dejar por 12 horas dentro del mismo.
Cuy en zarza de pepas de zambo	Lo particular de esta receta es la salsa con la que se acompaña ala cuy, es una salsa a base de pepas de zambo que para poder utilizarlas se las debe tostar en un tiesto y después se debe molerlas o licuarlas para formar una pasta.

FUENTE: Carlos Estrella  
Elaborado por: Carlos Estrella



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

## RECETA ESTANDAR

<b>Nombre:</b>		Tortillas de Harina de maíz en el tiesto				
<b>Porciones:</b>		10				
<b>Tiempo:</b>		45 minutos				
<b>Costo de la Receta:</b>		\$ 2.49				
<b>Costo x pax:</b>		\$ 0.25				
<b>Dificultad:</b>		Alto	Medio	Bajo		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo por g	Costo Total
<b>TORTILLAS</b>						
1	Harina de maíz calentado	450	g	tamizada	\$ 0.00077	\$ 0.35
2	Harina de trigo	100	g	tamizada	\$ 0.0030	\$ 0.30
3	Manteca de cerdo	70	g	Derretida	\$0.0035	\$0.25
4	Agua	150	g	Tibia		
5	Huevos	150	g		\$0.0028	\$0.42
6	sal	C/n	c/n			
<b>RELLENO</b>						
7	Manteca de cerdo	100	g		\$ 0.0035	\$ 0.35
8	Achiote	50	g	Pepa	\$0.0030	\$0.15
9	Cebolla blanca	100	g	Fino brunoise	\$ 0.0025	\$0.25
10	papas	200	g	Puré	\$0.0015	\$ 0.30
11	comino	c/n	c/n			
12	Sal	c/n	c/n			
<b>Procedimiento</b>					<b>Costo Neto</b>	<b>\$ 2.37</b>
<b>TORTILLAS</b> 1. Tamizar la harina de maíz y la harina de trigo en un bowl, agregar la manteca de cerdo, el agua y los huevos y la sal.						

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mezclamos la preparación hasta obtener una mezcla homogénea y dejamos reposar por 20 minutos.</li> <li>3. Con un poco de masa damos forma de una bola y agregamos el relleno de papa, con las dos manos damos forma de tortilla, y lo mandamos al tiesto de barro previamente calentado.</li> </ol>		
<p><b>RELLENO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una sartén a temperatura baja agregar la manteca de cerdo y el achiote en pepa, mezclar constantemente hasta obtener una manteca de color tamizar los granos de achiote.</li> <li>2. Con la manteca de color realizar un refrito con la cebolla blanca, condimentar con sal y comino, agregar las papas previamente cocinadas y aplastadas como para un puré.</li> </ol>	<p><b>5% Varios</b></p>	<p><b>0.12</b></p>
	<p><b>Costo Total</b></p>	<p><b>2.49</b></p>
<p><b>Técnicas aplicadas</b></p>		
<p>Refrito, Amasado</p>		
<p><b>Observaciones</b></p>		
<p>Al ser unas tortillas azadas en el tiesto, no necesitan que se añada ningún género graso, el sabor y la textura de estas tortillas se debe al tiesto en el que se las prepara son suaves y delicadas. Se puede acompañar con un ají hecho en piedra de moler.</p>		



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL


## RECETA ESTANDAR

<b>Nombre:</b>	Arroz de cebada con Misque					
<b>Porciones:</b>	10					
<b>Tiempo:</b>	35 minutos					
<b>Costo de la Receta:</b>	\$ 3.46					
<b>Costo x pax:</b>	\$ 0.35					
<b>Dificultad:</b>	Alto	Medio	Bajo			
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo por g	Costo Total
1	Arroz de cebada	250	g		\$0.0032	\$ 0.80
2	Misque	800	g	tamizado	\$0.0031	\$ 2.50
<b>Procedimiento</b>					<b>Costo Neto</b>	<b>\$ 3.30</b>
1.- Poner el Misque en un recipiente, agregar el arroz y cocinar a fuego bajo hasta que el arroz este suave, mecer constantemente. 2.- Aromatizar con canela.						
					<b>5% Varios</b>	<b>\$ 0.16</b>
					<b>Costo Total</b>	<b>\$ 3.46</b>
<b>Técnicas aplicadas</b>						
<b>Observaciones</b>						
El Misque era utilizado en vez del azúcar, se puede tomar como una bebida refrescante pero si se deja fermentar se convierte en una bebida alcohólica.						



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL


## RECETA ESTANDAR

<b>Nombre:</b>	Tostado en tiesto						
<b>Porciones:</b>	10						
<b>Tiempo:</b>	15 minutos						
<b>Costo de la Receta:</b>	\$ 0.84						
<b>Costo x pax:</b>	\$ 0.084						
<b>Dificultad:</b>	Alto	Medio	Bajo				
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo por g	Costo Total	
1	Maíz de tostado	450	g		0.0017	\$ 0.80	
2	Agua	100	G				
3	sal	c/n	c/n				
Procedimiento						Costo Neto	\$ 0.80
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Precalear el tiesto, agregar el maíz de tostado,</li> <li>2. Mecer constantemente para que no se queme el maíz, y de esta manera comience a reventar los granos de maíz.</li> <li>3. Una vez que termine de rentar el maíz, pasar a un bowl.</li> <li>4. Mezclar el agua con la sal, agregar en forma de lluvia el agua salada al tostado y servir.</li> </ol>							
					5% Varios	\$ 0.04	
					<b>Costo Total</b>	<b>\$ 0.84</b>	
Técnicas aplicadas							
1. Tostado							
Observaciones							
Remojar los granos de maíz unos dos minutos antes de tostar, de esta forma reventara de mejor manera. Este tostado era consumido cuando se realizaba la fritada, ya que se dice que era como un agente neutro para la grasa ingerida por la fritada.							



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL


## RECETA ESTANDAR

<b>Nombre:</b>	Habas Calpo					
<b>Porciones:</b>	10					
<b>Tiempo:</b>	2 horas					
<b>Costo de la Receta:</b>	\$ 1.26					
<b>Costo x pax:</b>	\$ 0.126					
<b>Dificultad:</b>	Alto	Medio	Bajo			
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo por g	Costo Total
1	Habas secas	454	g		\$	\$ 1.20
2	Agua	1500	g			
3	sal	c/n	c/n			
4						
<b>Procedimiento</b>					<b>Costo Neto</b>	<b>\$ 1.20</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar en el tiesto las habas secas,</li> <li>2. Cocinar las habas en un recipiente con agua y sal al gusto.</li> <li>3. Una vez que estén suaves servir con queso y ají.</li> </ol>						
					5% Varios	\$0.06
					<b>Costo Total</b>	<b>\$1.26</b>
<b>Técnicas aplicadas</b>						
1. Tostado						
<b>Observaciones</b>						
Este plato es muy tradicional de las zonas altas de Yaruquí, el resultado es un plato muy rendidor y altamente nutricional.						



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

## RECETA ESTANDAR


<b>Nombre:</b>	Ají de chocos en piedra.					
<b>Porciones:</b>	10					
<b>Tiempo:</b>	20 minutos					
<b>Costo de la Receta:</b>	\$ 0.90					
<b>Costo x pax:</b>	\$ 0.09					
<b>Dificultad:</b>	Alto	Medio	Bajo			
<b>N°</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Mise en Place</b>	<b>Costo por g</b>	<b>Costo Total</b>
1	Ajies	20	g	brunoise	\$0.0125	\$ 0.25
2	Sal en grano	10	g		\$0.01	\$ 0.10
3	Chochos	50	g	Pelados	\$0.007	\$ 0.35
4	Cebolla blanca	50	g	brunoise	\$0.003	\$ 0.15
5	culantro	c/n	c/n	picado		
<b>Procedimiento</b>						
1. Moler el ají junto con la sal en grano. 2. Agregar los chocos y la cebolla blanca y moler. 3. Agregar el culantro mezclar y está listo para service.					<b>Costo Neto</b>	<b>\$ 0.85</b>
					<b>5% Varios</b>	<b>\$ 0.05</b>
					<b>Costo Total</b>	<b>\$ 0.90</b>
<b>Técnicas aplicadas</b>						
<b>Observaciones</b>						
Esta receta es muy fácil de elaborar y deliciosa a la vez, perfecto para acompañar las recetas de nuestra cocina ecuatoriana.						





# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

## RECETA ESTANDAR


<b>Nombre:</b>	Sopa de Nabo					
<b>Porciones:</b>	10					
<b>Tiempo:</b>	45 minutos					
<b>Costo de la Receta:</b>						
<b>Costo x pax:</b>						
<b>Dificultad:</b>	Alto	Medio	Bajo			
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo por g	Costo Total
1	Manteca de cerdo	15	g		\$ 0.01	\$ 0.15
2	Ajo	10	g	brunoise	\$ 0.01	\$ 0.10
3	Cebolla	30	g	brunoise	\$ 0.005	\$ 0.15
4	Papas	250	g	cubos	\$ 0.0008	\$ 0.20
5	Carne	200	g	Ahumada	\$ 0.00573	\$ 1.15
6	Nabo	100	g	chifonade	\$ 0.0025	\$ 0.25
7	agua	c/n	c/n			
8	Sal	c/n	c/n			
9	Comino	c/n	c/n			
10						
<b>Procedimiento</b>					<b>Costo Neto</b>	<b>\$ 2.00</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar un refrito con la manteca de cerdo, el ajo, la cebolla blanca.</li> <li>2. Agregar las papas, el agua la carne, condimentar con sal y comino.</li> <li>3. Cuando estén casi suaves las papas agregar las hojas de nabo.</li> <li>4. Dejar cocinar por un rato hasta que todos los ingredientes estén suaves y rectificar sabores.</li> </ol>						

	<b>5% Varios</b>	<b>\$ 0.10</b>
	<b>Costo Total</b>	<b>\$ 2.10</b>
<b>Técnicas aplicadas</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refrito</li> <li>2. Ahumado de carne</li> </ol>		
<b>Observaciones</b>		
El sabor de esta sopa se debe a la carne ahumada, que se lo realizaba como método de conservación en todas las carnes.		



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL


## RECETA ESTANDAR

<b>Nombre:</b>	Dulce de zambo en horno de leña					
<b>Porciones:</b>	10					
<b>Tiempo:</b>	24 horas					
<b>Costo de la Receta:</b>	\$ 5.63					
<b>Costo x pax:</b>	\$ 0.56					
<b>Dificultad:</b>	Alto	Medio		Bajo		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo por g	Costo Total
1	Zambo maduro	1	u	Mediano	\$ 4.00	\$ 4.00
2	Banco de panela	250	g	Rallado	\$ 0.004	\$ 1.00
3	Canela	5	g		\$ 0.02	\$ 0.10
4	Pimienta dulce	10	g		\$ 0.012	\$ 0.12
5	Clavos de olor	5	g		\$ 0.03	\$ 0.15
<b>Procedimiento</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un extremo del zambo hacer un hueco pero sin dañar la tapa.</li> <li>2. Rellenar el zambo con la panela, canela, clavo de olor pimienta dulce.</li> <li>3. Tapar el zambo con la tapa del mismo, y enviar al horno de leña por toda una noche.</li> </ol>					<b>Costo Neto</b>	<b>\$ 5.37</b>
					<b>5% Varios</b>	<b>\$ 0.26</b>
					<b>Costo Total</b>	<b>\$ 5.63</b>
<b>Técnicas aplicadas</b>						
1. Horneado						
<b>Observaciones</b>						
1. Hay que tener en cuenta que esta receta es difícil porque hoy en día no se encuentra con facilidad hornos de leña, esta receta se realizaba después de haber hecho el pan en el horno, ya que de esta manera el horno ya tenía una temperatura más baja, lo que permitía que el zambo se cocine por dentro y q la corteza no se quemara.						



# UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

## RECETA ESTANDAR

<b>Nombre:</b>		Cuy en zarza de pepas de zambo				
<b>Porciones:</b>		10				
<b>Tiempo:</b>		45 minutos				
<b>Costo de la Receta:</b>						
<b>Costo x pax:</b>						
<b>Dificultad:</b>		Alto	Medio	Bajo		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo por g	Costo Total
1	cuy	2	u		\$ 8.00	\$ 16.00
	<b>ADOBO</b>					
2	Sal en grano	20	g		\$0.0075	\$ 0.15
3	Comino	25	g		\$ 0.01	\$ 0.25
4	Ajo	30	g		\$ 0.01	\$ 0.30
5	Cebolla paiteña	50	g	brunoise	\$ 0.005	\$ 0.25
6	Achiote en pepa	30	g		\$ 0.003	\$0.10
	<b>GUARNICION</b>					
7	Lechuga	10	u	hojas	\$ 0.10	\$ 1.00
8	Papas	20	u	cocidas	\$ 0.12	\$ 2.50
	<b>ZARZA DE ZAMBO</b>					
9	Pepas de zambo	250	g		\$ 0.0026	\$ 0.65
10	Cebolla blanca	50	g	brunoise	\$0.005	\$ 0.25
11	Leche	200	g		\$ 0.0023	\$ 0.45
12	achiote	50	g		\$ 0.004	\$ 0.20
<b>Procedimiento</b>					<b>Costo Neto</b>	<b>\$ 22.10</b>
<b>ADOBO</b>						

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agregar todos los ingredientes en la piedra de moler y triturar.</li> <li>2. Una vez que está hecha una pasta uniforme incorporar un poco de agua, con este adobo cubrir el cuy, dejar marinar por unas doce horas.</li> <li>3. Asar el cuy a la parrilla por unos 45 minutos o hasta que este cocido y dorado.</li> </ol> <p><b>GUARNICION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para el montaje del plato, poner una cama de lechuga y cubrir con papas cocidas.</li> </ol> <p><b>ZARZA DE ZAMBO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar las pepas de zambo en un tiesto de barro.</li> <li>2. en una piedra de moler las pepas de zambo hasta obtener una pasta.</li> <li>3. En una olla hacer un refrito de cebolla blanca y achiote.</li> <li>4. Agregar la pasta de zambo y la leche, dejar cocinar y rectificar sabores.</li> </ol>		
	<b>5% Varios</b>	<b>\$ 0.13</b>
	<b>Costo Total</b>	<b>\$ 2 .23</b>
<b>Técnicas aplicadas</b>		
1. Asado		
<b>Observaciones</b>		
Este es un plato tradicional de la parroquia, lo tradicional de este platillo es su adobo hecho en piedra, se puede acompañar con un aji de chochos.		

### 3.12 ANÁLISIS DE IMPACTOS

El análisis de impactos generalmente se lo realiza en trabajos de grado, el análisis de impactos debe realizarse de acuerdo al proyecto desarrollado, en las áreas: científica, cultural, ecológica, económica, educativa, pero debe estar en función de las actividades realizadas y de los resultados obtenidos.

Para esta investigación se tomara en cuenta dos áreas: cultural y turística con sus respectivos indicadores y los niveles de impacto sean estos positivos o negativos que se detallan en la siguiente manera. (Posso Yépez M. Á., 2004)

- -3 Impacto alto negativo
- -2 Impacto medio negativo
- -1 Impacto bajo negativo
- 0 No hay impacto
- 1 Impacto bajo positivo
- 2 Impacto medio positivo
- 3 Impacto alto positivo

#### 3.12.1 IMPACTO CULTURAL

**Tabla 24.-** Impacto cultural

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
Valores culturales						x	
Revalorización de costumbres							x
Integración familiar						X	
TOTAL						4	3

FUENTE.- (Posso Yépez M. Á., 2004)

Elaborado por: Carlos Estrella

$$\text{Nivel de impacto cultural} = \frac{\Sigma}{\text{Número de indicadores}}$$

$$\text{Nivel de impacto cultural} = \frac{7}{3} = 2,33$$

Nivel de impacto cultural = Medio Positivo.

### **3.12.1.1 ANÁLISIS DEL IMPACTO CULTURAL**

- La presente investigación pretende aumentar directamente los valores culturales de los niños y jóvenes que viven en la parroquia en estudio, de esta manera evitar que con el pasar del tiempo se desvanezca por completo los valores culturales de cada población.
  
- Es importante que cada población o nación sepa de sus costumbres, es por eso que el impacto que esta investigación va a generar es muy alto, debido a que las costumbres y tradiciones constituyen un motivo de participación comunitaria, que pasan de generación en generación que es lo que se busca esta investigación.
  
- La integración familiar es la base de toda actividad humana, por tanto es importante el desarrollar recetas de cocina en conjunto familiar, con esto se logra un ambiente adecuado, donde no solo se pueden transmitir conocimientos sino también valores familiares y que mejor si se trata de recetas típicas de la población.

### 3.12.2 IMPACTO TURÍSTICO

**Tabla 25.- Impacto Turístico**

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
Nivel de Demanda						x	
Rescate de tradiciones							x
Turismo nacional y extranjero						X	
Gastronomía tradicional							x
TOTAL						4	6

FUENTE.- (Posso Yépez M. Á., 2004)

Elaborado por: Carlos Estrella

$$\text{Nivel de impacto turístico} = \frac{\sum}{\text{Número de indicadores}}$$

$$\text{Nivel de impacto turístico} = \frac{10}{5} = 2$$

Nivel de impacto turístico = Medio Positivo.

#### 3.12.2.1 ANÁLISIS DEL IMPACTO TURÍSTICO

- Esta investigación es relevante y además integradora, al poder compartir expresiones que son parecidas a las de otras regiones; también resulta representativa, pues no se valora simplemente como un bien cultural, pues florece en las comunidades y depende de aquéllos cuyos conocimientos de tradiciones, técnicas y costumbres, se transmiten al resto de la comunidad, de generación en generación.



- El turismo es una de las ramas importantes para la economía del país, al ser una parroquia que posee lugares turísticos es visitada por turistas nacionales y extranjeros, y que mejor manera de ofrecer platos tradicionales de la misma, así la economía de la parroquia en estudio puede elevarse y darse a conocer mucho más por el Ecuador y el mundo.
- Ecuador es un país rico en diversidad de productos y de recetas, por tal razón esta investigación realizada será de ayuda para nutrir más la gastronomía ecuatoriana, y así mantener las tradiciones alimenticias de cada pueblo.

### 3.12.3 IMPACTO GENERAL

**Tabla 26:** Impactos Generales

INDICADOR	NIVELES DE IMPACTO						
	-3	-2	-1	0	1	2	3
Cultural							x
Turístico							x
TOTAL							6

FUENTE.- (Posso Yépez M. Á., 2004)

Elaborado por: Carlos Estrella

$$\text{Nivel de impacto General} = \frac{\sum}{\text{Número de indicadores}}$$

$$\text{Nivel de impacto General} = \frac{6}{2} = 3$$

Nivel de impacto General =Alto Positivo.

### **3.12.3.1 ANÁLISIS DE IMPACTOS GENERAL**

- Dentro del ámbito cultural la investigación tiene un papel importante, ya que se dará a conocer las tradiciones alimenticias de los antiguos pobladores, en la actualidad niños y jóvenes deben conocer su cultura y sus tradiciones, y así evitar que con el tiempo los conocimientos ancestrales se vayan perdiendo, lo que traería como consecuencia que las poblaciones desconozcan sus raíces.
- El turismo es una actividad esencial en la vida de las naciones, es por eso que la investigación realizada puede generar fuentes de ingresos para las familias de la parroquia en estudio, con el conocimiento adecuado sobre sus recetas y preparaciones, se podrá ofrecer al turista tanto nacional como extranjero una nueva opción en la gastronomía de la parroquia. Es de suma importancia tener en cuenta que el Ecuador es un país lleno de lugares turísticos, y que hoy en día se pretende generar economía a través del turismo, lo que comúnmente se conoce como turismo sostenible, que es una industria de bajo un bajo impacto sobre el medio ambiente y cultura local, al tiempo que contribuye a generar ingresos y empleo para la población local.

## CONCLUSIONES

- Yaruquí posee un clima primordial que permite el cultivo de diferentes productos, así como sus suelos que son fértiles para grandes producciones, es importante mencionar que si las personas consumen productos agrícolas, de una u otra manera crecerá la economía de esta parroquia.
- En cuanto a la encuesta se puede notar que los jóvenes no tienen conocimiento sobre su cultura gastronómica, pero es importante reconocer su interés por conocer los productos y recetas, lo que genera un potencial consumo y difusión de la cultura gastronómica de esta Parroquia en estudio.
- Con las recetas difundidas a través de una publicación se dará a conocer los diferentes métodos de cocción y artefactos de cocina utilizados antiguamente, de esta manera se concluye que será de gran ayuda no solo para la parroquia sino también para la provincia y todo el país.

## RECOMENDACIONES

- Conseguir la participación de las autoridades pertinentes de la parroquia, para tratar temas de cultivos y métodos de cultivos a fin de garantizar un producto de buena calidad para el consumidor.
- Crear espacios de información tanto en el sector público como en el privado y en los medios de comunicación para dar a conocer a la población no solo de la parroquia sino a nivel nacional sobre su gastronomía y de esta manera apoyar en la economía del parroquia
- Las autoridades deben dar más espacio e importancia al tema cultural, caso contrario se irán deteriorando el poco conocimiento que existe sobre las tradiciones en el ámbito alimenticio.
- Las recetas que se presentan en esta investigación son fáciles de realizar y lo más importante que son hechas con productos ecuatorianos, por lo que se recomienda realizarlas en casa y porque no en conjunto con la familia, de esta manera se impulsara la difusión la gastronomía Yaruqueña.

## Bibliografía

- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación (administración, economía, humanidades y ciencias sociales)*. Bogotá: Pearson.
- CUVI, P. (2006). ENCUESTRO DE CULTURAS. En P. CUVI, *RECORRIDO POR LOS SABORES DEL ECUADOR* (págs. 24-26). QUITO.
- ECUADOR CULINARIO SABERES Y SABORES*. (2012). QUITO: MINISTERIO DE TURISMO.
- ING: GREY MEJIA, V. E. (2012). *PLAN DE DESAROLLO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA DE YARUQUI*. Quito.
- LUCAS, L. F. (2009). *COCINA ECUATORIANA SABOR CRIOLLO*. QUITO: LEE.
- MARIA, J. P. (2008). *HISTORIA Y LEYENDAS DE QUITO*. QUITO: CASA DE CULTURA ECUATORIANA.
- Martínez, H. (2008). *Diccionario de Hospitalidad*. Quito: Gráficas Cobo.
- Méndez, C. (2001). *Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación*. Colombia: McGraw Hill.
- Montes, E., Lloret, I., & López, M. Á. (2009). *Diseño y Gestión de Cocinas: Manual de higiene alimentaria aplicada al sector de la restauración*. España, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria: Historia de la cocina quiteña*. Quito: FONSAI.
- Posso Yépez, M. (2011). *Marco Lógico, Tesis y Proyectos - Planes e Informes de Investigación*. Quito: Noción.
- Posso Yépez, M. Á. (2004). *Metodología para el trabajo de grado tesis y proyectos*. QUITO: Cámara Ecuatoriana del Libro - Núcleo de Pichincha.
- SALOMON, F. (2011). *LOS SEÑORIOS ETNICOS DE QUITO EN LA EPOCA DE LOS INCAS*. QUITO: INSTITUTO METROPOLITANO DE PATRIMONIO.
- SOLARTE, C. U. (2010). PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO. En C. U. SOLARTE. QUITO: CARTOGRAFIA DE LA MEMORIA.
- VALAREZO, J. P. (2009). *LA FIESTA POPULAR TRADIONALDEL ECUADOR*. QUITO: CARTOGRAFIA DE LA MEMORIA.
- www.feztiva.com. (2010). *Feztiva*. Recuperado el 18 de Agosto de 2013, de [www.feztiva.com: http://www.feztiva.com/4075-1-Como+comer+los+Alimentos.html](http://www.feztiva.com/4075-1-Como+comer+los+Alimentos.html)
- ZAUZICH, I. (27 de MAYO de 2014). *ES ECUDOR*. Obtenido de <http://ecuador.travel/blog/el-especial-sabor-de-las-ollas-de-barro/>

ZAVALA, D. (2005). *REPOSITORIO UTE*. Obtenido de  
[http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9685/1/27184\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9685/1/27184_1.pdf)

Zavala, S. (Marzo de 2012). *Guía a la redacción en el estilo APA, 6ta edición*. Recuperado el 23 de Julio de 2013, de [www.ute.edu.ec](http://www.ute.edu.ec):  
[http://uio.ute.edu.ec/itt/INVESTIGACION/Guia\\_Redaccion\\_APA\\_6taEd.pdf](http://uio.ute.edu.ec/itt/INVESTIGACION/Guia_Redaccion_APA_6taEd.pdf)

## Netgrafía

- bcampdera. (11 de septiembRE de 2013). *VERDE DESPERTAR*. Obtenido de VERDE DESPERTAR:  
<https://bcampdera.wordpress.com/2013/09/11/beneficios-y-propiedades-de-las-arvejas/>
- CACHIMUEL, E. (2014). *GOBIERNO PROVINCIAL DE IMBABURA* . Obtenido de  
[http://imbabura.gob.ec/lavoz/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=207:piedra-de-moler-miguel-egas-cabezas&Itemid=47](http://imbabura.gob.ec/lavoz/index.php?option=com_k2&view=item&id=207:piedra-de-moler-miguel-egas-cabezas&Itemid=47)
- CAMILO ANDRADE, A. Z. (s.f.). *INVENTARIOS DE RECURSOS GASTRONOMICOS* . Obtenido de  
INVENTARIOS DE RECURSOS GASTRONOMICOS :  
<https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/1623/1/3202.pdf>
- Castro, C. I. (ENERO de 2013). *UNIVERSIDAD DE CUENCA*. Obtenido de UNIVERSIDAD DE  
CUENCA: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1614/1/tgas76.pdf>
- Leisure, E. p. (26 de septiembre de 2007). *ministerio de turismo*. Obtenido de  
<http://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/PLANDETUR-2020.pdf>
- MOLINA, J. F. (NOVIEMBRE de 2008). *REPOSITORIO ESCUELA POLITECNICA NACIONAL* .  
Obtenido de <http://bibdigital.epn.edu.ec/bitstream/15000/1653/1/CD-1869.pdf>
- MONARQUIA Y TRADICION* . (AGOSTO de 2008). Obtenido de  
<http://realeza.foros.ws/t601/ecuador-en-el-pupo-del-mundo-lleno-de-contrastes/165/>
- MOSQUERA, A. J. (ENERO de 2011). *REPOSITORIO UTE*. Obtenido de REPOSITORIO UTE:  
[http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/15922/1/43818\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/15922/1/43818_1.pdf)
- NATURVIDA*. (2008). Obtenido de NATURVIDA : <http://www.natursan.net/valor-nutricional-maiz/>
- ORDOÑES, S. L. (2008). *REPOSITORIO UTE*. Obtenido de REPOSITORIO UTE:  
[http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9522/1/37306\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9522/1/37306_1.pdf)
- PALADAR, D. A. (21 de SEPTIEMBRE de 2012). *DIRECTO AL PALADAR* . Obtenido de DIRECTO AL  
PALADAR : <http://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/la-mora-pequena-joya-silvestre>
- POGO, J. L. (ABRIL de 2012). *REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR* .  
Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1220/1/T-UCE-0003-21.pdf>
- RAE. (2014). Obtenido de  
[http://imbabura.gob.ec/lavoz/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=207:piedra-de-moler-miguel-egas-cabezas&Itemid=47](http://imbabura.gob.ec/lavoz/index.php?option=com_k2&view=item&id=207:piedra-de-moler-miguel-egas-cabezas&Itemid=47)

- SERRANO, J. L. (2007). *ELABORACIÓN DEL INVENTARIO DE RECURSOS GASTRONÓMICOS*.  
Obtenido de ELABORACIÓN DEL INVENTARIO DE RECURSOSGASTRONÓMICOS :  
<https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/4654/1/7175.pdf>
- VACA, M. D. (2007). *REPOSITORIO UTE*. Obtenido de REPOSITORIO UTE:  
[http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9542/1/31671\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9542/1/31671_1.pdf)
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación (administración, economía, humanidades y ciencias sociales)*. Bogotá: Pearson.
- CUVI, P. (2006). ENCUESTO DE CULTURAS. En P. CUVI, *RECORRIDO POR LOS SABORES DEL ECUADOR* (págs. 24-26). QUITO.
- ECUADOR CULINARIO SABERES Y SABORES*. (2012). QUITO: MINISTERIO DE TURISMO.
- ING: GREY MEJIA, V. E. (2012). *PLAN DE DESARROLLO TERRITORIAL DE LA PARROQUIA DE YARUQUI*. Quito.
- LUCAS, L. F. (2009). *COCINA ECUATORIANA SABOR CRIOLLO*. QUITO: LEE.
- MARIA, J. P. (2008). *HISTORIA Y LEYENDAS DE QUITO*. QUITO: CASA DE CULTURA ECUATORIANA.
- Martínez, H. (2008). *Diccionario de Hospitalidad*. Quito: Gráficas Cobo.
- Méndez, C. (2001). *Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación*. Colombia: McGraw Hill.
- Montes, E., Lloret, I., & López, M. Á. (2009). *Diseño y Gestión de Cocinas: Manual de higiene alimentaria aplicada al sector de la restauración*. España, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria: Historia de la cocina quiteña*. Quito: FONSA.
- Posso Yépez, M. (2011). *Marco Lógico, Tesis y Proyectos - Planes e Informes de Investigación*. Quito: Noción.
- Posso Yépez, M. Á. (2004). *Metodología para el trabajo de grado tesis y proyectos*. QUITO: Cámara Ecuatoriana del Libro - Núcleo de Pichincha.
- SALOMON, F. (2011). *LOS SEÑORIOS ÉTNICOS DE QUITO EN LA ÉPOCA DE LOS INCAS*. QUITO: INSTITUTO METROPOLITANO DE PATRIMONIO.
- SOLARTE, C. U. (2010). PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO. En C. U. SOLARTE. QUITO: CARTOGRAFIA DE LA MEMORIA.
- VALAREZO, J. P. (2009). *LA FIESTA POPULAR TRADICIONAL DEL ECUADOR*. QUITO: CARTOGRAFIA DE LA MEMORIA.
- www.feztiva.com. (2010). *Feztiva*. Recuperado el 18 de Agosto de 2013, de www.feztiva.com:  
<http://www.feztiva.com/4075-1-Como+comer+los+Alimentos.html>



ZAUZICH, I. (27 de MAYO de 2014). *ES ECUDOR*. Obtenido de <http://ecuador.travel/blog/el-especial-sabor-de-las-ollas-de-barro/>

ZAVALA, D. (2005). *REPOSITORIO UTE*. Obtenido de [http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9685/1/27184\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9685/1/27184_1.pdf)

Zavala, S. (Marzo de 2012). *Guía a la redacción en el estilo APA, 6ta edición*. Recuperado el 23 de Julio de 2013, de [www.ute.edu.ec](http://www.ute.edu.ec):  
[http://uio.ute.edu.ec/itt/INVESTIGACION/Guia\\_Redaccion\\_APA\\_6taEd.pdf](http://uio.ute.edu.ec/itt/INVESTIGACION/Guia_Redaccion_APA_6taEd.pdf)

**ANEXO 1**

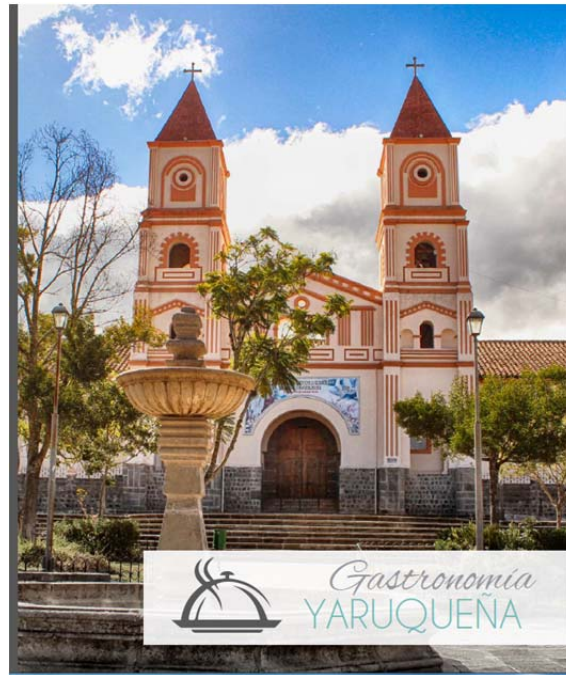


Elaborado por: Autor

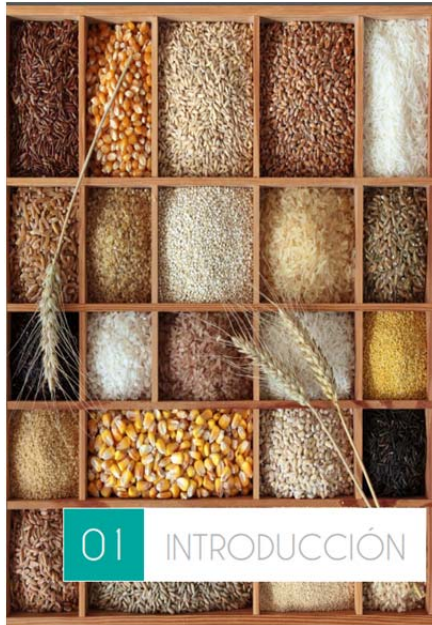


Elaborado por: Autor

## ANEXO 2



01	02	03	04
			
INTRODUCCIÓN 05	<i>Gastronomía</i> <b>YARUQUEÑA</b> 10	<i>Artefactos y Técnicas</i> <b>CULINARIAS</b> 32	<b>RECIPIARIO</b>
	Papa..... 13 Maíz..... 15 Mellado..... 17 Mashua..... 18 Naba..... 20 Arveja..... 22 Oca..... 24 Mora Silvestre..... 26 Zambo..... 28 Zapallo..... 30	Artefactos..... 36 Técnicas..... 40	Tortilla de Maíz..... 47 Arroz de cebada con estaque..... 49 Tostado..... 50 Habas Colpa..... 51 Ají de Chochos..... 52 Sopa de Naba..... 53 Dulce de Zambo..... 54 Cuy en Zaira..... 55
			<b>ÍNDICE</b>



Eduardo Estrella, investigador del "Pan nuestro de América" explica que, gracias a los afluentes prolos ecológicos de la sierra, se logra encontrar una variedad de cultivos, la recolección de leña en los alrededores de las sierras, hules silvestres, plantas medicinales, al interior de las chozas indígenas elaboradas de bano y ajao, se puede encontrar el fogón y las tres tulpas o piedras para aseoñar la alca y el fiesto de bano y hervir granos a tostalos para obtener harinas. (CIVIL, 2003).

El pan de los indios era el maíz, conocido así porque de este grano se pueden hacer una variedad de alimentos desde un grano seco tostado hasta un grano de maíz cocinado conocido como mote, hasta una bebida como la chicha, en las zonas más del país se cultivaba principalmente, la quinua, el trigo, las papas, el zapallo, coqui, mientras que en las zonas cálidas se encontraban frutos tropicales. La papa es uno de los tubérculos más perfeccionados por nuestros antepasados, también llamada "alimento de los indios".

El padre José de Acosta en una de sus publicaciones da a conocer la importancia sobre el ají que en tiempos atrás lego a tener un equivalente como mercancía es decir se usaba como moneda. (ECUADOR CULTURARIO SABORES Y SAZONES, 2012) La lego de los españoles y con la conquista hace que se mezclen las culturas y tradiciones alimenticias, ya que ellos han nuevas especies como, las vacas, los cerdos, las ovejas.



Por eso, la cocina ecuatoriana es tan rica y abundante en diferentes lugares del país, se pueden encontrar una gran variedad de platos, con diversos ingredientes, los mismos que tiene orígenes prehispánicos y llevan cientos de años dentro nuestra alimentación, resulta que estas recetas tan antiguas y emblemáticas desaparecen de nuestra memoria y dejan de ser parte de nuestra tradición.

La sierra posee una sucesión de hoyas fértiles, con un clima templado en su mayor parte, dentro de estas sierras existieron los Caras y los Caranquis, los platos tradicionales de la sierra Ecuatoriana son las tortillas, los tamales, sopa como la de quinua, el tradicional cuy en sato de mani.

Estuvo habitada por pobladores preincas prueba de ello son los objetos que han sido encontrados, como, lanzas, cuchillos, vajillas, utensilios de obsidiana entre otros.

Yanacuri fue una de las 40 parcialidades que conformaban el Reino de los Quichus, para posteriormente ser conquistados reinados por los Shyris quienes tenían influencia de los Caras. (ING. GREY MEJIA V. E., 2012).

Los incas encabezados por Huayna Capac, dan inicio a la invasión del territorio, la conquista no fue fácil ya que las comunidades presentaron una fuerte resistencia, sin embargo los incas lograron su objetivo y como manera de prevención de nuevos enfrentamientos, Huayna Capac ordena el traslado de la tribu Yanacuris hacia el sur del país a lo que hoy es Riobamba en calidad de mitimaes. (MORANQUITA Y TRADICIÓN, 2008).

La comunidad de Yanacuris fue reemplazada por familias peruanas de procedencia cuzqueña, pero su permanencia por estas sierras no fue muy extensa ya que llegan los españoles a imponer sus costumbres, tradiciones, y su religión.

Otra de las instituciones impuestas fueron los tributos, la mita y los diezmos; mita significaba turno, por tal motivo no era sino una institución de origen prehispánico (ING. GREY MEJIA V. E., 2012) un sistema de trabajo personal el mismo que debía cumplir cada indio.

Diezmos, era la forma de pago que realizaban nuestros indígenas al Obispo de Quito. (ING. GREY MEJIA V. E., 2012) La última princesa Shyris que nació y vivió en Yanacuri, fue llevada a la ciudad de Quito donde la bautizaron en la religión católica con el nombre de María Yanacuri, según la costumbre ella debía realizar obras sociales como forma de agradecer a Dios, es así que constituye la primera casa social de huérfanos a través de sus propios recursos.

Contrajo matrimonio pero no tuvo hijos en 1700 muere y así se termina la sangre pura y dando paso a la mestiza.



6



7

### Fundación

Parroquialización Eclesiástica: 8 de septiembre de 1570  
Parroquialización Jurídica: 29 de Mayo de 1861.

### Extensión

EXTENSIÓN: 3.111,6, 28 KM.2  
LATITUD SUR: 0° 12' 00"  
LONGITUD: Oeste: 78°  
ALTITUD: 2.568 m.s.n.m  
(ING: GREY MEJÍA V. E., 2012)

### Límites Geográficos

NORTE: Parroquia Checa.  
SUR: Parroquias de Pílo y Tababela.  
ESTE: Cordillera Central, Provincia de Napo.  
OESTE: Parroquias de Tababela y Guayllabamba.

### Límites Geográficos de la Parroquia a Yaruquí



8

### Calendario Festivo

19 DE MARZO: Fiestas en honor al Patrono San José  
ABRIL: Corpus Christi  
5 DE ABRIL: Fiestas en honor al Patrono San Vicente  
29 DE JUNIO: San Pedro  
8 DE SEPTIEMBRE: Fiestas en honor a Nuestra Señora de la Natividad.  
1 DE NOVIEMBRE: Fiestas en honor al Patrono San Carlos (ING: GREY MEJÍA V. E., 2012)



AUTOR: Avaro Zurita (Fotógrafo)



9



## 02 Gastronomía YARUQUEÑA

La gastronomía Yaruqueña al igual que la ecuatoriana, se caracteriza por su gran variedad de sabores y aromas que resulta de las tradiciones de sus pobladores, debido a la posición geográfica, la diferencia de altura que va desde los 2415msnm en la zona más baja y los 4200msnm en la parte más alta de los páramos, es por esta razón que tenemos una variación altitudinal es posible encontrar frutos y vegetales diversos, desde un ají o aguacate en las partes bajas hasta la papa y otros tubérculos de altura.

La población de Yaruquí enfoca su gastronomía en los productos que ellos mismo cultivaban, al tener una gran riqueza de suelo, que es propicio para la siembra de varios productos, una agricultura basada en maíz, papa, camote, quinua, chochos, como alimentos básicos, y la tecnificación de la cacería como suplemento alimenticio (ING: GREY MEJÍA V. E., 2012)

Con el pasar del tiempo se fueron creando costumbres y hábitos alimentarios teniendo a sí la necesidad de crear una variedad de utensilios de cocina como: ollas de barro, cazuelas, cántaros, piedras para moler, desde los granos secos para transformarlos en harina como los fiestos de asado, donde se elaboraban las tortillas de maíz rellenas de papa, cedazos, platos de barro, entre otras.



11

Los antiguos habitantes realizaron diversas preparaciones a base de maíz obteniendo así: tostado, cangulí, mote, mazamoras o caladas y fontitas. Las papas, se comían cocidas con o sin cascara también asadas, o servían de base para platos sabrosos como los locros servían de acompañamiento de cuyes asados y achéachas y condimentos varios.

Las carnes de la cocción YARUCUNA provenían mayoritariamente de la caza de animales como cuyes, conejos, tártalos, perdices. Al ser una comunidad productora de maíz, no puede faltar la chicha de jora una deliciosa bebida con un proceso largo de elaboración y de fermentación en un recipiente de barro

tomando pando, la cual se servía en las fiestas o en las mingas, en un recipiente muy peculiar llamado pilche que se obtenía de la cascara del zambuco seco. Una de las bebidas antiguas y consumidas es el chaguarmishqui, una bebida elaborada de la penca, utilizada también como endulzante para algunas preparaciones por su contenido de azúcar.

Los productos alimenticios son una muestra de ciertos rasgos en la gastronomía Yaruqueña, algunos de ellos pueden considerarse como los más importantes y teniendo en cuenta su uso prolongado en el tiempo. Dentro de ellos tenemos, la papa, maíz, habas, meliñoca, ocas, mashuas, frejol, arveja, camote, mora shveste.



**PAPA**  
Gráfico 1

FUENTE: <http://www.edicna.mur.com/ingles/definicion/definicion-de-la-papa-cuida-2.jpg>

Se ha ubicado su origen desde la época del Incaico, o incluso antes, en las cercanías del lago Titicaca, en donde comenzaría su cultivo probablemente unos 500 años. Una vez domesticada, esta se haría extensiva a toda la región andina, en el norte, Colombia y Ecuador, y en el sur de los Andes, en Chile, que respondiendo a sus particulares condiciones ecológicas y climáticas permiten tipos de papas diferentes. [SOLARTE. PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010, págs. 113-114]

A pesar de tener algunas referencias etnográficas sobre actos rituales entorno a la papa se ha logrado afirmar que durante la colonia fue un tubérculo despreciado, percibido como culturalmente inferior por los españoles al ser considerado "alimento de indios."



### Cocción y Nutrición

Las papas sólo aportan 80 calorías cada 100 gr. Pero ese valor energético puede duplicarse o triplicarse según sea la forma de cocción, ya que tienen capacidad de absorber mucha cantidad de grasa al cocinarse.

Por lo cual lo ideal y más recomendado es comerla habiéndola preparado por hervor, asada al horno, parrilla, barbacoa o al vapor.

Tabla 1.- TABLA NUTRICIONAL DE LA PAPA

TÉCNICA DE PREPARACIÓN (100g)	CALORÍAS	AGUA	HIDRATOS	GRASAS
Hervida con piel	75	80	17	0.1
Asada al horno	90	75	21	0.1
Fritas	300	45	36	13.5
Puré (riche)	95	80	12.3	4.5

FUENTE: <http://www.naturason.net/valor-nutricional-papa/>  
Elaborado por: Carlos Estrella



### MAÍZ

Gráfico 2



FUENTE: <http://www.vivaocultivos.com/wp-content/uploads/2015/03/Maiz-C3MA0z.jpg>

Es un alimento nativo de América del que se sugiere fue domesticado en Mesoamérica y se extendió a todo el continente americano, aunque algunos sectores sostuvieron que existió una variedad típicamente andina independientemente de la producción mesoamericana.

Lo que es cierto es que es un cultivo que se extendió por todo el territorio ecuatoriano, pues de varias crónicas y documentos de indios se recoge su existencia en todas las regiones del país, cuestión que permitiría comprender el importante lugar que ocupa en las cocinas tradicionales. [SOLARTE. PATRIMONIO CULTURAL ALIMENTARIO, 2010, págs. 111]



En la cocina tradicional Yanqueña es muy común encontrar este tipo de alimento, ya que al ser una parroquia agrícola en su mayor parte, y es de fácil acceso encontrar este alimento, las familias Yanqueñas lo utilizaban mucho en la antigüedad, por su versatilidad, este alimento era consumido en grano o hecho harina en las diferentes preparaciones, como coladas, tortillas de maíz rellenas de papa y azadas en el tiesto.

En lo que se refiere a las propias propiedades del maíz, nos encontramos con que por ejemplo, se trata de un cereal ideal a la hora de rebajar el colesterol y luchar contra los niveles de colesterol alto, a la vez que aporta energía. Es rico en vitaminas del grupo B (B1 y B3 principalmente), fósforo y magnesio. Teniendo en cuenta muchos de los valores nutricionales del maíz, nos encontramos ante un alimento sano y saludable por naturaleza. (NATURVITA, 2008)

Tabla 2.- TABLA NUTRICIONAL DEL MAÍZ

100g de Maíz	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas	Proteínas	Vitaminas
265 CALORÍAS	44 g	10 g	25 g	10g	B1 (25%) B3 (9%) A (1%)

FUENTE: <http://www.naturon.net/valor-nutricional-maiz/>  
Elaborado por: Carlos Estrella



16



MASHUA

FUENTE: <http://www.caja-criollo.com/wp-content/uploads/2012/12/Maiz-color-red-oca.jpg>

Gráfico 4

La Mashua (*Tropaeolum tuberosum*) es un tubérculo que se encuentra distribuido entre 2.800 y 4.000 msnm en las regiones andinas, tales como Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú, en donde se la puede hallar tanto en forma silvestre como cultivada. Este cultivo andino es resistente a temperaturas bajas, así como al ataque de insectos y plagas.

Es imposible determinar con exactitud en qué punto de la región andina se originó y se propagó esta planta; se cree que puede ser originaria del Perú y desde el año 1.582, desde épocas pre-incas, estaría siendo cultivada y habría sido utilizada por nuestros ancestros debido a su alto valor nutricional, medicinal y por su fácil cultivo en las zonas altas de esta región. (Castro, 2013)



18



MELLOCO

Gráfico 3

FUENTE: <http://bloguepa.com/a/6a00d8341bb1633e01676780c16790b-500a/>

Es un tubérculo de gran importancia en la región andina, presenta varias formas y tamaños y colores, aunque el más conocido sea el amarillo y redondo de tamaño pequeño. Ocupa un lugar importante en las cocinas tradicionales de la Sierra ecuatoriana. Es utilizado como ingrediente de sopas, en preparación de ensaladas. Nos sazonadas con sal y limón.

El contenido de materia seca oscila entre 14 y 20%, dentro de la cual, la proteína varía de 4.4 a 16.7%, los carbohidratos de 73.5 a 81.1, la grasa de 0.1 a 1.4%, la ceniza de 2.9 a 4.0% y la fibra cruda de 3.6 a 5.0%; mientras que la composición calórica varía de 377 a 381 Cal/100 g de materia seca. Dentro de los minerales, varios autores resaltan los contenidos de fósforo, lo que sería una ventaja muy particular del mellocos en la alimentación humana. (MOSQUERA, 2011)



17

Por las magníficas temperaturas que encontramos a lo largo de la Parroquia, el cultivo de la mashua es posible, es por eso que en la antigüedad la producción de la misma era de manera normal, es decir se consumía mucho como la papa, no solo por su sabor y aroma, sino que era consumida por su alto contenido de nutrientes de esta manera grasas a formar parte de su dieta diaria.

La Mashua tiene un contenido alto en proteínas, carbohidratos, fibras y calorías. Es rica en vitaminas C y B. Su valor nutritivo supera al de algunos cereales y de la papa, por lo que forma parte de la dieta diaria nutricional de los habitantes de menores recursos en zonas rurales de la sierra norte y central del Ecuador. A este tubérculo se lo consume conjuntamente con papas, ocas y mellocos.

El desarrollo de esta tabla está realizada en un consumo de 100g de mashua.

Tabla 3.- TABLA NUTRICIONAL DE LA MASHUA

ENERGÍA	52 KILOCALORÍAS
AGUA	87.4 GRAMOS
PROTEÍNA	1.5 GRAMOS
GRASA	0.7 GRAMOS
FIBRA	0.9 GRAMOS
CALCIO	12 GRAMOS
HIERRO	1.0 GRAMOS
VITAMINA A	12 MICROGRAMOS



19

## HABA

Gráfico 5



FUENTE: [http://www.bioverde.cl/wp-content/uploads/2015/01/haba\\_1.jpg](http://www.bioverde.cl/wp-content/uploads/2015/01/haba_1.jpg)

El origen de esta leguminosa es incierto, ya que varios autores suponen que esta planta es de origen Asiático, remontándose a la mayor antigüedad. Mientras que por otro lado San M., dice que es la leguminosa más antigua que se cultiva, encontrándose vestigios de haber servido como alimento al hombre neolítico de la cuenca del mediterráneo. Pero Trabul, sostiene que la especie originaria puede ser *Favosplina*, descubierta por él en algunos caseríos del interior de Argelia.



20

A través de la historia las leguminosas se las han considerado como un alimento inferior desde el punto de vista social, adecuado para el menaje cotidiano de los campesinos, pero no para festines y palacios. Los antiguos griegos las denominaron "La carne del pobre" y se la asociaba con la pobreza y con el alimento de segunda clase, especialmente en Europa y el Cercano Oriente. (PATRICIA, 2004).

Con la llegada de Españoles a las tierras de América, traen consigo diferentes especies de plantas, dentro de ellas la haba, de esta manera se cultivó en el país desde muchos años atrás en las zonas de la tierra norte del país, es por eso que a lo largo de la cordillera de los Andes encontramos cultivos de este tipo.

En la parroquia de Yanaguá se consume con generalidad este producto, por su fácil cultivo y preparación y además que el clima se presta para el desarrollo y crecimiento de la misma.

El haba posee nutrientes que no pueden ser útiles, si antes no tienen un tratamiento térmico previo. Al preparar las habas no solo mejora el sabor sino también aumentan los nutrientes disponibles.

El haba, así como las leguminosas comprenden una buena fuente de minerales como el calcio y hierro.

Tabla 4.- TABLA NUTRICIONAL DE LA HABA TIENDA

INGREDIENTE (g/100g)	CONTENIDO	UNIDAD	INGREDIENTE (g/100g)	CONTENIDO	UNIDAD
AGUA	424	%	PROTEÍNAS	27	%
PROTEÍNAS	11,3	%	GRASAS	3,4	%
GRASAS	2,9	%	CARBOHIDRATOS	58,1	%
CARBOHIDRATOS	25,5	%	POSAJO	1397	MG
POSAJO	100	MG	CALCIO	88	MG
CALCIO	88	MG			

FUENTE: MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Elaborado por: Carlos Estrella

Tabla 5.- TABLA NUTRICIONAL DE LA HABA SECA

INGREDIENTE (g/100g)	CONTENIDO	UNIDAD	INGREDIENTE (g/100g)	CONTENIDO	UNIDAD
AGUA	424	%	PROTEÍNAS	27	%
PROTEÍNAS	11,3	%	GRASAS	3,4	%
GRASAS	2,9	%	CARBOHIDRATOS	58,1	%
CARBOHIDRATOS	25,5	%	POSAJO	1397	MG
POSAJO	100	MG	CALCIO	88	MG
CALCIO	88	MG			

FUENTE: MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

Elaborado por: Carlos Estrella



21

Gráfico 6

## ARVEJA



FUENTE: <http://revistaagrofertile.com/wp-content/uploads/2014/07/quintonil-680x1050.jpg>

Los restos arqueológicos de los pueblos de la Edad de Bronce en Suiza contienen rastros de arvejas de los años 3.000 a.C. La arveja fue la planta con la que Gregorio Mendel, en 1860, estudió los caracteres de la herencia y reconoció que algunos rasgos de la arveja eran dominantes, mientras que otros eran recesivos; los resultados de sus experimentos condujeron a las leyes básicas de la herencia y así nació la ciencia de la genética.



22

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las arvejas se pueden consumir frescas o secas presentando algunas diferencias significativas respecto a su contenido en nutrientes. Las frescas son mucho más dulces y sabrosas, y contienen mucha más agua que las secas, pero menos proteínas, grasas e hidratos de carbono.

El aporte energético es muy diferente si se trata de arvejas frescas (unas 74 kcal/100 g), o de arvejas secas (con un contenido calórico de unas 317 kcal/100 g). Este contenido calórico es debido principalmente a la presencia de hidratos de carbono (56%) y proteínas (21,6%), ya que su contenido en grasa es poco significativo (2,3%).

La arveja aporta cantidades considerables de hidratos de carbono, constituidos en su mayor parte por hidratos de carbono complejos como el almidón, y una pequeña proporción de sacarosa. No obstante, cuando la arveja es fresca, recién recogida, presenta un sabor más dulce, debido a la presencia de azúcares simples, que conforme pasa el tiempo, se transforman en almidón. Es entonces cuando las arvejas se muestran algo menos dulces, se secan y son más fáciles de digerir.

Las arvejas, como todas las legumbres, son una importante fuente de fibra. Contienen fibra de los dos tipos: soluble e insoluble. La fibra soluble ayuda a reducir niveles elevados de colesterol y azúcar en sangre, mientras que la fibra insoluble contribuye a regular el buen funcionamiento del intestino, evitando el estreñimiento. Además, la fibra en general, produce sensación de saciedad, con lo cual se nota menos "hambre", y es muy útil para un control y pérdida de peso. Las arvejas secas contienen abundante fibra en su piel, lo que le confiere su textura rígida y dura.

Las arvejas presentan también vitaminas como tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina, piridoxina (B6), ácido fólico, vitamina E y vitamina C, así como pequeñas cantidades de aïta y beta-caroteno (precursores de la vitamina A). Es destacable la concentración de vitamina B1. Las arvejas contienen minerales como hierro, fósforo, magnesio, zinc y potasio. Unos 150 gramos de arvejas frescas cubren aproximadamente la cuarta parte de las necesidades diarias de hierro, la quinta de las de fósforo y la sexta de las de magnesio. (locampdera, 2013)



23





FUENTE: <https://www.flickr.com/photos/nac-cog/2848001926/>

Gráfico 7

Cuando los Españoles descubrieron América, encontraron con gente saludable, robusta muy diferente a los habitantes del viejo mundo, estos nativos mantenían costumbres, tradiciones, y sin duda un estilo de vida alejado de vicios y malos hábitos, lo que los ayudaba a conservarse físicamente vigorosos.

Pero con el sometimiento que los españoles impusieron a los colonos, nuestros aborígenes pasaron a ser esclavos y a recibir malos tratos de parte de sus amos, dependiendo de sus nuevas conductas. (VACA, 2007)

Su origen data entre la zona central de Perú y Bolivia, pero debido a la actividad agrícola y a las migraciones del hombre precolombino había ayudado a extender su cultivo desde Venezuela hasta Argentina y Chile.

Dentro de nuestro país, las poblaciones indígenas valoraron a este tubérculo, como relatan historias que los Caciques Cañari ofrecieron ocas a Benalózar en señal de bienvenida y de paz cuando llegó a Quito para su conquista en 1565.

Este tubérculo se desarrolló entre los 2000 y 4000 mnm. En la región central de Perú y Bolivia, siendo plenamente adaptables a condiciones más de los páramos, mientras que en el Ecuador y Colombia también se desarrolla a 1000 mnm.

Tabla 6.- TABLA NUTRICIONAL DE LA OCA

	OCA FRESCA	OCA ABOLEADA
HUMEDAD	82.4G	66.9 G
CALORIAS	87	128
PROTEÍNA	0.7 G	1.1G
GRASA	0 G	0.1 G
CARBOHIDRATOS	16.1 G	30.8 G
FIBRA	0.5 G	1 G
CALCIO	5 MG	7MG

FUENTE: VACA, 2007  
Elaborado por Carlos Estrella

Numerosas especies de moras silvestres han sido encontradas en la región sub-Andina de nuestro país, así como en las partes altas de la América tropical (Colombia, Centro América, México). La especie conocida como mora de castilla fue descubierta por Hartw y descrita por Benth en el monte Pichincha, Ecuador. Es originaria de la América Trópica.

También conocida como zarsamora, es la pequeña fruta de la planta del mismo nombre. Se trata de una de las bayas más comunes gracias a que la mora se encuentra con facilidad de forma silvestre, y es una auténtica joya gastronómica para los afortunados que habitan en las regiones donde crece, uno de estos afortunados es la Páramo de Yanaguá, que como ya se menciona antes, esto se debe a su diversos pisos climáticos, lo que permite cultivar diferentes productos.

Gráfico 8  
MORA SILVESTRE



FUENTE: <https://www.flickr.com/photos/roaapp/sizes/o/1162/roaapp>

La mora pertenece a la familia de las Rosáceas y se engloba en el género Rubus. No se deben confundir con las llamadas Moras, que son las frutas de árboles como la monera, a pesar de sus similitudes en aspecto y nombre, ya que no tienen uso culinario. La zarsamora sin embargo es un fruto delicioso de profundo sabor y aroma, que no sólo ofrece grandes posibilidades en la cocina sino que también resulta muy saludable.

Como casi todas las bayas y frutos del bosque, las moras son muy beneficiosas para la salud. Tienen pocas calorías debido a su pobre aporte de hidratos de carbono, pero están cargadas de vitaminas y algunos minerales.

Gráfico 9



FUENTE: <https://cdn2.hoencorp.com/DV/9/7/8/9/78223.jpg>

Poseen buenas cantidades de vitamina C, vitamina E y fibra, soluble e insoluble. Además, contienen buenas dosis de potasio, hierro y calcio, aunque son menos aprovechables que los procedentes de origen animal. (PALUDAR, 2012)

Pero si algo distingue a los frutos rojos de otro tipo de frutas, es la fuerte acción antioxidante. Su color intenso nos indica la alta cantidad de pigmentos naturales, antocianos y carotenoides, que combaten la acción de los radicales libres que son negativos para la salud.

Así, las moras poseen acciones anti-inflamatorias, anti bacterianas y contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Gráfico 10

## ZAMBO



FUENTE: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/97/Cucurbita\\_ficifolia\\_Courge\\_de\\_Sarapip](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/97/Cucurbita_ficifolia_Courge_de_Sarapip)

El origen del zambo (Cucurbita ficifolia) es aún incierto. Se tienen dos teorías. Algunos autores afirman que por la evidencia lingüística su origen es mexicano, ya que los nombres empleadas tienen origen náhuatl, dialecto propio de la región; sin embargo, los restos arqueológicos más antiguos conservados provienen del Perú.

Se desconoce la variedad silvestre de la que se haya originado y las hipótesis apuntan a una especie, posiblemente nativa de la región oriental de la cordillera andina. (MOLINA, 2008)

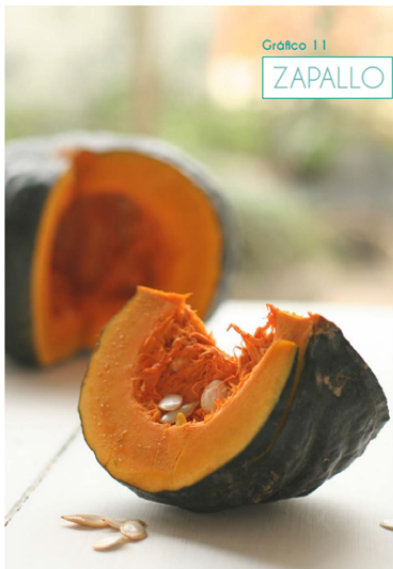
Demos tener en cuenta que en nuestro país se lo consume de diferentes maneras ya que el zambo se puede preparar en dos estados, fieno y maduro así por ejemplo tenemos en sopas al loco de zambo, hoy en día los conocemos como memeladas a las preparaciones de dulce, pero en la antigüedad era conocido como colada y de eso encontramos el dulce de zambo que es una de las preparaciones muy antiguas y practicadas en la parroquia de estudio, también forma parte como ingrediente de un plato típico tradicional de nuestra cultura como es la "fanesca".

Para la preparación de estos platos, es necesario establecer que en sopas se utiliza el zambo fieno, en tanto que para la elaboración de los dulces se utiliza el zambo maduro.

El valor nutritivo más importante del zambo se encuentra en las semillas, cuyo consumo representa un aporte considerable de proteínas. Son también muy apreciadas en la elaboración de dulces, bombas energéticas, granadas con alto contenido de fibra. En la parroquia de estudio las semillas son utilizadas para elaboración de salsas que acompañan a la carne del cuy, un plato típico de la zona.

Gráfico 11

## ZAPALLO



FUENTE: <http://diccionarioimagenes.com/upload/uploads/2014/04/Zapallo-055.jpg>

Se cree que esta especie es de origen sudamericano y ha sido encontrada en Perú en excavaciones arqueológicas que datan de 1200 años D.C. Esta especie está limitada a América del Sur especialmente en Perú, Bolivia y Norte de Chile. Los nativos americanos cultivaban varias especies de Cucurbita para su consumo; formaban parte de las tres hermanas (junto con el maíz y los frijoles) que constituían la base del alimento de las culturas mesoamericanas. (ORDÓÑEZ, 2008).

En nuestro país el consumo de zapallo no es tan frecuente, únicamente en el caso de semana santa en la cual se prepara la típica fanesca un platillo ecuatoriano que es elaborado con este producto añadiendo otros ingredientes, o en la mayoría de los hogares donde amas de casa elaboran cremas o sopas.

El zapallo posee diferentes beneficios para la salud como por ejemplo:

- Las vitaminas son un buen antioxidante que favorece a la absorción del hierro, aumenta la resistencia frente las infecciones.
- Intervienen en la formación de colágeno, glóbulo rojo, huesos y dientes.
- La fibra que contiene proporciona una sensación de saciedad, es adecuada para las dietas de reducción de peso.
- Estimula la función del páncreas ayudando a regular los niveles de azúcar en la sangre.
- Gracias al beta caroteno y alfa caroteno se disminuye el riesgo de padecer cáncer de próstata y enfermedades cardíacas, de igual manera previene el desarrollo de cataratas.



03  
Artefactos y Técnicas  
CULINARIAS

ARTEFACTOS

Gráfico 12 Olla de Barro



FUENTE: [http://www.elpalacio.com/ollo-llaga-de-barro-depositarlo-para-agua-3653-MJM4490924022\\_062013-f.jpg](http://www.elpalacio.com/ollo-llaga-de-barro-depositarlo-para-agua-3653-MJM4490924022_062013-f.jpg)  
Los ancestros indígenas cocinaban en estas ollas y esta costumbre aún se mantiene en algunas zonas rurales de Ecuador, cocinar en estas ollas es una verdadera satisfacción, ya que el sabor es muy diferente que el hecho en las ollas normales, en el caso de la paraoquia en estudio, la costumbre de cocinar en estas ollas es escasa, la olla es elaborada en cerámica a la que se ha dado forma mediante técnicas de alfarería y encontramos en diversos tamaños. El barro suele estar cocido en un horno entre los 1000 °C y 1100 °C.

Cucharas de Palo

Elaborado de madera, y se utiliza para remover los alimentos que se encuentran en peligro de quemarse en la preparación.



Gráfico 14

Pitche o Mate

Gráfico 13



Elaborado de la corteza del zambao del zapallo, esto se consigue sacando con cuidado la carne de la fruta y dejándolo secar por varios días hasta que se encuentre bien compacto y firme, es un utensilio que se utiliza para servir la tradicional chicha de jora.

Pondo o Tinaja

Gráfico 15

En este se realiza la fermentación de la chicha, está elaborado de barro cocido, su forma empieza desde un pequeño asiento en la parte inferior, y con una barriga ancha en la parte del medio y con una gran boca en la parte superior, en él se acostumbraba guardar agua, chicha, y algunos granos.



### Piedra de Moler

Se encuentran en varias presentaciones grandes y pequeñas, las grandes utilizadas para moler los granos hasta obtener la harina, por otro lado las piedras de moler pequeñas eran utilizadas para triturar alimentos como el ají, chochos, el cual se agregaba sal en grano para que el proceso de molienda sea de mejor manera al hacer fricción la sal con el alimento.

Gráfico 16



AUTOR: Santiago Domínguez (fotógrafo)

Gráfico 17



### Cedazo (Tamiz)

Utensilio elaborado de madera y pelo de caballo, es de forma redonda y se utiliza para tamizar las harinas para obtener una preparación más fina, ya que se separa el salvado y las impurezas de la harina.

FUENTE: <http://www.sulfura.com/Upload/Aggrupamientos/3572-1.jpg>



36

### Batea

Elaborada de madera en forma de plato hondo, se encuentran en diferentes tamaños, y se las utilizaba para servir los alimentos en la conocida pampa mesa.

Gráfico 18



### Bolillo

Elaborado de madera, se usa hasta la actualidad para extender la masa de pan, de esta manera se realizaban las empanadas.

Gráfico 19



37

### Tiesto

Elaborado un disco de barro cocido, tiene forma de un sartén grande, en este utensilio se cocinan las tortitas de maíz, he incluso se realizaba el tradicional tostado para acompañar a preparaciones como la fritada.

Gráfico 20



FUENTE: [http://mco-s-l-palatal.com/paila-de-bronce-de-48-cm-de-diametro-por-15-cm-de-alto-nueva-331101-ME-1131151\\_032015-f.jpg](http://mco-s-l-palatal.com/paila-de-bronce-de-48-cm-de-diametro-por-15-cm-de-alto-nueva-331101-ME-1131151_032015-f.jpg)

### Paila de Bronce

Descripción paila de bronce

Gráfico 21



38

### Tulpa

Fogón tradicional de las culturas indígenas, construido con tres piedras tostadas, el ello se asentaba las ollas de barro para realizar sus preparaciones.

Gráfico 22



39

## Técnicas CULINARIAS

### Asado

Consiste en encender la madera y obtener el carbón, para después que este el carbón al rojo vivo, agregar los pedazos de carne y de esta manera obtener un alimento jugoso por dentro y dorado por fuera.

Gráfico 23



FUENTE: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cc/Preparing\\_the\\_Asado.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cc/Preparing_the_Asado.jpg)



40

### Hervido

Es la técnica más empleada desde el antiguo imperio de los incas hasta nuestros días, permite la cocción de alimentos que puede ser comidas o bebidas en diferentes variaciones, de la que el agua es su elemento fundamental, por permite la cocción de casi todos los alimentos.

Gráfico 24

FUENTE: <http://www.actualidadcocina.com/wp-content/uploads/2013/07/coc1.jpg>



### Fermentación

Técnica muy importante en la antigüedad, de esta manera se obtenía la preparación de la chicha, y se lograba su conservación durante muchos días.



Gráfico 25

41

### Tostado



Gráfico 26

Para esta técnica se utilizaba los llamados fiestos donde no es necesario agregar un medio graso para obtener la cocción del alimento, se tostaba diferentes tipos de granos como maíz, maní, semillas de zambo o de zapallo las cuales servían para la preparación de diferentes salsas.



42

### Horneado

Consiste en cocer el alimento a través de calor seco, esto se realizaba en hornos de barro, para lo cual se rellena el horno de madera o leña y se empieza a quemar la madera para que el horno absorba el calor y se caliente, una vez que esté listo el horno, se hornea las diferentes preparaciones, como por ejemplo, cerdos enteros los cuales eran marinados un día antes, y también se realiza pan de leche en hojas de grabadilla y de harina de trigo.

Gráfico 27



43

## Técnicas de Conservación de ALIMENTOS

### Secado al Sol

Esta técnica consiste en exponer al sol diferentes alimentos, para de esta manera incrementar su sabor, y también para eliminar de forma gradual la humedad, y de prolongar su vida útil. Como es el caso del maíz, tradicionalmente se ponía en los corredores de las viviendas.

FUENTE: <http://ucdnl1123fcom168run/amecanie/amecanie0509/amecanie000133241979-ma-z-inda-ma-z-secado-colorado-decorativo-usado-para-adornar-de-la-casa.jpg>

Gráfico 28



Gráfico 29



### Salado de Carnes

Utilizada para la conservación de la carne, se realizaba agregando granos de sal al género cárnico que luego es expuesto al sol para secarse.

FUENTE: [http://roadoverdoofup-content/uploads/2015/03/Golapphoto-club\\_48458968.jpg](http://roadoverdoofup-content/uploads/2015/03/Golapphoto-club_48458968.jpg)



44

### Cocinado y Secado

Esta técnica se realiza en dos partes, la primera es cocinar en agua y después exponerlo al sol. Con esta técnica se obtiene el mote. Se cocina el maíz en agua con el fin de que el grano elimine su cáscara y sea más fácil pelarlo, cuando el maíz está completamente limpio se escurre el exceso de agua y se deja secar al sol, de esta manera el grano adquiere dureza y se puede conservar su vida útil por más tiempo.

Gráfico 30



FUENTE: <http://suarundaplap-content/uploads/2014/08/MAIZ-MOTE.jpg>



Gráfico 31

### Salado Ahumado

Es una técnica para conservación de carnes, en esta se sala la carne y después se cuece en cuerdas para que reciban humo, y de esta manera conservarla por más días.

### Tostado

Técnica utilizada y aplicada por lo general a los granos, para ser conservados a través de las harinas, estos son tostados para posteriormente ser molidos.



Gráfico 32



45



### Tortillas de Maiz en el Tiesto

45 min. 10 Porciones \$2.49 | \$0.25 por porción DIFICULTAD



AUTOR: Avaro Zurita (Fotógrafo)



47

Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo X g	Costo Total
<b>TORTILLAS</b>						
1	Manteca de cerdo	400	g	laminada	\$ 0.0077	\$ 0.31
2	Manteca de fideo	100	g	laminada	\$ 0.0030	\$ 0.30
3	Manteca de cerdo	70	g	laminada	\$ 0.0033	\$ 0.23
4	Agua	100	g	líquida		
5	Huevo	100	g		\$ 0.0028	\$ 0.42
6	Sal	0.25	g			
<b>RELLENO</b>						
7	Manteca de cerdo	100	g		\$ 0.0033	\$ 0.33
8	Achote	50	g	Fino	\$ 0.0030	\$ 0.15
9	Cebolla blanca	100	g	Fine brunoise	\$ 0.0023	\$ 0.23
10	papa	200	g	Pure	\$ 0.0013	\$ 0.26
11	comino	0.25	g			
12	Sal	0.25	g			
<b>Procedimiento</b>						
<b>TORTILLAS</b>						
1. Tomar la mitad de manteca y la mitad de fideo en un bowl, agregar la manteca de cerdo, el agua y la harina de maíz.						Costo Neto
2. Mezclar la preparación hasta obtener una masa homogénea y dejar reposar por 30 minutos.						
3. Con un poco de masa damos forma de una bola y agregamos el relleno de papa, con las dos manos damos forma de tortilla y la mandamos al horno de horno previamente calentado.						\$ 2.37
<b>RELLENO</b>						
1. En una sartén a temperatura baja, agregar la manteca de cerdo y el achote en papa, mezclar constantemente hasta obtener un manjar de color amarillo claro de achote.						Costo Neto
2. Con el manjar de color mezclar un sartén con la cebolla blanca, condimentar con sal y comino, agregar la papa previamente cocinada y sazonada como para un puré.						\$ 0.12
						Costo Total
						\$ 2.49
<b>Técnicas aplicadas</b>						
<b>Observaciones</b>						
El uso de las tortillas casadas en el horno no garantiza que se unida ningún género, el sabor y la textura de estas tortillas se debe al horno en el que se las prepara con suaves y calientes. Se puede acompañar con un el huevo en un plato de moler.						

### Arroz de Cebada con Mistique

30 min. 10 Porciones \$ 0.46 | \$ 0.25 DIFICULTAD

Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo X g	Costo Total
1	Arroz de cebada	200	g		\$ 0.0032	\$ 0.64
2	Mistique	800	g	laminado	\$ 0.0031	\$ 2.50
<b>Procedimiento</b>						
1. En un cazo a fuego medio, agregar el arroz y cocinar luego bajo hasta que el arroz este suave, mezclar constantemente.						Costo Neto
2. Añadir el mistique con cuidado.						\$ 3.30
						Costo Total
						\$ 3.46
<b>Técnicas aplicadas</b>						
<b>Observaciones</b>						
El mistique era utilizado en vez del arroz, se puede tomar como una bebida refrescante para fermentar se convierte en una bebida alcohólica.						

### Tostado en Fiestas

15 min. 10 Porciones \$ 0.54 | \$ 0.54 DIFICULTAD

Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo X g	Costo Total
1	Milaz de tostado	400	g		\$ 0.0017	\$ 0.68
2	Agua	100	g			
3	Sal	0.25	g			
<b>Procedimiento</b>						
1. Previamente al inicio, agregar el maíz se tostado.						Costo Neto
2. Mezclar constantemente para que no se queme el maíz, y de esta manera comienza a reventar los granos de maíz.						
3. Una vez que termine de reventar el maíz, pasar a un bowl.						\$ 0.04
4. Mezclar el agua con la sal, agregar en forma de lluvia el agua salada al tostado y servir.						\$ 0.54
						Costo Total
						\$ 0.54
<b>Técnicas aplicadas</b>						
1. Tostado						
<b>Observaciones</b>						
Remojar los granos de maíz una hora antes de tostar, de esta forma reventará de mejor manera. Este tostado era consumido cuando se realizaba la fiesta, ya que se dice que era como un agente neutro para la granja ingerida por la fiesta.						


### Habas Calpo

2 Horas 10 Porciones \$ 1.28 | \$ 0.126 DIFICULTAD

Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo X g	Costo Total
1	Habas secas	454	g		\$	\$ 1.20
2	Agua	1500	g			
3	Sal	0.25	g			
4						
<b>Procedimiento</b>						
1. Cocinar en el horno las habas secas.						Costo Neto
2. Cocinar las habas en un recipiente con agua y sal al gusto.						\$ 1.20
3. Una vez que estén suaves servir con queso y sal.						\$ 0.06
						Costo Total
						\$ 1.26
<b>Técnicas aplicadas</b>						
1. Tostado						
<b>Observaciones</b>						
Este plato es muy tradicional de las zonas altas de Tarapacá, el resultado es un plato muy rindor y altamente nutritivo.						

### Aji de Chochos en Piedra

20 min. 10 Porciones \$0.90 \$0.09 DIFICULTAD




Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo X g	Costo Total
1	Ajís	20	g	brunoso	\$0.025	\$0.25
2	Sal en grano	10	g		\$0.01	\$0.10
3	Chochos	50	g	Pilados	\$0.027	\$0.33
4	Cebolla blanca	50	g	brunoso	\$0.023	\$0.115
5	Comino	cm	cm	picado		
<b>Procedimiento</b>					Costo Neto	\$0.85
1. Moler el aji junto con la sal en grano.					5% Varios	\$0.05
2. Agregar los chochos a la cebolla blanca y moler.						
3. Agregar el comino molido y listo para servir.						
					Costo Total	\$0.90
Técnicas aplicadas						
Observaciones						

Este receta es muy fácil de elaborar y deliciosa a la vez, perfecto para acompañar la receta de nuestro postre tradicional.

52

### Sopa de Nabo

45 min. 10 Porciones \$2.00 \$0.20 DIFICULTAD




Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo X g	Costo Total
1	Mantequilla de cerdo	15	g		\$0.01	\$0.15
2	Aji	10	g	brunoso	\$0.01	\$0.10
3	Cebolla	30	g	brunoso	\$0.055	\$0.15
4	Papas	250	g	cubos	\$0.008	\$0.20
5	Carne	200	g	Ahumada	\$0.0073	\$1.15
6	Nabo	100	g	chirivita	\$0.0235	\$0.235
7	Agua	cm	cm			
8	Sal	cm	cm			
9	Comino	cm	cm			
<b>Procedimiento</b>					Costo Neto	\$2.00
1. Freír un refrito con la mantequilla de cerdo, el aji y la cebolla blanca.						
2. Agregar las papas, el agua la carne, condimentar con sal y comino.						
3. Cuando estén casi suaves las papas agregar las hojas de nabo.						
Observaciones						

El sabor de esta sopa se debe a la carne ahumada, que se le resaca como método de conservación en toda la carne.

53

### Dulce de Zambo en Horno de Leña

24 Horas 10 Porciones \$1.63 \$0.16 DIFICULTAD




Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo X g	Costo Total
1	Zambo maduro	1	u	Mediano	\$4.00	\$4.00
2	Banco de panal	250	g	rubio	\$0.004	\$1.00
3	Canela	5	g		\$0.02	\$0.10
4	Pimienta dulce	10	g		\$0.012	\$0.12
5	Clavo de olor	5	g		\$0.03	\$0.15
<b>Procedimiento</b>					Costo Neto	\$5.27
1. En un extremo del zambo hacer un hueco pero sin cortar la tapa.					5% Varios	\$0.26
2. Rubiar el zambo con la panela, canela, clavo de olor, pimienta dulce.						
3. Tapar el zambo con la tapa del mismo, y enviar al horno de leña por toda una noche.						
					Costo Total	\$5.63
Técnicas aplicadas						
Observaciones						

Hay que tener en cuenta que esta receta es difícil porque hoy en día no se encuentra con facilidad hornos de leña, esta receta se realizaba después de haber hecho el pan en el horno.

54

### Cuy en Zarza de Papas de Zambo

45 min. 10 Porciones \$2.10 \$0.21 DIFICULTAD




Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo X g	Costo Total
1	Cuy	2	u		\$1.20	\$2.20
<b>ADOBO</b>						
2	Sal en grano	20	g		\$0.0075	\$0.15
3	Comino	25	g		\$0.011	\$0.25
4	Aji	30	g		\$0.03	\$0.30
5	Cebolla pastera	50	g	brunoso	\$0.005	\$0.25
6	Achúcar en jessa	30	g		\$0.023	\$0.10
<b>GUARNICIÓN</b>						
7	Lechuga	10	u	hojas	\$0.10	\$1.00
8	Papas	20	u	cocidas	\$0.12	\$2.00
<b>ZARZA DE ZAMBO</b>						
9	Papas de zambo	250	g		\$0.0028	\$0.65
10	Cebolla blanca	50	g	brunoso	\$0.005	\$0.25
11	Leche	200	g		\$0.0203	\$0.45
12	achúcar	50	g		\$0.004	\$0.20

55



### Dulce de Zambo en Horno de Leña


24 Horas | 10 Porciones | \$6.43 | \$0.56 por porción



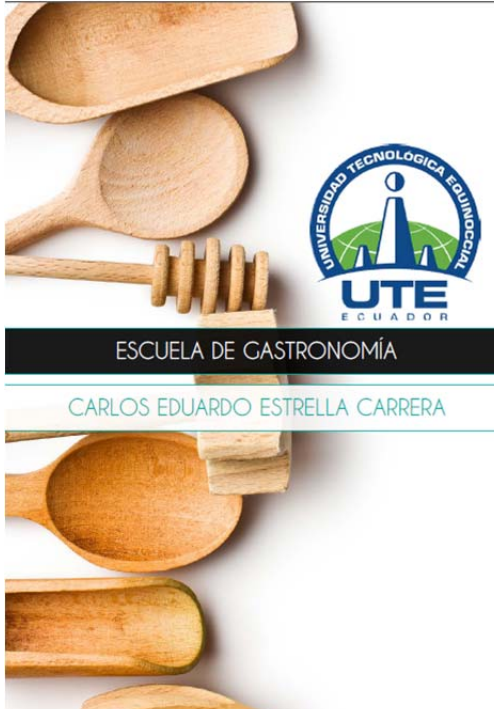
Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo x g	Costo Total
1	Zambo maduro	1	u	Mediano	\$ 4,20	\$ 4,20
2	Banco de panal	250	g	Medio	\$ 0,004	\$ 1,00
3	Canela	5	g		\$ 0,02	\$ 0,10
4	Pimienta dulce	10	g		\$ 0,912	\$ 9,12
5	Clavos de olor	5	g		\$ 0,23	\$ 0,16
<b>Procesamiento</b>						
1. En un extremo del zambo hacer un hueco pero sin cortar la tapa.						
2. Rellenar el zambo con la panela, canela, clavo de olor, pimienta dulce.						
3. Tapar el zambo con la tapa del mismo, y enviar al horno de leña por toda una noche.						
<b>Costo Neto</b>						\$ 6,37
5% Varías						\$ 0,26
<b>Costo Total</b>						\$ 6,63
<b>Técnicas aplicadas</b>						
1. Hornado						
<b>Observaciones</b>						
1. Hay que tener en cuenta que esta receta es difícil porque hoy en día no se encuentra con facilidad hornos de leña, está receta se realiza después de haber hecho el pan en el horno.						

### Cuy en Zarza de Pepas de Zambo

45 min. | 10 Porciones | \$22.10 | \$2.21 por porción



Nº	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en Place	Costo x g	Costo Total
1	Cuy	2	u		\$ 8,20	\$ 16,20
<b>ADOBO</b>						
2	Sal en grano	20	g		\$ 0,075	\$ 1,15
3	Comino	25	g		\$ 0,21	\$ 0,25
4	Ajo	30	g		\$ 0,21	\$ 0,30
5	Cebolla puerria	50	g	brunado	\$ 0,05	\$ 0,25
6	Achote en peso	30	g		\$ 0,20	\$ 0,70
<b>GUARNICIÓN</b>						
7	Lichuga	10	u	hojas	\$ 0,10	\$ 1,00
8	Papas	20	u	cocidas	\$ 0,12	\$ 2,20
<b>ZARZA DE ZAMBO</b>						
9	Pepas de zambo	250	g		\$ 0,208	\$ 0,55
10	Cebolla blanca	50	g	brunado	\$ 0,05	\$ 0,25
11	Licite	200	g		\$ 0,003	\$ 0,45
12	achote	50	g		\$ 0,004	\$ 0,20





**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

CARLOS EDUARDO ESTRELLA CARRERA

