



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE POSGRADOS**

**MAESTRÍA EN ECOTURISMO Y MANEJO DE ÁREAS NATURALES**

**“DISEÑO DE ESTRATEGIAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LA  
COCINA TRADICIONAL COMO ELEMENTO DE ATRACTIVIDAD  
TURÍSTICA EN LA PARROQUIA DE PUÉLLARO, CANTÓN QUITO,  
PROVINCIA DE PICHINCHA”**

**Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al Grado  
de Magister en Ecoturismo y Manejo de Áreas Naturales**

**Autor(a)**

**Lotty Margarita Lizarzaburo Chavez**

**Director**

**Msc. Patricio Fernando López Baquero**

**Quito- Ecuador**

**2016**

## FORMULARIO DE REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

### PROYECTO DE TITULACIÓN

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1710652361
APELLIDO Y NOMBRES:	Lizarzaburo Chavez Lotty Margarita
DIRECCIÓN:	Juan Mateus E6-83 Y Rosa Zárate, Tumbaco, Ecuador
EMAIL:	margourmet@hotmail.com
TELÉFONO FIJO:	
TELÉFONO MOVIL:	0989193251

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Diseño de estrategias para la utilización de la cocina tradicional como elemento de atractividad turística en la Parroquia de Puéllaro, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.
AUTOR O AUTORES:	Lizarzaburo Chavez Lotty Margarita
FECHA DE ENTREGA DEL PROYECTO DE TITULACIÓN:	30 DE MAYO DEL 2016
DIRECTOR DEL PROYECTO DE TITULACIÓN:	López Baquero Patricio Fernando
PROGRAMA	PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO <input checked="" type="checkbox"/>

<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	<b>MAGISTER EN ECOTURISMO Y MANEJO DE ÁREAS NATURALES</b>
<b>RESUMEN:</b>	<p>La cocina tradicional de una zona puede llegar a ser el motivo principal que la convierta en un destino gastronómico y turístico, pero como potenciarla a través de estrategias acertadas y viables ha sido el fin de esta investigación. A través de entrevistas, observación de campo y diversas herramientas se ha realizado un diagnóstico, donde se encontraron varias preparaciones en las cuales se evidenció la existencia de manifestaciones gastronómicas propias. Adicionalmente, se plantea como uno de los propósitos de la investigación, fomentar la utilización de ciertos productos propios del lugar, que han sido descuidados o excluidos de la gastronomía, a través de creaciones nuevas que han sido validadas tanto por un grupo de habitantes de Puéllaro, como de cocineros de la ciudad de Quito. Finalmente se realiza un análisis FODA, en base a la cual se desarrolla una matriz MAFE, que da como resultado la serie de estrategias de marketing que permitan dar a conocer a la parroquia como un destino gastronómico.</p>
<b>PALABRAS CLAVES:</b>	<b>Turismo gastronómico, Cocina tradicional, Estrategias de marketing, Productos tradicionales, Marca</b>
<b>ABSTRACT:</b>	<p>The traditional cuisine of an area can become the main reason to visit certain destination, but how promote it through viable strategies has been the reason to this investigation. Through interviews, field observation and different tools a diagnosis a diagnosis has been made, where several preparations in which there was evidence of own gastronomic. In addition, it is proposed as one of the purpose of research, to promote the use of certain own products, that have been neglected or excluded of their gastronomy, through new creations that have been validated both by a group of people of Puellaro as a group of chefs from the city of Quito. Finally, a SWOT analysis is conducted, based on which a MAFE matrix was made, which results in the marketing strategies that allow to develop the area as a gastronomic destination.</p>





## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Lotty Margarita Lizarzaburo Chavez, declaro que el presente trabajo de investigación es de mi autoría y que los resultados de esta investigación son auténticos y originales. Como autor, asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de grado.

Quito, 23 de abril del 2016

f: 

Lotty Margarita Lizarzaburo Chavez

Cédula de Identidad 1710652361

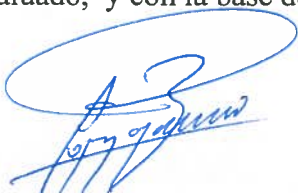
## INFORME DEL COMITÉ DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

Para: Rodrigo Albuja Chaves, Ph.D.

Director General de Posgrados

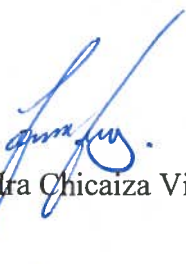
Este trabajo de titulación, escrito por Lotty Margarita Lizarzaburo Chavez, y titulado **DISEÑO DE ESTRATEGIAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LA COCINA TRADICIONAL COMO ELEMENTO DE ATRACTIVIDAD TURÍSTICA EN LA PARROQUIA DE PUÉLLARO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA**, ha sido aprobado en cuanto a estilo y contenido académico, y se refiere a usted para ser juzgado.

El Comité de aprobación de este Trabajo de Titulación, una vez que se ha revisado y evaluado, y con la base de su mérito intelectual, recomienda sea APROBADO.



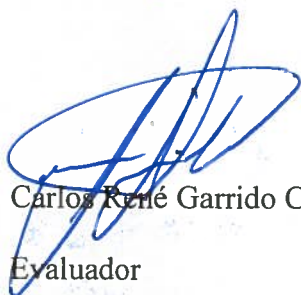
Patricio Fernando López Baquero, Msc

Director del Trabajo de Grado



Tania Alexandra Chicaiza Villalba, PHD

Evaluador



Carlos René Garrido Cornejo, Msc

Evaluador

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a un Ser Supremo al que llamo Dios que es el que hace que cada día esté viva y tenga ganas de alcanzar las metas propuestas, a mi madre por su incondicional acompañamiento y disposición, a mi tía por su gran apoyo y confianza.

A mi hijo que es la razón de mi vida y a quién debo demostrar que con constancia y acción se puede llegar al objetivo y hacer realidad los sueños.



## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco principalmente a Dios. Gracias a mi Director de Tesis Patricio López y a los profesores evaluadores Carlos Garrido y Tania Chicaiza por el apoyo en la realización de este trabajo. Al GAD parroquial de Puéllaro y a las señoras con las que preparamos las recetas, al igual que todas las personas que asistieron a la validación de los platos creativos. Agradezco a mi madre por el apoyo, a los cocineros que probaron y validaron mis creaciones. A mi querido amigo José Ulloa. A todos los nombrados y a los que por razones de memoria no los nombro, muchas gracias de todo corazón.

## TABLA DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....	vi
INFORME DEL COMITÉ DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO .....	vii
DEDICATORIA.....	viii
AGRADECIMIENTO.....	ix
TABLA DE CONTENIDOS.....	x
LISTA DE FIGURAS .....	xii
LISTA DE ANEXOS .....	xv
RESUMEN.....	1
CAPITULO 1: INTRODUCCIÓN.....	2
1.1 Identificación del problema .....	2
1.2 Contextualización del problema .....	2
1.3 Justificación .....	4
1.4 Objetivos.....	5
1.4.1 Objetivo General .....	5
1.4.2 Objetivos Específicos .....	5
1.5 Marco Teórico .....	5
1.6 Marco Referencial .....	11
1.7 Metodología de la Investigación.....	12
CAPITULO 2: IDENTIFICACIÓN DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS, PRODUCTOS Y COCINA TRADICIONAL DE PUÉLLARO .....	15
2.1 Panorámica turística y cultural de Puéllaro.....	15
2.2 Caracterización de la cocina tradicional de Puéllaro .....	22
2.2.1 Principales productos de Puéllaro .....	24
2.2.2 Recetas tradicionales de Puéllaro .....	26
CAPÍTULO 3: CREACIÓN DE NUEVOS PLATOS CON PRODUCTOS TRADICIONALES DE PUELLARO.....	44
3.1 Recetas creativas en base a productos y técnicas tradicionales de Puéllaro .....	44
3.2 Resultados del grupo focal realizado en Puéllaro .....	51
3.3 Validación y aceptabilidad de las recetas con expertos .....	55
3.4 Resultados y conclusiones.....	56

CAPÍTULO 4: ESTRATEGIAS PROPUESTAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LA COCINA TRADICIONAL COMO ATRACTIVO TURÍSTICO .....	59
4.1 Diagnóstico inicial sobre la cocina tradicional de Puéllaro.....	59
4.2 Análisis FODA .....	61
4.2.1 Matriz MAFE .....	62
4.3 Propuesta de acciones para desarrollar las estrategias.....	64
Conclusiones .....	68
Recomendaciones.....	69
BIBLIOGRAFÍA.....	70
ANEXOS.....	74

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Sistematización de la investigación .....	14
Figura 2: Cuadro comparativo del catastro de servicios turísticos 2010 y 2015.....	17
Figura 3: Cuadro comparativo de atractivos turísticos de Puéllaro año 2010 y 2015.....	18
Figura 4: Antigua iglesia de Puéllaro, actualmente en refacción, 2016.....	20
Figura 5: Nueva iglesia de Puéllaro, 2016 .....	20
Figura 6: Representación de la crucifixión de Cristo en el altar de la Iglesia de Puéllaro.....	21
Figura 7: Esquema de Cocina Tradicional .....	23
Figura 8: Mora frambuesa silvestre (Rubus sp ROSACEA), Puéllaro .....	25
Figura 9: Chirimoya (Annona cherimola), Puéllaro.....	25
Figura 10: Nísperos (Eriobotrya japónica), Puéllaro .....	25
Figura 11: Preparación del tostado seco, Nelly Carrera Puéllaro 2016 .....	28
Figura 12: Tostado seco hecho en tiesto, Nelly Carrera, Puéllaro 2016 .....	29
Figura 13: Preparación del caldo de gallina con camote, Nelly Carrera, Puéllaro 2016.....	30
Figura 14: Preparación del zambo de dulce, Nelly Carrera Puéllaro 2016 .....	31
Figura 15: Zambo de dulce, Nelly Carrera, Puéllaro 2016 .....	31
Figura 16: Preparación de tortillas de camote en tiesto, Nelly Carrera Puéllaro 2016 .....	33
Figura 17: Tortillas de camote, Nelly Carrera, Puéllaro 2016 .....	33
Figura 18: Preparación de la sopa de bolas de maíz, Nelly Carrera Puéllaro 2016 .....	34
Figura 19: Sopa de bolas de maíz, Nelly Carrera, Puéllaro 2016 .....	35
Figura 20: Nelly Carrera y Micaela Chávez junto a las preparaciones Puéllaro 2016.....	36
Figura 21: Preparación del seco de lengua, Ana María Granda Puéllaro 2016.....	37
Figura 22: Seco de lengua, Ana María Granda, Puéllaro 2016.....	37
Figura 23: Preparación de tamales de chancho de dulce, Ana María Granda Puéllaro 2016 ..	39
Figura 24: Tamales de chancho de dulce, Ana María Granda, 2016 .....	39
Figura 25: Palo de capulí utilizado para hacer la masa de los tamales .....	40

Figura 26: Batea de más de 100 años para la elaboración de los tamales.....	40
Figura 27: Ana María Granda junto a sus preparaciones Puéllaro 2016.....	41
Figura 28: Preparación de Cauca de cuy, Marcia Cañas Puéllaro 2016 .....	42
Figura 29: Cauca de cuy, Marcia Cañas Puéllaro 2016 .....	42
Figura 30: Cauca de dulce, Marcia Cañas Puéllaro 2016 .....	42
Figura 31: Marcia Cañas con sus preparaciones Puéllaro 2016.....	43
Figura 32: Preparación de las tortillas de frejol y quinua Puéllaro 2016 .....	46
Figura 33: Tortillas de frejol y quinua .....	46
Figura 34: Zanahoria Blanca (Arracacia xanthorrhiza).....	47
Figura 35: Tamal de zanahoria blanca .....	48
Figura 36: Preparación de la torta de chirimoya Puéllaro 2016.....	49
Figura 37: Torta de chirimoya.....	49
Figura 38: Camote (Ipomoea batatas) utilizado para la elaboración de los buñuelos.....	50
Figura 39: Buñuelos de Camote .....	50
Figura 40: Tortilla de frejol con quinua, tamal de zanahoria blanca, torta de chirimoya y buñuelo de camote con salsa de mandarina marzo 2016 .....	51
Figura 41: Cuadro de resultados del grado de aceptabilidad de la tortilla de frejol con quinua .....	51
Figura 42: Degustación de las tortillas de frejol con quinua marzo 2016.....	52
Figura 43: Cuadro del resultado del grado de aceptabilidad del tamal de zanahoria blanca ...	52
Figura 44: Degustación del tamal de zanahoria blanca marzo 2016.....	52
Figura 45: Cuadro del resultado del grado de aceptabilidad de la torta de chirimoya.....	53
Figura 46: Degustación de la torta de chirimoya marzo 2016 .....	53
Figura 47: Cuadro del resultado del grado de aceptabilidad de la torta de chirimoya.....	53
Figura 48: Degustación del buñuelo de camote con salsa de mandarina marzo 2016.....	54
Figura 49: Resultado del grupo focal marzo 2016 .....	54
Figura 50: Resultado de la degustación a expertos, abril 2016.....	55

Figura 51: Resultados de la degustación de expertos abril 2016 .....	56
Figura 52: Expertos degustando las recetas preparadas abril 2016.....	56
Figura 53: Resultados del grupo focal y de los expertos abril 2016 .....	57
Figura 54: Resultados del grupo focal y expertos abril 2016.....	57
Figura 55: Resultados finales de la prueba de aceptabilidad abril 2016 .....	58
Figura 56: Pilares necesarios para conservar el patrimonio gastronómico .....	59
Figura 57: Características extrínsecas más importantes de las preparaciones tradicionales de Puéllaro.....	60
Figura 58: Matriz MAFE para formulación de estrategias .....	64
Figura 59: Propuesta para el diseño de la marca de Puéllaro.....	65

**LISTA DE ANEXOS**

ANEXO 1: GUÍA DE PREGUNTAS LÍDERES DE OPINIÓN.....	74
ANEXO 2: FICHAS GASTRONÓMICAS .....	75
ANEXO 3: GUÍA DE PREGUNTAS PARA ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD.....	86
ANEXO 4: FICHA DE PRUEBA DE ACEPTABILIDAD .....	87

## RESUMEN

La cocina tradicional de una zona puede llegar a ser el motivo principal que la convierta en un destino gastronómico y turístico, pero como potenciarla a través de estrategias acertadas y viables ha sido el fin de esta investigación. A través de entrevistas, observación de campo y diversas herramientas se ha realizado un diagnóstico, donde se encontraron varias preparaciones en las cuales se evidenció la existencia de manifestaciones gastronómicas propias. Adicionalmente, se plantea como uno de los propósitos de la investigación, fomentar la utilización de ciertos productos propios del lugar, que han sido descuidados o excluidos de la gastronomía, a través de creaciones nuevas que han sido validadas tanto por un grupo de habitantes de Puéllaro, como de cocineros de la ciudad de Quito. Finalmente se realiza un análisis FODA, en base a la cual se desarrolla una matriz MAFE, que da como resultado la serie de estrategias de marketing que permitan dar a conocer a la parroquia como un destino gastronómico.

**Palabras claves:** turismo gastronómico, cocina tradicional, estrategias de marketing, productos tradicionales, marca

## ABSTRACT

The traditional cuisine of an area can become the main reason to visit certain destination, but how promote it through viable strategies has been the reason to this investigation. Through interviews, field observation and different tools a diagnosis a diagnosis has been made, where several preparations in which there was evidence of own gastronomic. In addition, it is proposed as one of the purpose of research, to promote the use of certain own products, that have been neglected or excluded of their gastronomy, through new creations that have been validated both by a group of people of Puellaro as a group of chefs from the city of Quito. Finally, a SWOT analysis is conducted, based on which a MAFE matrix was made, which results in the marketing strategies that allow to develop the area as a gastronomic destination.

**Keywords:** Gastronomic tourism, traditional cuisine, marketing strategies, traditional products, brand



## CAPITULO 1: INTRODUCCIÓN

### 1.1 Identificación del problema

Según Giacomani (s.f.) es muy polémico resguardar las prácticas culinarias de los pueblos ya que se encuentran en constante transformación; es interesante determinar que la cocina tradicional es parte del patrimonio cultural inmaterial de cada zona, sin embargo por cambios de costumbres e influencia externa estas prácticas propias se van perdiendo. La UNESCO como una forma de salvaguardar algunas cocinas tradicionales las ha declarado patrimonio cultural inmaterial de la humanidad como es el caso de las cocinas: mexicana, francesa y japonesa, se habla a nivel global de una diferenciación marcada de cultura culinaria, no se diga a nivel local dentro de un país.

La pregunta es ¿Cómo fortalecer la cocina tradicional de Puéllaro como parte de su atractivo turístico?, tomando en cuenta que dentro de cada pueblo a pesar de la similitud de algunas cocinas, existe esa preparación propia de la zona.

### 1.2 Contextualización del problema

La zona rural del DMQ (Distrito Metropolitano de Quito) es casi diez veces más grande que la zona urbana, va desde los 800 msnm hasta los 4800 msnm, varios pisos climáticos que han generado diferentes tipos de flora y fauna, según el territorio, generando en base a esta diversidad también varias manifestaciones culturales, son treinta y tres parroquias en las cuales se puede observar tradiciones y gastronomía propia, al igual que patrimonio arqueológico, que llegan a constituir cada uno en mayor o menor proporción motivos de visita (Empresa Pública Metropolitana de Gestión de Destino Turístico, 2012)

La división político – administrativa del Distrito Metropolitano de Quito considera las siguientes (33) parroquias rurales (PRQ): Alangasí; Amaguaña, Atahualpa, Calacalí, Calderón, Chavezpamba, Checa, Conocoto, Cumbayá, El Quinche, Gualea, Guangopolo, Guayllabamba, La Merced, Llano Chico, Lloa, Nanegal, Nanegalito,

Nayón, Nono, Pacto, Perucho, Pifo, Pintag, Pomasqui, Puéllaro, Puembo, San Antonio, San José de Minas, Tababela, Tumbaco, Yaruquí y Zámbez. (Empresa Pública Metropolitana de Gestión de Destino Turístico, 2012 p. 9)

La zona de estudio está ubicada al Norte del Distrito Metropolitano de Quito, dentro del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial (PDOT) (GAD Pichincha, 2014) ; está en la Zona 3, denominado Corredor frutícola-hortícola Guayllabamba, Perucho y San José de Minas, exceptuando Guayllabamba; Puéllaro, Perucho, Chavezpamba, Atahualpa y San José de Minas forman parte de la denominada Zona Peruchana o también denominada Ruta Escondida, los productos característicos de esta zona son la chirimoya (*Annona cherimola*) y los aguacates (*Persea americana*).

Todo este sector está considerado según el PDOT como áreas a potenciar

Las áreas a potenciar son aquellas donde el grado de consolidación de las infraestructuras básicas y de apoyo a la producción son de nivel medio, cuentan con recursos potenciales, renovables y no renovables a desarrollar. En este caso es necesario reforzar las acciones de ordenamiento y desarrollo territorial (planes, proyectos, instrumentos de promoción) hacia la reducción de las deficiencias y optimización de sus cualidades. (GAD Pichincha, 2014, p.95)

Muchos turistas nacionales y extranjeros no conocen la existencia de la Zona Peruchana; según el Plan de Ordenamiento Territorial (GAD Pichincha, 2014), los sitios más visitados por los turistas extranjeros son, en primer lugar, Mindo y luego Cayambe; los turistas nacionales visitan más el Bosque Protector y Parque Recreacional Jerusalén, cabe indicar que este parque se encuentra dentro de la Ruta Escondida, próximo a la parroquia de Puéllaro. Lo que se busca a través de esta investigación es potenciar la cocina tradicional de Puéllaro, salvaguardando su patrimonio cultural, para considerarla como parte del inventario de sus atractivos turísticos.

### 1.3 Justificación

El Ecuador es un país con una amplia gama de etnias y culturas que se ven reflejadas en las diferentes manifestaciones gastronómicas a lo largo de cada región, al hablar de la serranía, los platos tradicionales que se identifican más, son por ejemplo: el locro, la fritada, hornado, humitas, empanadas de viento, etc. La problemática con respecto a la gastronomía de los pueblos del Ecuador radica en la disminución de sus tradiciones alrededor de los alimentos, generado por la adopción de nuevos hábitos alimenticios y estilos de vida, ocasionando simultáneamente la pérdida de productos que en muchos casos son de alto valor nutricional; otro factor es la débil valoración de la cultura lo cual no permite su difusión, ya que se ha desvinculado la gastronomía del contexto sociocultural (Ministerio Coordinador de Patrimonio, 2011). Proponer la vinculación de la cocina tradicional de un pueblo con respecto al turismo, podría ser una forma de reconocer y valorar la cultura de una zona tanto para los residentes como para los visitantes, cabe indicar que en los restaurantes existentes en Puéllaro, no se refleja su cocina tradicional.

La poca difusión de la cultura, productos y recetas de estos pueblos también produce la disminución de la existencia de ingredientes autóctonos, como por ejemplo en las zonas altas del norte del Ecuador, cerca de Cotacachi se puede observar el desplazamiento de tubérculos como la mashua (*Tropaeolum tuberosum*), por productos como la cebada (*Hordeum vulgare*) y el trigo (*Triticum*) (Rhoades, 2006), razones como esta, conllevan a posicionar dentro de la cultura local la importancia de la utilización de ciertos productos que en la actualidad se están perdiendo.

Por otro lado, la baja utilización de productos gastronómicos tradicionales, debido a los cambios de patrones de consumo, por ejemplo el pajuro (*Erythrina edulis*), llamado en el Ecuador como el poroto de los Andes, es un alimento que contiene el 25% de proteína, sin embargo es un producto que ya está en vías de extinción y que la mayoría de ecuatorianos no la conocen, es un poroto grande de color marrón que se lo utilizaba para sopas, guisos, galletas (Escamilo, 2012). La razón principal por la que se realizará esta investigación es la revitalización de la cocina tradicional de Puéllaro, como instrumento para incrementar el flujo de turistas y esto a su vez fomente la valoración de su cultura, evitando la desaparición de preparaciones y productos.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Diseñar estrategias para la utilización de la cocina tradicional de Puéllaro como elemento de atraktividad turística.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Definir los ingredientes, conocimientos, recetas y prácticas culturales tradicionales relacionadas con la cocina tradicional de Puéllaro.
- Crear nuevas recetas en base a las técnicas y productos tradicionales, enfocadas a la demanda que se quiere satisfacer.
- Proponer estrategias que aporten al desarrollo turístico de la parroquia a través de su cocina.

## **1.5 Marco Teórico**

La comida figura como un exponente de la cultura de un pueblo, en donde intervienen: la diversidad y la contemporaneidad, porque hay un cambio de costumbres a través del tiempo, en la cotidianidad el hombre necesita comer por lo que el alimento es algo que lo mantiene vivo, pero también puede ser parte de fiestas o rituales, encontrándose así una identidad cultural dentro de su preparación y cocción (Delgado,2001), según Escobar y González (2011) la cultura es el conjunto de creencias, valores y costumbres concebidos por una sociedad que llevan a pautas comunes de comportamiento, generalmente empieza por la familia, por esta razón es necesario identificar los ingredientes y técnicas más utilizados dentro de una cocina.

La tradición culinaria es interiorizada en los individuos en forma inconsciente, convirtiéndose en reglas que norman el consumo de alimentos y el comportamiento en la mesa, lo que está bien en una cultura por ejemplo, puede ser aberrante para otra, etimológicamente saber se deriva de la palabra sabor, por ende “*saborear es saber*”

(Fischler, 1995), ¿será que cuando comemos descubrimos el funcionamiento social de un pueblo a través de sus sabores?

Esos sabores llegan a ser parte de la tradición, según Lamas (2001) la palabra proviene del latino *traditio* cuyo significado es transmisión y como es común a todas las lenguas indoeuropeas su núcleo está constituido por un *do* que significa dar, en definitiva es transmitir, entregar y dar algo a alguien, por eso el uso de esta palabra se extiende más al ámbito social, histórico y cultural; en el caso de la cocina tradicional es la transmisión de los saberes de la técnicas de cocción de los alimentos a través de las generaciones, determinando que la tradición forma parte del patrimonio cultural.

El concepto de cocina tradicional está arraigado al de gastronomía, según Brillat-Savarin (2012) *“la gastronomía es el conocimiento razonado de todo lo que tiene relación con el hombre en lo que respecta a la alimentación. Su fin es velar por la conservación de los hombres, por medio de la mejor nutrición posible.”*(p.64) El autor también lo relaciona con la historia natural por los componentes alimenticios en los que se dividen los alimentos al igual que la física, química al hacer las diferentes combinaciones para que sean agradables al paladar, al comercio, los negocios ya que argumentan que un hombre saciado no toma las mismas decisiones que cuando está en ayunas (Brillat-Savarin, 2012). La cocina tradicional viene a formar parte de la gastronomía, puesto que esta abarca toda la interrelación de los seres humanos con respecto a lo que come, su cultura, actividades y hasta su fisiología.

Considerando la parte tangible de las tradiciones gastronómicas, se hace necesario nombrar a las recetas de cocina, donde se documentan el nombre del plato, los ingredientes necesarios y los pasos a seguir para conseguir la preparación, se la puede definir como una herramienta cuantitativa y cualitativa, es decir la calidad y la cantidad de los ingredientes a utilizarse, es necesario colocar las cantidades recomendadas de todos los ingredientes listados dentro de la receta, para que los resultados sean óptimos (cuantitativa); la forma de preparar y la utilización de los mejores productos (cualitativa), cabe recalcar que los procedimientos deben ser minuciosamente seguidos para obtener un buen resultado (Salkjelsvik,1999), al registrar la preparación de un plato, se rescata la tradición culinaria de una zona.

El territorio constituye también parte importante y referente de la cocina tradicional de un pueblo, es en dónde se empieza a recolectar los ingredientes para la elaboración de la comida donde “comer es digerir culturalmente un territorio”, tomando en cuenta que en el territorio nacional, exista la posibilidad de que en cada espacio que lo conforma hay una diversidad cultural marcada, la comida es la representación cultural de cada territorio y se relaciona a la vez con la estructura social de los pueblos (Delgado,2001).

Al ser la cocina la manifestación cultural de un pueblo, es parte de su patrimonio, es interesante contrastar a la comida con las diferentes etapas de la vida del ser humano, por ejemplo: cuando nace, como parte de una religión, cuando cambia de ser niño a ser adulto, cuando se casa, etc. Cada una de las etapas se relaciona con un hecho social que a su vez siempre estará acompañado con algún festín que viene a ser parte de las costumbres de un pueblo, como manifiesta Pastor (2003) el patrimonio cultural o antropológico, primero tiene que ser aceptado y valorizado por un colectivo, la cultura va cambiando con el tiempo y por esta razón tanto manifestaciones tradicionales como nuevas pueden ser parte y denominadas patrimonio de la zona.

Según la UNESCO (2003, p. 2) en el Artículo 2 de la Convención para la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial define:

1. Se entiende por “patrimonio cultural inmaterial” los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas -junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes- que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural. Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana. A los efectos de la presente Convención, se tendrá en cuenta únicamente el patrimonio cultural inmaterial que sea compatible con los instrumentos internacionales de derechos humanos existentes y con los

imperativos de respeto mutuo entre comunidades, grupos e individuos y de desarrollo sostenible.

2. El “patrimonio cultural inmaterial”, según se define en el párrafo 1 *supra*, se manifiesta en particular en los ámbitos siguientes:

- a) tradiciones y expresiones orales, incluido el idioma como vehículo del patrimonio cultural inmaterial;
- b) artes del espectáculo;
- c) usos sociales, rituales y actos festivos;
- d) conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo;
- e) técnicas artesanales tradicionales.

Haciendo un análisis, se determina que la cocina tradicional es parte del patrimonio cultural inmaterial de un país o una localidad, ya que se utilizan técnicas, conocimientos y saberes propios, pudiendo ser parte de una oferta turística por la cual puedan llegar mayor número de visitantes al lugar. Como referente, según Flagiari (2005) citado por Oliveira & Teixeira (2011) la alimentación y el turismo van de la mano, puesto que el alimento es parte de la visita turística; por este motivo es también el complemento necesario para la experiencia del visitante que puede verse favorecida por saborear y conocer productos autóctonos.

Según la OMT (2007) en su glosario de la página web define al turismo como:

Un fenómeno social, cultural y económico relacionado con el movimiento de las personas a lugares que se encuentran fuera de su lugar de residencia habitual por motivos personales o de negocios/profesionales. Estas personas se denominan visitantes (que pueden ser turistas o excursionistas; residentes o no residentes) y el turismo tiene que ver con sus actividades, de las cuales algunas implican un gasto turístico.

Si el turismo es un fenómeno cultural se relaciona con las tradiciones de cada pueblo, generalmente cuando una persona se desplaza de un lugar a otro lo que busca es algo diferente

a lo que tiene en su lugar de residencia y de forma inherente la comida es parte del lugar que visita, por ende puede brindar esa nueva experiencia gustativa al turista.

El turismo visto como un sistema, según Molina (1997) está compuesto por un conjunto de subsistemas que se relacionan para alcanzar el objetivo principal: proporcionar una experiencia agradable al visitante y a la vez promover el desarrollo social y económico de una comunidad, los subsistemas son: sector público con su planificación, leyes y reglamentos, denominado superestructura, turistas (demanda), atractivos naturales y culturales, servicios básicos, carreteras, aeropuertos (infraestructura), hoteles, restaurantes, agencia de viajes entre otros (equipamiento e instalaciones) y por último los residentes de la zona (comunidad receptora), es necesario realizar un diagnóstico que permita identificar cada uno de los puntos tratados, haciendo especial énfasis en los atractivos culturales que es el punto que compete la investigación, armando un producto turístico a partir de la cocina tradicional de Puéllaro para fomentar la afluencia de turistas al lugar.

El producto turístico según Acerenza (1983) citado por Díaz (2011) dice: *“Conjunto de prestaciones materiales e inmateriales, que se ofrecen con el propósito de satisfacer los deseos o las expectativas del turista”* (p.19), para la OMT (2007) el producto se genera de la industria turística también denominadas actividades turísticas, es decir se le ofrece al cliente un conjunto de elementos que Díaz (2011) lo resume en: servicio de alimentos, recursos u oferta turística, alojamiento, equipamiento de ocio, infraestructura , gestión turística y una imagen o marca. En el caso de esta investigación la gastronomía sería el principal motivo de la visita.

Es necesario conocer el origen de los turistas para adaptar los mensajes y los servicios de acuerdo a sus características y preferencias (Boullón, 2004), de esta manera las campañas de publicidad serán acertadas y provocarán mayor afluencia al lugar. Como en sus escritos Bigné et al, (2000) argumenta que en el momento que se empieza hablar de marketing turístico no solo tiene que servir como una herramienta para atraer mayor cantidad de turistas sino como una que fomente el desarrollo de la zona, repercutiendo los beneficios para todos los participantes del producto global que se entrega al visitante.



Según Boullón (2004) en los países del tercer mundo la emigración, ha provocado que el turismo internacional dentro de su país de origen, no sea de extranjeros sino de nacionales que regresan a visitar a sus familias. Haciendo una comparación, la migración en busca de trabajo a otras ciudades provoca que la visita a los pueblos no sean necesariamente turistas de las ciudades y mucho menos extranjeros, sino familiares de las personas que habitan los pueblos, es conveniente crear necesidades en los visitantes a través de un producto que llegue a ser un punto de atracción, pudiendo ser una de las características diferenciadoras la cocina tradicional existente en Puéllaro, proponiendo estrategias desde el punto de vista de la culinaria propia del lugar.

Se ha considerado tomar en cuenta como elemento de identificación y de confianza una marca en donde se vean envueltos además de las características diferenciadoras, los prestadores de servicios turísticos de la localidad y las autoridades, ya que son los actores principales para brindar un producto final a los visitantes, parte importante de este proceso será la identificación de lo existente en el lugar y evaluar la escala a la que será conveniente actuar (Boullón, 2004).

Al hablar de la marca y producto turístico, se está hablando de marketing turístico donde Bigné et al. (2000) define *“es un proceso social y de gestión a través del cual los individuos y los grupos obtienen lo que necesitan y desean, mediante la creación e intercambio de productos y valor con otros”* (p.25), el mismo autor se apoya en un marketing de relaciones donde no prevalece la idea de simplemente vender el producto, sino que el cliente lo prefiera y ganar su fidelidad; uno de los fines además de generar más visitas a Puéllaro es promover en los lugareños la valoración de su tradición culinaria.

Por esta razón se hace necesario proponer estrategias que permitan a la cocina tradicional ser parte de los atractivos turístico de Puéllaro; Ronda (2002) cita a Halten (1987) donde define estrategia como el proceso a través del cual se establecen objetivos y se busca las manera de alcanzar dichos objetivos, es el arte de los directivos para en base a un análisis conseguir crear valor sobre los recursos que se poseen, dice que en las estrategias se entremezclan análisis y acción. Morrisey (1993) también citado por Ronda (2002) dice que la

estrategia es la manera de lograr algo, es decir cuáles serían los pasos para alcanzar los objetivos propuestos.

Al turismo se lo considera como un sector que ayuda a mejorar las condiciones de vida de las comunidades, no solo por el gasto de los visitantes, sino también se lo puede relacionar con la valoración de su cultura en el caso de la cocina y productos tradicionales.

## **1.6 Marco Referencial**

La Empresa Pública Metropolitana de Gestión de Destinos Turísticos (2012) realizó un estudio donde se puede destacar que las parroquias más visitadas del DMQ son Calderón, El Quinche y Tumbaco; Puéllaro no está dentro de las visitadas sin embargo San José de Minas se encuentra en el treceabo puesto, cabe indicar que una de las vías de acceso a este lugar es Puéllaro. La mayoría de visitantes que salen a las parroquias del DMQ son procedentes de la provincia de Imbabura y Pichincha, los tres principales motivos de viaje son: visita a parientes, religión y recreación. En el caso de el motivo peregrinación y religión, Puéllaro se distingue por la visita a la Virgen de los Dolores; los días de mayor movimiento son los fines de semana, feriados y fiestas patronales; el medio de transporte más utilizado para llegar al lugar es el transporte público.

La Universidad de Zaragoza (2011), realizó un grupo focal con varios turistas y excursionistas para determinar qué tan importante es el producto agroalimentario o la gastronomía de un lugar rural, llegando a la conclusión que muchas veces el “plan de viaje” como muchos lo han llamado, es para probar la comida tradicional de ese lugar, de manera contraria la falta de oferta gastronómica local causa cierto sentimiento de frustración por no poder completar la experiencia completa dentro del destino. En este mismo grupo además de la dinámica grupal, se realizó la técnica del collage, donde repartieron revistas, tijeras y una cartulina grande para que plasmaran ahí su destino turístico rural ideal, determinando las características que consideran más importantes al visitar una zona rural, obteniendo como resultados “paisaje, cultura, gastronomía, fiestas y tradiciones”, luego de la explicación y el debate, salió a flote como primordial la “gastronomía: como comida casera, generosa en cantidades y típica de la zona”, esto con respecto al comportamiento del turista en España.

Cabanilla (2008) a través de la Universidad de Especialidades Turísticas coordinó un estudio de mercado a través de una encuesta para determinar el comportamiento de los quiteños al visitar las poblaciones de Pintag, Tulipe, Guayllabamba y la Ruta Escondida, se aplicó a 1536 personas tomadas de forma aleatoria en el norte, centro, sur y valles de Quito dando como resultado que el quiteño promedio sale de excursión por lo menos dos veces al mes y de turismo tres veces al año, el 95% de los encuestados afirman que prefieren los destinos de sol y playa, viajan en familia y su principal medio de transporte es el propio.

Uno de los lugares más difundido y visitado es Guayllabamba, siendo menos conocida por la mayoría de encuestados la Ruta Escondida, la primera es reconocida por ser un lugar gastronómico, 7 de cada 10 quiteños viajan por motivos gastronómicos, principalmente a Guayllabamba, la Mitad del mundo y el Valle de los Chillos, lo que quiere decir que por oferta de alimentos y bebidas, los quiteños sí se movilizan a un lugar específico; cabe indicar que prefieren la comida típica y tradicional. El segundo motivo de viaje en Guayllabamba y la Ruta Escondida es el ecoturismo, los quiteños relacionan el parque Jerusalen con esta actividad, cabe indicar que en este sector se encuentra la parroquia de Puéllaro. Es necesario considerar que para los quiteños los factores más importantes en el ámbito de gastronomía son: la higiene, servicio, rapidez y por último el precio. Esta información es de mucha utilidad ya que se prevee que los visitantes de Puéllaro sean de origen quiteño en su mayoría.

### **1.7 Metodología de la Investigación**

Leiva (2001) dice que *“investigación es un proceso sistemático, dirigido y organizado que tiene como objetivo fundamental la búsqueda de conocimientos válidos y confiables sobre hechos y fenómenos del hombre y del Universo”*. (p.16). La investigación es cualitativa según Mejía (2004 p.278)

Es el procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos, dibujos, gráficos e imágenes para comprender la vida social por medio de significados y desde una perspectiva holística, pues se trata de entender el conjunto de cualidades interrelacionadas que caracterizan a un determinado fenómeno.

Las técnicas que se utilizarán serán:

**Observación directa** que se aplicará en la investigación de campo con el fin de recolectar una mayor cantidad de información (Leiva,2001), a través de esta se realizará un inventario de los atractivos y servicios turísticos existentes en la parroquia, caracterizando también sus costumbres y tradiciones.

**Entrevista a profundidad** es parte de la investigación cualitativa, denominada investigación de relatos o historia de vida, donde da lugar a que exista una mayor confianza entre el entrevistador y el entrevistado, este se abre y cuenta sus experiencias de vida (Mejía,2004) , en este caso se relizará a personas mayores de 65 años, determinando una muestra a través de entrevistas con líderes de opinión de la parroquia, en este caso el Presidente de la Junta Parroquial, el Coordinador de Cultura y Coordinador de Turismo, para que proporcionen a través de su opinión una lista de las personas que más conocen y cocinan preparaciones tradicionales.

**Entrevista focalizada** *“utiliza a un grupo para compartir una experiencia controlada y luego responder preguntas acerca de esa experiencia”* (Keats, 2009, p.17) , una de las propuestas es la creación de nuevos platos, en base a estos se formará un grupo focal con personas mayores de 65 años incluidas las personas entrevistadas anteriormente, al que se le hará probar y determinar cuáles son los platos de mayor preferencia, se utilizarán ficha de prueba de aceptabilidad donde se pondrán escalas.

Para determinar las estrategias se propone primero hacer un diagnóstico tanto interno como externo de la parroquia a través de la herramienta denominada FODA o DAFO. Según (Munuera y Rodriguez, 1998, p.172) citados por (Díaz, 2011) la matriz DAFO es *“la estructura conceptual para el análisis sistemático que facilita la comparación de las amenazas y las oportunidades externas con las fuerza y debilidades internas de la organización”*. El acrónimo FODA, se refiere:

- Fortalezas.- se refiere a las ventajas competitivas del lugar que permitan que se desarrolle lo propuesto
- Oportunidades.- los factores externos que pueden favorecer al desarrollo de lo planificado.
- Debilidades.- son los aspectos internos que pueden ser limitantes.
- Amenazas.- son los factores externos que limitan el desarrollo de lo propuesto.

### Sistematización

OBJETIVOS	METODOLOGÍA
<p><b>Objetivo 1</b></p> <p>Definir los ingredientes, conocimientos, recetas y prácticas culturales tradicionales relacionadas con la cocina tradicional de Puéllaro.</p>	<p>2 Entrevistas a líderes de opinión: Presidente de la Junta, Coordinador de Cultura y Coordinador de Turismo. Buscando como resultado también nombres de las personas a las que se hará la entrevista a profundidad. Guía de preguntas (ANEXO 1)</p> <p>3 Entrevista a profundidad. Guía de preguntas y ficha técnica (ANEXO 2 y ANEXO 3)</p>
<p><b>Objetivo 2</b></p> <p>Crear nuevas recetas en base a las técnicas y productos tradicionales</p>	<p>4 Entrevista focalizada, grupo focal con personas de Puéllaro, incluidas las personas entrevistadas y varios funcionarios de la Junta Parroquial. Validación de la recetas con cocineros y personas expertas. Ficha de prueba de aceptabilidad (ANEXO 4)</p>
<p><b>Objetivo 3</b></p> <p>Proponer estrategias que aporten al desarrollo turístico de la parroquia a través de su cocina.</p>	<p>5 Análisis FODA</p>

Figura 1: Sistematización de la investigación

Fuente: Autora

## **CAPITULO 2: IDENTIFICACIÓN DE ATRACTIVOS TURÍSTICOS, PRODUCTOS Y COCINA TRADICIONAL DE PUÉLLARO**

### **2.1 Panorámica turística y cultural de Puéllaro**

Según Diego Rodríguez Docampo (1965) citado por Moreno (1981) la zona dónde se encuentra Puéllaro era denominada Provincia de Pomasque en la época de la Colonia, en aquel tiempo estaba formada por ocho pueblos: San Antonio, Callicalli, Cotocollao, Zámbez, Puéllaro, Perucho Nayón y Guápulo. Luego se denomina Región Peruchana a todo lo que comprende entre la cordillera de Mojanda, el río Guayllabamba y el río Llurimaguas que la separa de Intag al occidente (Coba, 1929).

Actualmente se la reconoce como la Ruta Escondida, proyecto que se ejecutó a través del FONSAL como promoción turística de las parroquias de Puéllaro, Perucho, Atahualpa, Chavezpamba y San José de Minas, esta ruta empieza a pocos kilómetros de Guayllabamba, iniciándose en el Bosque Protector Jerusalem, pudiendo también ingresar por San Antonio de Pichincha, por el sector de Tanlagua y salir por Perucho. Esta ruta fue concebida con el fin de que la población de estas parroquias valore su patrimonio, apropiándose de esa riqueza cultural y natural que poseen (La Hora, 2006).

Ruta Escondida le pusieron en el periodo 2005-2009 del alcalde Paco Moncayo, él fue quien hizo la rehabilitación de los parques, jardines y templos de todas las parroquias, en cuanto a lo que es Ruta Escondida, para el Alcalde las parroquias eran “las treinta y tres joyas”, se deduce que el nombre de Ruta Escondida se debe al paisaje, porque, usted haga el recorrido mentalmente desde Calderón, Guayllabamba, El Pisque, llega a llano de Jerusalén, es prácticamente también una vegetación importante pero no tiene el verdor del paisaje, pero se llega a la Hacienda Verde y ya puede contemplar y sentir lo que es una zona productiva; la Ruta Escondida se debe al medio geográfico que nos rodea, la cuenca del río Guayllabamba y las montañas que nos impone, entonces, entre esos dos contrastes están los valles de Puéllaro, Perucho, Chavezpamba, Atahualpa y San José de Minas y como motivo especial usted sabe que las verdaderas joyas siempre se esconden un poco, se lucen pero en motivos especiales (G. Torres, comunicación personal, febrero 13 del 2016).

Puéllaro es la primera parroquia que se encuentra cuando se llega por la Panamericana Norte, se encuentra a 2120 msnm (GAD Puéllaro, 2012). Ubicado en el noreste del cantón Quito, los barrios pertenecientes a la parroquia son: La Rinconada, Central, Merced Alta, Merced Baja: el Llano y la Playa, Munango, La Ciénega, Rumipamba, Tuquerres. También son parte de la parroquia la comuna de Aloguincho, Coyagal, que se ubican en zona de páramo, Pinguilla y los caseríos de Alchipichí (Chávez, 2003 p.11)

En el censo realizado en el 2010, el número de habitantes fue de 5.488, la mayoría son jóvenes de 15 a 19 años, la mayor parte de la población en un 62% está dedicada a la agricultura, apenas el 1% se dedica a la actividad de alojamiento y restauración. Las principales fuentes de ingreso son la agrícola, avícola y florícola, el comercio minorista y la microempresa y como actividades potenciales está la actividad ganadera, porcina y los viveros (GAD Puéllaro, 2012).

Con el fin de conocer cómo ha sido la evolución de los servicios de alojamiento y restauración en Puéllaro, se ha elaborado un cuadro comparativo

<b>SERVICIOS TURÍSTICOS PDOT PUÉLLARO, AÑO 2012</b>	<b>SERVICIOS TURÍSTICOS PDOT PUÉLLARO, AÑO 2015. CONSULTORA HV</b>
<b>HOTELES</b>	<b>HOTELES</b>
<b>Pinto</b>	<b>Puéllaro</b>
Hostería San Alejandro	Hotel casa de Aurora
<b>Puéllaro central</b>	Hostería San Alejandro
Casa Aurora	<b>RESTAURANTES</b>
<b>RESTAURANTES</b>	<b>Puéllaro central</b>
<b>Puéllaro central</b>	Pollo el Forastero

Tauro	Parrilladas del Che
Cevichería	Asadero el Cuy
Comedor Gaby	<b>Alchipichí</b>
Rincón Puellareño	Cevichería (Sra. Corina)
Cevichería Margarita	Parrilladas y Al Paso
Sazón de la abuela	Comedor Delfín
Hueca de Anita	<b>Aloguincho</b>
Ceviches Manolita	Asadero Aloguincho
La tolita	Salón Aloguincho
<b>Alchipichí</b>	
Salón Carmita	
Salón Anita	
<b>Aloguincho</b>	
Salón Aloguincho	
Asadero Aloguincho	
<b>Bares</b>	
<b>Puéllaro central</b>	
Soda-Bar	

Figura 2: Cuadro comparativo del catastro de servicios turísticos 2010 y 2015

Fuente: GAD Puéllaro (2012) y GAD Puéllaro (2015) HV Consultora

Si comparamos los dos datos, el número de servicios de alojamiento se mantiene constante, mientras los servicios de alimentación han disminuido en Puéllaro central, en Alchipichí han aumentado y en Aloguincho se mantiene igual, cabe indicar que en Puéllaro



central en el catastro del 2015, faltarían los restaurantes que venden comida típica, como son: el Rincón Puellareño, la Hueca de Anita y el hornado que venden a la entrada de Puéllaro, frente al Colegio. Esta comparación permite llegar a la conclusión y concordar con la PDOT Puéllaro (2015) realizado por HV Consultores en la cual dice que el turismo en Puéllaro todavía es insipiente y poco desarrollado, sin embargo cuenta con atractivos turísticos culturales y naturales.

A continuación también se elabora un cuadro comparativo de los atractivos identificados:

<b>ATRATIVOS TURÍSTICOS DE PUÉLLARO PDOT PUÉLLARO, 2010</b>	<b>ATRATIVOS TURÍSTICOS DE PUÉLLARO, PDOT PUÉLLARO, 2015</b>
Parque Central	Parque Central
Iglesia antigua y moderna	Iglesia antigua y moderna
Piscina municipal de Puéllaro	Piscina municipal de Puéllaro
Mirador Cabrerías	Mirador Cabrerías
Mirador Cerro de La Luz	Mirador Cerro de La Luz
Mirador Cerro Campanario	Mirador Cerro Campanario
Rutas ciclistas y motociclistas Pinguilla	Rutas ciclistas y motociclistas Pinguilla
Bosque Especial, Aloguincho	Bosque Especial, Aloguincho
Diversas rutas caminata, ciclismo motociclismo, Aloguincho	Diversas rutas caminata, ciclismo motociclismo, Aloguincho
<b>POTENCIALES</b>	<b>POTENCIALES</b>
Mirador loma Pinguilla	Mirador loma Pinguilla
Granjas Integrales	Granjas Integrales

Figura 3: Cuadro comparativo de atractivos turísticos de Puéllaro año 2010 y 2015

Fuente: GAD Puéllaro (2012) y GAD Puéllaro (2015) HV Consultora

Como se puede observar en este cuadro comparativo los atractivos turísticos en los dos años son exactamente los mismos. Actualmente se encuentran haciendo un inventario turístico con HV Consultora, encontrando en las vertientes de agua potable para Puéllaro, una cascada en el sector del Capulí, viendo en este atractivo un gran potencial turístico (E. Mosquera, comunicación personal, febrero 13 del 2016), no existen senderos para llegar al lugar.

Considerando también la particularidad de que un pueblo tenga dos iglesias, una antigua y una moderna, es interesante conocer la historia, la antigua iglesia se construye en el año 1852, después de que se separan Puéllaro de Perucho en el año 1847, en el periodo presidencial de García Moreno, nombrando como párroco al padre José Manuel Rodríguez en el año 1862, cabe indicar que Puéllaro quedó destruido tanto en el terremoto de 1858 como en el de 1868, quedando a raíz de este último Rodríguez al frente de la reconstrucción del pueblo, respaldado por la población, reconstruyeron el templo sobre las ruinas anteriores (Chávez, 2003).

Según un informe de 1904 detalla las características de la iglesia:

Una iglesia de pura madera en forma de cruz, en la división del cuerpo y las naves se encuentran ventanas de vidrio; dentro de la iglesia está el altar mayor pintado de color de perla, y los labrados dorados con oro puro; y el altar de Dolores con dorados de plata, ambos cubiertos de velos de zaraza para impedir la penetración del polvo. La torre posiblemente fue levantada antes de 1854, y la identifican de “una torre de cal y canto con su respectiva puerta” (Chávez, 2003 p.32 )

El 7 de julio de 1916, muere el Padre Rodríguez, en reconocimiento a su gran obra y respaldo al pueblo de Puéllaro, sus restos mortales desde 1985, reposan en el nuevo templo junto al altar.

La nueva iglesia fue construida en 1931 a través de mingas realizadas por el pueblo y financiado a través del señor Manuel Silva, propietario de la hacienda la Magota, quién subsidió el alimento de los mingueros y también trajo especialistas de Ipiales para cortar la piedra, el templo fue construido de piedra, piedras de cal y madera (Chávez, 2003),

actualmente se encuentra en proceso de restauración y la utilizan para la elección de reina y la iglesia moderna para las fiestas y rituales religiosos.



Figura 4: Antigua iglesia de Puéllaro, actualmente en refacción, 2016

Fuente: Autora



Figura 5: Nueva iglesia de Puéllaro, 2016

Fuente: Autora

En el inventario también se toman en cuenta los saberes culturales, entre estos, han hecho entrevistas al fundador de la banda de pueblo, al animero que sale en finados y al señor que hace carbón tradicionalmente en Aloguincho; en la parte gastronómica se han considerado la visita a dos restaurantes que venden comida tradicional, entre estos al rincón Puellareño (D. Enríquez, comunicación personal, febrero 16 del 2016); pero cómo pudimos apreciar en el cuadro anterior no están dentro del catastro del 2015.

Entre las fiestas de Puéllaro, están especialmente las religiosas, siendo las más tradicionales:

- Navidad y año nuevo

- Día de Reyes
- San Cristóbal, patrón de los choferes (febrero)
- Semana Santa
- San Pedro patrón de Puéllaro (junio)
- Finados

Las fiestas de navidad son organizadas por el barrio de Tuquerez, la de año nuevo por la Ciénega y la de los reyes magos por el centro de Puéllaro, luego en febrero se celebra la fiesta de San Cristóbal, el patrono de los choferes, en cada uno de estos eventos hay danza, música, carros alegóricos, es decir, hay solemnidades especiales (G. Torres, comunicación persona, febrero 13 del 2016).

La tradicional Semana Santa en Puéllaro, empieza con un ritual antes del Domingo de Ramos, viernes de concilio, el Martes Santo se hace una procesión en la noche alrededor del pueblo donde se cargan las 12 andas, el día Jueves Santo se hace el lavatorio de los pies, el Viernes Santo, en la mañana se encargan de armar en el altar mayor de la iglesia un monte calvario con ramas de árboles, con el cristo crucificado y los dos ladrones, para celebrar la misa de las 7 palabras, terminando a las tres de la tarde con un estruendo, haciendo temblar algo, a las 6 de la tarde se hace el descendimiento del cuerpo de Cristo, la gente hace fila para pasar a la adoración de Cristo, le dan limosnas y le tocan, esperando así recibir favores ( D. Enríquez, comunicación personal, febrero 16 del 2016).



Figura 6: Representación de la crucifixión de Cristo en el altar de la Iglesia de Puéllaro

Fuente: Autora

Los jueves santo el Colegio Nacional Puéllaro, organiza una feria exposición en la cual salen a exhibir las mejores frutas y los mejores frutos de la parroquia de Puéllaro. En finados la noche del primero de noviembre, se realiza la visita al cementerio, llevan velas que las encienden, otros llevan grupos de música para darles serenata a los difuntos. El personaje central de esta festividad es el animero, va al cementerio a las doce de la noche, nueve días antes del día de los difuntos, a la cruz mayor que se encuentra en el medio, reza y luego sale a las calles con una campanilla anunciando que se debe rezar un Padre Nuestro y una Ave María por la salvación de las almas del purgatorio, generalmente lleva una túnica blanca, a este personaje nadie lo elige, permanece muchos años en el personaje y cuando ya está cansado, él elige a la persona que lo sustituirá (G. Torres, comunicación personal, febrero 13 del 2016).

En lo social y cultural se puede nombrar la fiesta de San Pedro y San Pablo, donde se realiza la fiesta patronal de la Parroquia de Puéllaro, debido a que en algún momento se le llamó San Pedro Apóstol de Puéllaro (G. Torres, comunicación personal, febrero 13 del 2016) es por esta razón que los 29 de junio se celebra esta fiesta con castillos, juegos pirotécnicos y baile.

## **2.2 Caracterización de la cocina tradicional de Puéllaro**

Para caracterizar la cocina tradicional de Puéllaro se preguntó al presidente del GAD, al encargado de cultura y de turismo, que sugieran nombres de personas que puedan aportar con información sobre los productos, técnicas y recetas tradicionales de Puéllaro, coincidiendo en el resultado los nombres de la dueña del restaurante del “Rincón Puellareño”, de la Hueca de Anita y Doña Marcia Cañas, cabe indicar también la importancia que tiene la persona que elabora una bebida alcohólica con chirimoya, sin embargo en las visitas realizadas a Puéllaro lamentablemente no se lo pudo contactar, se ha considerado útil tomar en cuenta este dato para las estrategias que se puedan proponer.

Los cocineros tradicionales aprendieron el oficio de sus madres, de generación en generación, y su objetivo es imitar recetas sin innovarlas o cambiarlas. Transmiten acervos, una tradición gastronómica, una herencia, un legado de la memoria gustativa

de nuestros antepasados, que es necesario preservar para conservar las raíces de lo que somos, nuestra identidad. La tradición no está, sin embargo, inmóvil, cambia lentamente, de una manera casi imperceptible, tan lentamente que parece que no cambiaría. Por eso se dice que la comida es una manera sutil de viajar en el tiempo. Basta con un bocado de ciertas comidas para remontarnos a la infancia (R. Cartay, comunicación personal, junio 24 del 2014)

A través del conocimiento de las recetas que nos proporcionarán las personas antes indicadas se busca identificar los productos más utilizados, las técnicas y rescatar recetas que sean documentadas y puedan servir para las generaciones a las cuales les interese preservar y valorizar sus tradiciones. Es conveniente también diferenciar entre el término cocina y culinaria, delimitando así el tema que concierne a esta investigación, observando desde el punto de vista que la cocina tradicional no es necesariamente equilibrada nutricionalmente. Augusto Merino, citado por Unigarro (2010) hace una diferencia entre el término cocina y culinaria, la segunda se refiere a la transformación de los productos que la naturaleza ofrece y que resultan ser nutritivos para la alimentación del hombre, Unigarro añade que la cocina es un compendio de sabores, colores y saberes que también evocan recuerdos. Es decir la cocina no solo se limita a la preparación sino al consumo y a la simbología que esto conlleva para cada grupo social. Con el fin de ilustrar el concepto de cocina tradicional y los elementos que la conforman, se ha elaborado el siguiente esquema:

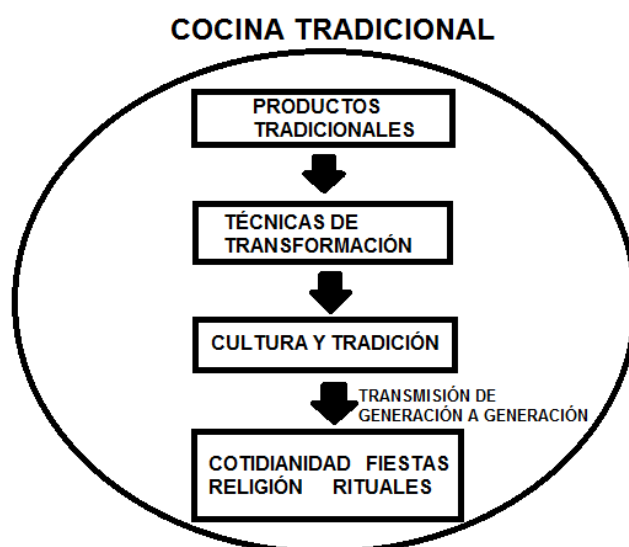


Figura 7: Esquema de Cocina Tradicional

Fuente: Autora

Los productos son parte fundamental de la cocina, existen algunos que por su poca utilización y falta de valoración se han ido dejando de cultivar. Como afirma Unigarro (2010) la producción agropecuaria y acuícola son la base para las expresiones culturales en la cocina, sin productos tampoco hay cocina, se va transformando la cultura y por ende perdiendo la identidad de los pueblos, una manera de proteger este patrimonio alimentario es permitiendo conocer a los de afuera las tradiciones. como afirma

La experiencia culinaria se ha convertido en una fuente atractiva para ser explotada desde el turismo, cuestión que nos enfrenta a una realidad ineludible y es el hecho de que las cocinas tradicionales no pueden mantenerse clausuradas en la práctica de lo privado (Unigarro 2010 p.200)

De esta manera al existir interés por parte del visitante de alguna manera se va haciendo sostenible la producción especialmente de los productos que están disminuyendo.

### **2.2.1 Principales productos de Puéllaro**

Las principales fuentes de ingreso cómo ya se había dicho anteriormente es la agrícola, frutícola, avícola y florícola, la industria ganadera, porcina y los viveros, están considerados como potenciales dentro de la parroquia (GAD Parroquial Puéllaro, 2012). Puéllaro cuenta con bastantes fuentes de agua por lo que la actividad piscícola también tendría un buen desarrollo.

Los principales productos son:

- Cultivos de ciclo largo: el maíz (*Zea mays*), camote (*Ipomoea batatas*) y zanahoria blanca (*Arracacia xanthorrhiza*) principalmente.
- Los de ciclo corto cultivan el frejol (*Phaseolus vulgaris*), habas (*Vicia faba*), lechuga (*Lactuca sativa*), alfalfa (*Medicago sativa*), pepinillo (*Cucumis sativus*), tomate riñón (*Solanum lycopersicum*) y leguminosas (*Fabaceae*) (GAD Parroquial Puéllaro,2015).
- Entre los productos frutícolas existen plantaciones de cítricos entre estos limones (*Citrus limón*), naranjas (*citrus sinensis*), mandarinas (*Citrus reticulata*), limón

mandarina (*Citrus Aurantifolia*), chirimoyas (*Annona cherimola*), aguacate (*Persea americana*), granadilla (*Passiflora ligularis*), pepino dulce (*Solanum muricatum*), babacos (*Carica pentagona*) y tomate de árbol (*Solanum betaceum*). (GAD Parroquial Puéllaro, 2015) sin dejar de lado productos propios de la sierra ecuatoriana y que casi ya no se encuentran como el chigualcán (*Vasconcellea pubescens*), nísperos (*Eriobotrya japónica*), higos (*ficus carica*), mora frambuesa silvestre (*Rubus sp ROSACEA*) que no se comercializa pero se consume dentro de la parroquia y la guayaba (*Psidium guajava*).

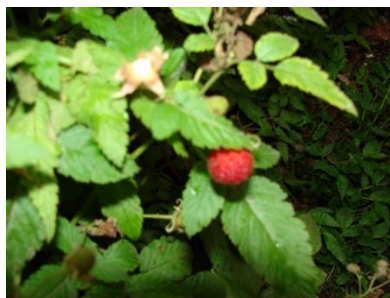


Figura 8: Mora frambuesa silvestre (*Rubus sp ROSACEA*), Puéllaro

Fuente: Autora



Figura 9: Chirimoya (*Annona cherimola*), Puéllaro

Fuente: Autora



Figura 10: Nísperos (*Eriobotrya japónica*), Puéllaro

Fuente: Autora



### 2.2.2 Recetas tradicionales de Puéllaro

Las recetas y productos tradicionales son la base de esta investigación para lo cual se han realizado tres entrevistas en profundidad en donde se elaboraron cada una de las recetas, la idea central es la documentación para que de alguna manera se transmitan los conocimientos, reconociendo además del saber de las personas, el valor de cada una de las técnicas, productos, colores y texturas. Las personas a las que se entrevistó coincidieron con la mayoría de preparaciones que se citan a continuación:

#### *Chicha de quinua*

##### **Ingredientes:**

1 lb de quinua

5 litros de agua

Hojas de cedrón

Hierba luisa

Panela

Especias dulces

2 guayabas

2 naranjillas

Cáscaras de una piña

Se remoja la quinua de 2 a 3 horas para sacar lo amargo, también se la puede lavar en la licuadora, lo importante es lavarle hasta que el agua salga casi transparente, luego se muele y se la cocina por 2 horas mínimo hasta que se vea que se ha reducido de 3 a 4 cm, en otra olla se pone a hervir las hojas de naranjo, panela, especias, guayabas, naranjillas y cáscara de piña, en el momento que ambas preparaciones estén tibias se las mezcla, es decir si se hizo en la mañana esperar todo el día hasta la noche para mezclar, porque si es que están muy frías no se mezclan y si están muy calientes se corta, debe estar más frío que caliente, se coloca en un

pondo de barro bien tapado para que se fermente durante 3 días. Se puede usar el concho<sup>1</sup> en eso le puede seguir poniendo un poco de panela y miel, eso le puede servir unos quince días más. (N. Carrera, comunicación personal febrero 15 del 2016).

Esta receta no se la pudo elaborar por el tiempo de fermentación, aprendió de su abuela y recuerda que la utilizaban para las mingas que se hacían anteriormente y los cortes de trigo (N. Carrera comunicación personal febrero 15 del 2016). La quinua es nativa de la Región Andina, antes de la conquista los Incas se encargaron de que se cultive y se utilice en toda el área Andina, posee cualidades alimenticias y medicinales, muy apreciadas por los aborígenes, cuenta la historia que cuando los Incas no tenían maíz elaboraban la chicha a base de quinua y comían las hojas de la planta como hortaliza todavía se lo hace en algunos sitios del Ecuador (Estrella,1988).

En Bolivia con fines medicinales se utilizan los tallos, las hojas y los granos, por ejemplo: las hojas cocidas con vinagre, sirven para hacer gargarismo para desinflamar la garganta, las hojas cocidas con azúcar y canela sirven para purifican y quitan el ardor del estómago, los tallos cocidos con aceite, vinagre y pimienta sirven para incrementar la sangre, el grano el caldos y sopas sirven para aumentar la leche materna y proporciona fuerzas, en grano molido y cocido como cataplasma para golpes y fracturas; entre tantas otras aplicaciones (Rojas et al. 2010)

### *Tostado seco*

#### **Ingredientes:**

1 lb de maíz seco

2 ramas de cebolla larga

½ taza de agua

---

<sup>1</sup> Poso, sedimento, restos dela comida. DRAE 2016

## Sal al gusto

El maíz seco se coloca en un tiesto y se tuesta, se añade una rama de cebolla larga entera y luego agua con sal y se lo remueve para que la mezcla de agua con sal se pegue al maíz tostado (receta preparada con N. Carrera febrero 15 del 2016).



Figura 11: Preparación del tostado seco, Nelly Carrera Puéllaro 2016

Fuente: Autora

A esta receta la recuerda desde muy pequeña cuando no tenían recursos económicos, tostaban el maíz en el tiesto<sup>2</sup> y sobre una tulpa<sup>3</sup> por que no podían comprar manteca, en realidad no necesita grasa, el sabor es realmente esquicito y la contextura crocante, recuerda cuando les compraba chocho para cocinar y les mandaba a los hijos a la escuela junto con el tostado, máchica también llevaban con una colada de guayaba. Esta preparación también se la come junto con el zambo de dulce, la combinación en realidad es sabrosa (N. Carrera comunicación personal febrero 15 del 2016).

---

<sup>2</sup> Pedazo de cualquier vasija de barro. DRAE 2016

<sup>3</sup> Cada una de las tres piedras entre las que se enciende el fuego. DRAE 2016



Figura 12: Tostado seco hecho en tiesto, Nelly Carrera, Puéllaro 2016

Fuente: Autora

Cobo (1964) citado por Pazos (2010) observó cómo tostaban en tiesto maíz, frejol y maní, al maíz preparado en esta forma lo llamaron cancha<sup>4</sup>, al frejol se lo llamó chuvi.

### *Caldo de gallina con camote*

#### **Ingredientes:**

½ gallina cortada en presas

2 litros de agua

2 cucharadas de cebolla

2 cucharadas de zanahoria rallada

2 cucharadas de apio

2 cucharadas de pimienta

1 cucharada de ajo

½ tz de arroz remojado

2 camotes cocinados

---

<sup>4</sup> Del quichua kamcha, Maíz o habas tostadas que se comen en América del Sur. DRAE 2016

Se sumerge en agua la gallina y se cocina, se realiza un refrito con cebolla, zanahoria, apio, pimienta y ajo, este se coloca en la cocción anterior, después se pone arroz, por último irá el camote cocinado y partido con el picadillo de cebolla larga, cilantro y perejil (receta preparada con N. Carrera febrero 15 del 2016).



Figura 13: Preparación del caldo de gallina con camote, Nelly Carrera, Puéllaro 2016

Fuente: Autora

El caldo de gallina se ofrece en cualquier pueblo del Ecuador, la característica del caldo de gallina de Puéllaro es la utilización de camote (*Ipomoea batatas*), se lo considera originario de América, tiene una característica especial que cuando se lo expone al sol empieza adquirir más dulzor, por esta razón es un producto energético. El cultivo de la planta está casi desapareciendo en el Ecuador (Estrella, 1988). El camote ya no siembran porque se demora la cosecha 9 meses (A. Granda comunicación personal febrero 23 del 2016). Paredes (1967) citado por Estrella (1988) dice que se ha determinado que la hoja de la planta de camote tiene propiedades antibióticas para problemas de dermatitis.

### *Zambo de dulce*

#### **Ingredientes:**

1 zambo bien maduro con todo y pepa

2 tazas de leche

½ taza de harina de maíz

1 banco pequeño de panela

1 hoja de higo

Se utiliza zambo bien maduro, es decir cuando se le meta la uña esta no pueda entrar de la dureza de la cáscara, se cocina el zambo con las pepas, luego se pondrá una hoja de higo, añadir la leche o si se quiere crema de leche, por último harina de maíz, no dejar de mecer hasta que dé el punto (receta preparada con N. Carrera febrero 15 del 2016).



Figura 14: Preparación del zambo de dulce, Nelly Carrera Puéllaro 2016

Fuente: Autora



Figura 15: Zambo de dulce, Nelly Carrera, Puéllaro 2016

Fuente: Autora

Es un plato del diario, cuando hay la cosecha de zambos se come como dulce. El zambo de dulce se puede servir frío o caliente. En Aloguincho lo sirven con el choclo entero cocinado (N. Carrera, comunicación personal febrero 15 del 2016).

El zambo (*Cucurbita ficifolia*) es de altura y está ampliamente distribuida por la zona andina, es de origen americano, ha sido muy utilizada por los campesinos, tierno sirve para hacer preparaciones de sal como por ejemplo el locro de zambo y si se le seca al sol por un tiempo se madura adquiriendo dulzor (Estrella, 1988).

### *Tortillas de camote*

#### **Ingredientes:**

1 lb de harina

2 camotes grandes

3 huevos

2 cucharadas de mantequilla

2 c de polvo de hornear

3 cucharadas de panela

2 cucharadas de manteca de chancho

Se cocina y se le muele al camote se coloca harina de trigo, huevos, mantequilla, royal. Si se quieren de dulce se añadirá panela, si se prefiere saladas se le añade queso, se amasa con un poco de manteca de chancho, se forman las tortillas más o menos de un grosor de 5 mm y se asan en el tiesto (receta preparada con N. Carrera febrero 15 del 2016).



Figura 16: Preparación de tortillas de camote en tiesto, Nelly Carrera Puéllaro 2016

Fuente: Autora



Figura 17: Tortillas de camote, Nelly Carrera, Puéllaro 2016

Fuente: Autora

Estas tortilla se come generalmente en los desayunos y también pueden servir para los cumpleaños o para salir por ahí, con una agüita y tostado. A la escuela bajábamos de Aloguincho con tortillas y tostado (N. Carrera comunicación personal febrero 15 del 2016). Las tortilla se caracterizan porque llevan en común harina de maíz y manteca de chancho (Pazos, 2010), en este caso se utiliza el camote (*Ipomoea batatas*) y forma parte de la cocina tradicional de Puéllaro.



### *Sopa de bolas de maíz*

**Ingredientes:**

- 1 libras de cabeza de chanco
- 4 hojas de col
- 4 papas
- 1 lb de maíz calentado
- 2 cucharadas de cebolla
- 3 cucharadas de zanahoria
- 4 cucharadas de apio
- 5 cucharadas de ajo

Se coloca una cabeza de chanco partida en agua, se hace un refrito con la cebolla, zanahoria, apio y ajo; este refrito se añade a la cocción de la cabeza, una vez que este caldo esté concentrado se coloca un poco en la harina de maíz para formar bolas, se coloca al caldo papas y col para luego colocar las bolas hasta que se cocinen (receta preparada con N. Carrera febrero 15 del 2016).



Figura 18: Preparación de la sopa de bolas de maíz, Nelly Carrera Puéllaro 2016

Fuente: Autora



Figura 19: Sopa de bolas de maíz, Nelly Carrera, Puéllaro 2016

Fuente: Autora

Llamado en Quito como caldo de bolas, las bolas también se las hace con harina de maíz que van mezcladas con queso y están hechas con un caldo de res y col (Pazos, 2010), el caldo de bolas de Puéllaro está hecho en caldo de cabeza de chanco que es lo que le da un sabor muy agradable a esta preparación, adicionalmente también lleva papa. En el refrito pongo zanahoria porque no me gusta mucho el achiote, por eso ralla la zanahoria para que quede más fina y le dé el color anaranjado al caldo (N. Carrera comunicación personal febrero 15 del 2016).

### *Salsa de pepa de zambo*

#### **Ingredientes:**

1 cebolla blanca

2 dientes de ajo

1 cucharadita de manteca de chanco

Achiote

$\frac{3}{4}$  de taza de pepa de zambo tostada

Hacer un refrito con cebolla, ajo, manteca de chancho y achiote, se licua la pepa de zambo tostada y se añade al refrito, se sigue cocinando hasta que espese a punto de salsa (N. Carrera comunicación personal febrero 15 del 2016).

Las semillas del zambo se secan también y se tuestan para ser utilizadas en salsas o para comer con sal (Estrella, 1988). Esta receta se usa para untar en la papas junto al cuy asado y se lo utilizaba para llevar donde la familia de la novia para pedir la mano, en Aloguincho todavía se utiliza esta tradición (N. Carrera comunicación personal febrero 15 del 2016).



Figura 20: Nelly Carrera y Micaela Chávez junto a las preparaciones Puéllaro 2016.

Fuente: Autora

### *Seco de lengua*

#### **Ingredientes:**

1 lengua

Una rama de cebolla larga

1 cucharadita de manteca de chancho

½ taza de maní

Aliño (orégano, comino, ajo y achiote)

Cilantro

Se cocina la lengua en olla de presión aproximadamente una hora con sal, se hace un refrito con cebolla larga, manteca de cerdo y aliño, se licua el maní con el caldo de la lengua, se cocina y luego se le pone la lengua ya cortada en porciones, por último se pondrá un poco de cilantro (receta preparada con A. Granda febrero 23 del 2016).



Figura 21: Preparación del seco de lengua, Ana María Granda Puéllaro 2016

Fuente: Autora



Figura 22: Seco de lengua, Ana María Granda, Puéllaro 2016

Fuente: Autora

El aliño utilizado para esta preparación es de autoría de A. Granda y es un licuado de ajos, comino, orégano y sal, el seco de lengua se hace para año nuevo, noche buena, día del padre o de la madre, sin embargo hace en el restaurante todos los fines de semana para el negocio, hace también seco de chivo con el concho de la chicha de jora, licuando tomate, cebolla paitaña, apio, cilantro, cebolla blanca. Luego coloca los aliños, añade la panela y clavo de dulce molido con un poco de agua (A. Granda comunicación personal febrero 23 del 2016).

El maní (*Arachis hipogaea*) es originario de América, es una leguminosa rica en proteína y lípidos, se pueden comer crudos o tostados, generalmente se lo utiliza para elaborar salsas y como condimentos, por los nativos Shuar era considerada como una planta femenina por lo que se realizaban ceremonias para su producción (Estrella, 1988).

### *Tamales de chancho de dulce*

#### **Ingredientes:**

3 libras de chancho (brazo)

3 cebollas largas

1 ½ libra de manteca de chancho

2 litros de agua

¾ taza de maní

3 bancos grandes de panela (mientras más oscura mejor)

Aliño (clavo de olor, orégano, comino y ajo)

Achiote

3,5 libras de harina de maíz

Hojas de achira

Aliñar el brazo de chancho troceado por un día con este se hace una especie de fritada, luego se licua el maní con agua y en un refrito de cebolla larga se cocina hasta que espese y esto se

coloca en la fritada, este será el relleno de los tamales. En la misma paila donde se hizo el chancho se colocan dos litros de agua, la panela, los aliños y un poco de sal, por último va la harina de maíz amasando con un poco de la manteca que salió de la cocción del chancho formando una masa suave de color café, se envuelve en hojas de achira en forma de bollo y en el centro el chancho, se cocinan en tamalera y sino en una paila con una malla, costal y tapando con hojas de achira (receta preparada con A. Granda febrero 23 del 2016).



Figura 23: Preparación de tamales de chancho de dulce, Ana María Granda Puéllaro 2016

Fuente: Autora



Figura 24: Tamales de chancho de dulce, Ana María Granda, 2016

Fuente: Autora

Aprendió a cocinar de sus papás, solo viéndoles, los tamales los hace para navidad, se podría hacer para las fiestas de Puéllaro, pero son muy trabajosos. Mueve la masa con un palo de capulí que lo tiene desde el tiempo del papá y una batea que tienen desde el tiempo de los abuelos, estos utensilios utiliza para hacer los tamales, la batea tendrá más de 100 años, comprada en Oyacachi (A. Granda, comunicación personal febrero 23 del 2016).



Figura 25: Palo de capulí utilizado para hacer la masa de los tamales

Fuente: Autora



Figura 26: Batea de más de 100 años para la elaboración de los tamales

Fuente: Autora

Guevara (1960) citado por Pazos (2010 p. 331) dice que *“el tamal es un envuelto de harina de maíz cocinado con sal y dulce y mezclada con manteca. De la masa se hace panecillos alargados, se los envuelve en hojas de achira y se los cuece al vapor”*.



Figura 27: Ana María Granda junto a sus preparaciones Puéllaro 2016

Fuente: Autora

### *Cauca de cuy*

#### **Ingredientes:**

1 cuy

½ libra de maíz

4 dientes de ajo

3 cebollas largas

Se cocina al maíz seco, se hace un refrito aparte con cebolla larga para cocinar el cuy, se muele el maíz junto con el ajo, se coloca el maíz molido en el caldo del cuy y se cocina hasta que el cuy este suave. Esta preparación también se la puede hacer de dulce, se muele el maíz se le añade leche, canela, hojas de naranjo y azúcar, muy utilizada para los desayunos (receta preparada con M. Cañas febrero 24 del 2016)





Figura 28: Preparación de Cauca de cuy, Marcia Cañas Puéllaro 2016

Fuente: Autora



Figura 29: Cauca de cuy, Marcia Cañas Puéllaro 2016

Fuente: Autora



Figura 30: Cauca de dulce, Marcia Cañas Puéllaro 2016

Fuente: Autora

Según el autor Naranjo (2007 p.890) “*el cauca es elaborado con morocho blanco ni tierno ni maduro*”, sin embargo el cauca que se preparó fue a base de maíz seco cocinado y molido, se lo puede elaborar con cuy, gallina o solo papas, algunas personas lo preparan con coles. La chuchuka<sup>5</sup> propia de la sierra, es parecida al morocho, sino que el maíz se le desgrana en estado pasado de tierno, que no es ni muy tierno ni muy maduro, entonces eso se le desgrana y si quiere le tuesta en el tiesto, sino le cocina un rato, luego se seca y se guarda y cada vez que se quiere hacer se muele y se hace con carne de chanco, es lo más rico pero por

---

<sup>5</sup> Choclo cocido deshidratado. Diccionario kichwa castellano p.60

ociosa dice que no hace porque hay que estar mece y mece (M. Cañas comunicación personal febrero 15 del 2016).

**Jugo de nísperos:** se cocina al níspero por poco tiempo unos 5 minutos, luego se le saca las pepas y se pone a la licuadora con agua, esta preparación no se elaboró (M. cañas, comunicación personal febrero 24 del 2016)



Figura 31: Marcia Cañas con sus preparaciones Puéllaro 2016

Fuente: Autora

Las recetas presentadas son parte de la cocina tradicional de Puéllaro, cómo se ha podido observar el maíz es uno de los productos más utilizados para su elaboración, sin embargo tiene cierta influencia de la cocina quiteña pero difiere en ciertos ingredientes que son propios de la zona como es el caso del camote, algo que sorprende es la utilización de géneros como la cabeza de cerdo para la sopa de bolas, dándole un sabor bastante agradable.

### **CAPÍTULO 3: CREACIÓN DE NUEVOS PLATOS CON PRODUCTOS TRADICIONALES DE PUELLARO**

#### **3.1 Recetas creativas en base a productos y técnicas tradicionales de Puéllaro**

La creatividad de los cocineros es una característica esencial para la utilización y adaptación de técnicas tradicionales con productos propios de una zona, es por esto que tomando como base el inventario de recetas y productos más representativas de la cultura de Puéllaro con sus técnicas y sabores, se han escogido algunos que se consideran característicos además del maíz (*Zea mays*) como son: camote (*Ipomoea batatas*), zanahoria blanca (*Arracacia xanthorrhiza*), frejol (*Phaseolus vulgaris*), mandarinas (*Citrus reticulata*), chirimoyas (*Annona cherimola*) y aguacate (*Persea americana*), cabe indicar que productos como el camote y la zanahoria blanca se están perdiendo porque los agricultores no quieren seguir sembrando puesto que no se sienten motivados

Había que sacarse el aire trabajando 8 meses para vender el costal de camote y de zanahoria blanca en 5 sucres, pero ahora tanto el camote como la zanahoria se dan a los 6 meses, el problema de Puéllaro es que nosotros sacamos los productos y los señores que van al mercado nos compran, ellos no invierten ni un centavo, sino que nosotros les damos y en conciencia de ellos dicen: "a tanto vendimos, tome", así se trabaja aquí (Grupo focal, marzo 16 del 2016).

Uno de los propósitos es generar el interés nuevamente para sembrar estos productos, a través de su utilización dentro de la cocina, buscando comercializarlos a través de platos preparados. En este punto vale recalcar el concepto de cocina de autor, según Quessed (2012)

La cocina de autor intenta recuperar la identidad gastronómica amenazada por la globalización y la personifica en el cocinero o chef. El autor culinario plasma en cada una de sus creaciones no solamente su técnica y habilidad, sino que de alguna manera involucra en ella su personalidad.

El mismo autor afirma que la cocina de autor tiene su origen en los años ochenta cuando algunos cocineros vascos se reunían para buscar la manera de resaltar productos de la región en base a mejorar las recetas antiguas. El fin de esta investigación no es mejorar los platos que ya existen, sino la utilización de productos propios con el fin de fortalecer su utilización. Las siguientes recetas fueron las propuestas:

### *Tortillas de frejol con quinua*

#### **Ingredientes:**

320 gr de frejol cocinado

120 gr de quinua

540 ml de agua

50 gr de cebolla perla

50 gr de pimienta verde o rojo

50 gr de tomate sin piel y pepa

½ huevo

50 gr de harina de trigo

Sal, pimienta, orégano y comino

Un aguacate

Limón

Se lava la quinua hasta que no tenga espuma y se vea el agua casi transparente, se pone a cocinar en el agua, hasta que el agua se reduzca completamente, se deja enfriar. Se hace un refrito con la cebolla, pimienta y tomate junto con la sal, orégano, pimienta y comino, se coloca el fréjol y luego se tritura en la licuadora. Se mezcla la preparación anterior con la quinua se pone el huevo y la harina hasta formar una pasta. Se coloca por cucharadas en un sartén con aceite caliente y se fríe. Se realiza un puré con el aguacate y el limón para colocar encima de la tortilla (Receta de Lotty Lizarzaburo, Marzo 2016).



Figura 32: Preparación de las tortillas de frejol y quinua Puéllaro 2016

Fuente: Autora



Figura 33: Tortillas de frejol y quinua

Fuente: Autora

### *Tamales de zanahoria blanca*

#### **Ingredientes:**

1 ½ kilo de zanahoria blanca o 6 zanahorias blancas grandes

3 huevos

40 gr de mantequilla

1 pechuga de pollo pequeña

75 gr de maní tostado

100 ml de caldo de pollo

2 cebollas blancas

Sal, comino, achiote

Huevos duros

Tiras de ají

Hojas de achira

Se pelan las zanahorias y se ponen a cocinar hasta que suavicen, hacer puré y colocar mantequilla y las yemas de los huevos, aparte batir las claras a punto de nieve y luego mezclar en forma envolvente. Para el relleno se cocina la pechuga con sal una rama de cebolla blanca, se hace un refrito con achiote y la cebolla larga, en esto se coloca la pechuga ya cocinada y deshilachada, luego el maní se licua junto con el caldo y se lo cierne sobre la preparación anterior, se deja hasta que el maní se cocine y espese. Se pone la zanahoria, el relleno, una tajada de huevo y una tira de ají, sobre la hoja de achira y se cierra, se cocina al vapor en olla tamalera si es posible por aproximadamente una hora. (Receta de Lotty Lizarzaburo marzo 2016).



Figura 34: Zanahoria Blanca (Arracacia xanthorrhiza)

Fuente: Autora



Figura 35: Tamal de zanahoria blanca

Fuente: Autora

### *Torta de chirimoya*

#### **Ingredientes:**

260 gr de azúcar

150 gr de mantequilla

3 Huevos

300 gr de harina

270 gr de chirimoya (3 pequeñas)

1 cucharadita de polvo de hornear

Se quita las pepas a la chirimoya, se crema mantequilla con azúcar hasta que cambie el color. Añadir las yemas de huevo de una en una, las claras se baten a punto de nieve y se reserva para el último. Se añade la harina y el polvo de hornear cernidos. Por último se agregan las claras batidas en forma envolvente. Se coloca en un molde enmantequillado y enharinado y se hornea a 200°C. (Receta de Lotty Lizaraburo marzo 2016).



Figura 36: Preparación de la torta de chirimoya Puéllaro 2016

Fuente: Autora



Figura 37: Torta de chirimoya

Fuente: Autora

***Buñuelos de camote con salsa de mandarina***

**Ingredientes:**

**Masa buñuelos**

300 gr de camote cocinado y molido (4 pequeños)

2 huevos

40 gr de azúcar

40 gr de harina

100 ml de cerveza



## Miel

16 mandarinas

70 gr de panela

Canela y hojas de mandarina

Para la masa: se mezcla el camote con los huevos, se añade el azúcar, cabe recalcar que la cantidad de azúcar irá de acuerdo al camote que se utilice ya que existen más dulces. Se agrega la harina y por último la cerveza. Se fríen en abundante aceite por cucharadas de tal manera que formen los buñuelos

Para la miel: se saca el jugo a las mandarinas, se coloca la panela, canela y hojas de mandarina. Se cocina a fuego lento hasta que reduzca. (Receta de Lotty Lizarzaburo marzo 2016).



Figura 38: Camote (*Ipomoea batatas*) utilizado para la elaboración de los buñuelos

Fuente: Autora



Figura 39: Buñuelos de Camote

Fuente: Autora



Figura 40: Tortilla de frejol con quinua, tamal de zanahoria blanca, torta de chirimoya y buñuelo de camote con salsa de mandarina marzo 2016

Fuente: Autora

### 3.2 Resultados del grupo focal realizado en Puéllaro

Con el fin de verificar la aceptabilidad de los platos creados, se realizó un grupo focal con las personas a las cuales se entrevistó y también algunas que están interesadas en este proceso, en total 11 personas cuyas edades fluctúan entre los 36 a 76 años, para visualizar se ha

TORTILLA DE FREJOL CON QUINUA	ME GUSTA MUCHO	ME GUSTA LEVEMENTE	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	ME DISGUSTA LEVEMENTE	ME DISGUSTA MUCHO
	8				

elaborado un cuadro para cada preparación:

Figura 41: Cuadro de resultados del grado de aceptabilidad de la tortilla de frejol con quinua

Fuente: Grupo focal marzo 2016

De 11 personas, 8 contestaron que les gusta mucho, las tres restantes están anuladas ya que tienen señaladas dos opciones, sin embargo el resultado es bueno, la observación que se hizo es que sería bueno disminuir un poco las especias utilizadas.



Figura 42: Degustación de las tortillas de frejol con quinua marzo 2016

Fuente: Autora

TAMAL DE ZANAHORIA BLANCA	ME GUSTA MUCHO	ME GUSTA LEVEMENTE	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	ME DISGUSTA LEVEMENTE	ME DISGUSTA MUCHO
	10	1			

Figura 43: Cuadro del resultado del grado de aceptabilidad del tamal de zanahoria blanca

Fuente: Grupo focal marzo 2016

De las 11 personas que participaron en el grupo focal a 10 les gusta mucho el tamal de zanahoria blanca y solamente a una persona le gusta levemente, el resultado igual que el anterior es óptimo.



Figura 44: Degustación del tamal de zanahoria blanca marzo 2016

Fuente: Autora

TORTA DE CHIRIMOYA	ME GUSTA MUCHO	ME GUSTA LEVEMENTE	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	ME DISGUSTA LEVEMENTE	ME DISGUSTA MUCHO
	10	1			

Figura 45: Cuadro del resultado del grado de aceptabilidad de la torta de chirimoya

Fuente: Grupo focal marzo 2016

De los 11 participantes del grupo focal a 10 les ha gustado mucho la torta de chirimoya y a 1 levemente, las observaciones es el sabor amargo que deja al último. Se ha preparado nuevamente y al fin se pudo detectar la técnica para que la chirimoya no quede amarga.



Figura 46: Degustación de la torta de chirimoya marzo 2016

Fuente: Autora

BUÑUELOS DE CAMOTE CON MIEL DE MANDARINA	ME GUSTA MUCHO	ME GUSTA LEVEMENTE	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	ME DISGUSTA LEVEMENTE	ME DISGUSTA MUCHO
	8	3			

Figura 47: Cuadro del resultado del grado de aceptabilidad de la torta de chirimoya

Fuente: Grupo focal marzo 2016

De los 11 a 8 les gusta mucho y a los tres levemente, con una observación de que le falta un poco de dulzor, se ha tomado en cuenta la observación para escribirla en la receta, ya que dependerá del tipo de camote que se utilice para la preparación.



Figura 48: Degustación del buñuelo de camote con salsa de mandarina marzo 2016

Fuente: Autora

Si se analiza los platos que más gustaron fueron el tamal de zanahoria y la torta de chirimoya. La siguiente pregunta consistía en que cada asistente indique el plato que más le gustó, tomando en cuenta que señalaron más de un plato como su preferido, los resultados fueron los siguientes:

TORTILLA DE FREJOL CON QUINUA	TAMAL DE ZANAHORIA BLANCA	TORTA DE CHIRIMOYA	BUÑUELOS DE CAMOTE CON MIEL DE MANDARINA
<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>

Figura 49: Resultado del grupo focal marzo 2016

Fuente: Grupo focal

Se puede llegar a la conclusión que los platos que más gustaron a las personas de Puéllaro son la tortilla de frejol con quinua y el tamal de zanahoria blanca, sin embargo no existe mucha diferencia con respecto a la torta de chirimoya y el buñuelo de camote.

### 3.3 Validación y aceptabilidad de las recetas con expertos

Para complementar la investigación y validar las recetas que se realizaron se aplicó el mismo estudio a cuatro expertos, entre estos cocineros que utilizan y crean en base a productos tradicionales. Se les visitó con las muestras de las preparaciones ya que es un poco difícil poderlos reunir. Los resultados fueron los siguientes:

<b>TORTILLA DE FREJOL CON QUINUA</b>	ME GUSTA MUCHO	ME GUSTA LEVEMENTE	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	ME DISGUSTA LEVEMENTE	ME DISGUSTA MUCHO
	<b>1</b>	<b>3</b>			
<b>TAMAL DE ZANAHORIA BLANCA</b>	ME GUSTA MUCHO	ME GUSTA LEVEMENTE	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	ME DISGUSTA LEVEMENTE	ME DISGUSTA MUCHO
	<b>4</b>				
<b>TORTA DE CHIRIMOYA</b>	ME GUSTA MUCHO	ME GUSTA LEVEMENTE	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	ME DISGUSTA LEVEMENTE	ME DISGUSTA MUCHO
	<b>3</b>	<b>1</b>			
<b>BUÑUELOS DE CAMOTE CON MIEL DE MANDARINA</b>	ME GUSTA MUCHO	ME GUSTA LEVEMENTE	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	ME DISGUSTA LEVEMENTE	ME DISGUSTA MUCHO
	<b>4</b>				

Figura 50: Resultado de la degustación a expertos, abril 2016

Fuente: Autora

Como se puede observar las preparaciones más aceptadas han sido el tamal de zanahoria blanca y los buñuelos de camote con miel de mandarina. También se les consultó cuál preparación fue la que más les gustó, tomando en cuenta que les agradó más de una, los resultados fueron los siguientes:

<b>TORTILLA DE FREJOL CON QUINUA</b>	<b>TAMAL DE ZANAHORIA BLANCA</b>	<b>TORTA DE CHIRIMOYA</b>	<b>BUÑUELOS DE CAMOTE CON MIEL DE MANDARINA</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

Figura 51: Resultados de la degustación de expertos abril 2016

Fuente: Autora

Por los resultados obtenidos en esta pregunta se llega a la conclusión que la preparación que más gustó fue la torta de chirimoya, sin embargo el tamal de zanahoria blanca y los buñuelos de camote con miel de mandarina.



Figura 52: Expertos degustando las recetas preparadas abril 2016

Fuente: Autora

### 3.4 Resultados y conclusiones

Los resultados son los siguientes:

<b>GRUPO FOCAL</b>	<b>ME GUSTA MUCHO</b>
TAMAL DE ZANAHORIA BLANCA	<b>10</b>
TORTA DE CHIRIMOYA	<b>10</b>

<b>EXPERTOS</b>	<b>ME GUSTA MUCHO</b>
TAMAL DE ZANAHORIA BLANCA	4
BUNUELOS DE CAMOTE CON MIEL DE MANDARINA	4

Figura 53: Resultados del grupo focal y de los expertos abril 2016

Fuente: Autora

Se puede observar que el tamal de zanahoria blanca es apetecido tanto para los habitantes de la parroquia como para los expertos.

<b>GRUPO FOCAL</b>	<b>CUÁL ES EL PLATO QUE MAS LE GUSTÓ</b>
TORTILLA DE FREJOL CON QUINUA	6
TAMAL DE ZANAHORIA BLANCA	6
<b>EXPERTOS</b>	<b>CUÁL ES EL PLATO QUE MAS LE GUSTÓ</b>
TORTA DE CHIRIMOYA	3

Figura 54: Resultados del grupo focal y expertos abril 2016

Fuente: Autora

Se ha calificado a cada plato por los puntos obtenidos en las fichas de prueba de aceptabilidad que se aplicó, los resultados son los siguientes:

<b>PREPARACIONES</b>	<b>PUNTAJE TOTAL</b>
TORTILLA DE FREJOL CON QUINUA	6
TAMAL DE ZANAHORIA BLANCA	20



TORTA DE CHIRIMOYA	<b>13</b>
BUÑUELOS DE CAMOTE CON MIEL DE MANDARINA	<b>4</b>

Figura 55: Resultados finales de la prueba de aceptabilidad abril 2016

Fuente Autora

El plato que mayor acogida tuvo fue el tamal de zanahoria blanca seguido por la torta de chirimoya, por lo que se tomará en cuenta ambas preparaciones para las estrategias que se propondrán en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO 4: ESTRATEGIAS PROPUESTAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LA COCINA TRADICIONAL COMO ATRACTIVO TURÍSTICO

### 4.1 Diagnóstico inicial sobre la cocina tradicional de Puéllaro

La tendencia turística en la actualidad busca la parte cultural de los pueblos, sus festividades, representaciones artísticas y entre otras la gastronomía. Esta última puede ser: el motivo principal del viaje, también puede ser el complemento, es decir la importancia que el turista le otorga es en segundo lugar sin dejar de ser relevante y la tercera opción como un mero hábito diario, lo interesante es conocer el potencial que tiene la cocina tradicional para atraer turistas a un lugar (Universidad de Zaragoza, 2000)

El auténtico valor del patrimonio se encuentra en su capacidad para proporcionar información sobre aspectos históricos, como la economía, la sociedad o las tradiciones. Tres son los pilares sobre los que se asienta el patrimonio: la investigación de aquellos elementos susceptibles de pertenecer a este; la conservación, preservando todos los elementos con interés patrimonial y, la tercera y última que hemos abordado en este punto, la promoción y puesta en valor de todos ellos desarrollando un producto comprensible, como mensaje o testimonio del pasado (Intepa, s.f, p.19)



Figura 56: Pilares necesarios para conservar el patrimonio gastronómico

Fuente: Autora

Para hacer una valoración de las preparaciones tradicionales elaboradas en Puéllaro se ha realizado una ficha donde se puede observar el valor extrínseco de cada plato, tomando en cuenta: si se elabora en otro lugar del Ecuador, la receta se la elabora con productos tradicionales y si es comercializada en Puéllaro.

- Si se elabora de distinta manera 2
- Si se utiliza productos tradicionales, el puntaje es 3
- Si se comercializa en Puéllaro, el puntaje es 1

PREPARACIÓN	SE ELABORA EN OTRO LUGAR	SE UTILIZA PRODUCTOS TRADICIONALES	SE COMERCIALIZA EN PUÉLLARO	PUNTAJE
Tostado seco	Sí	maíz	No	3
Caldo de gallina con camote	Sí	camote	No	3
Zambo de dulce	Sí	Zambo y maíz	No	3
Tortillas de camote	No	camote	No	5
Chicha de quinua	Sí	quinua	No	3
Sopa de bolas de maíz	Sí sin cabeza de cerdo	maíz	No	3
Salsa de pepa de zambo	Sí	Pepa de zambo	No	3
Seco de lengua	Sí	no	Sí	0
Tamales de chancho de dulce	Sí tamales de dulce con pollo	maíz	Sí en navidad	4
Cauca con cuy	No igual	Maíz y cuy	no	5

Figura 57: Características extrínsecas más importantes de las preparaciones tradicionales de Puéllaro

Fuente: Autora

Este cuadro sirve como una síntesis de la cocina tradicional de Puéllaro, cabe indicar que los platos que se han elaborado han sido los más mencionados y recordados a través de las entrevistas realizadas. Los productos tradicionales más utilizados son: camote (*Ipomoea batatas*), zambo (*Cucurbita ficifolia*) y el maíz (*Zea mays*). Como se puede observar algunas preparaciones se las realiza también en Quito o en otros lugares del Ecuador, sin embargo difiere por la utilización de otros géneros, si se tendría que escoger un plato propio serían las tortillas de camote y el cauca de cuy ya que en el libro de Julio Pazos “El sabor de la memoria” este plato lo hacen en base a morocho lo que en Puéllaro se utiliza es maíz seco para su elaboración y de las tortillas de camote no existe documentación de que se preparen en otras localidades.

Haciendo un análisis de los productos que se podrían proponer como parte de la oferta gastronómica serían las tortillas de camote y el cauca de cuy como platos tradicionales de la zona y como nuevos a base de la utilización de productos tradicionales el tamal de zanahoria y la torta de chirimoya, cuyos puntajes fueron los más altos.

#### **4.2 Análisis FODA**

Para determinar este análisis se ha tomado en cuenta lo que piensan los habitantes y algunas autoridades de Puéllaro con respecto a la falta de desarrollo turístico, datos que se recabaron a través de un cuestionario que se aplicó en el grupo focal (ANEXO 5). El FODA que se realiza a continuación se basa en la relación que se crea entre la cocina tradicional y el turismo dentro de la zona antes mencionada.

##### **Fortalezas:**

- Sí existen preparaciones tradicionales propias
- Cuenta con productos propios
- Apoyo del GAD parroquial de Puéllaro
- Los habitantes sí están dispuestos a recibir capacitaciones
- Tienen paisajes y representaciones culturales
- Cercanía a la ciudad de Quito
- Accesibilidad desde la ciudad de Quito hacia Puéllaro
- Ser parte de la Ruta Escondida

**Debilidades:**

- Existen 2 restaurantes que ofertan comida típica pero no tradicional de Puéllaro
- En los días festivos se comercializa muy pocos productos y comida tradicional
- La mayoría de visitantes son familiares de los residentes
- Falta de promoción turística del lugar
- Se ve al turismo como una amenaza
- Están dejando de cultivar ciertos productos por las condiciones de comercialización

**Oportunidades:**

- Existe un vínculo directo con el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito y Quito Turismo
- Universidades ofrecen capacitación en gastronomía y turismo a través de sus programas de Responsabilidad Social Universitaria
- Ministerio Coordinador de Patrimonio Natural y Cultural está trabajando por salvaguardar el patrimonio alimentario del Ecuador

**Amenazas:**

- Competencia y posicionamiento de Guayllabamba como oferta gastronómica
- Desastres naturales
- Cambio climático

**4.2.1 Matriz MAFE**

David (1997) citado por Ponce (2006) propone una vez elaborado el análisis FODA la matriz denominada MAFE de la cual se derivan cuatro estrategias:

- FO dónde a partir de las fortalezas se aprovechan las oportunidades
- DO aprovechar las oportunidades para disminuir las debilidades
- FA a través de las fortalezas se disminuyen las amenazas

- DA que son en realidad tácticas defensivas donde se determina si las debilidades y amenazas son tan relevantes para una nueva toma de decisiones estratégicas.

La estrategia es el “cómo” llegar alcanzar los objetivos propuestos, son las decisiones que sirven para la mejor utilización de los recursos con los que se cuenta para obtener resultados, tomando en cuenta una serie de factores internos y externos que influyen para la consecución de la misma (Fernández, 2005).

El objetivo propuesto para el desarrollo de las estrategias es: Salvaguardar el patrimonio alimentario y la cocina tradicional de Puéllaro a través de su desarrollo turístico. Tomando en cuenta que sin producción tampoco existen preparaciones, resaltando conceptos que están relacionados como: seguridad alimentaria, soberanía alimentario, gastronomía, patrimonio alimentario y sostenibilidad. A continuación se realiza la matriz antes detallada tomando en cuenta los factores internos y externos encontrados con respecto a los productos su preparación y el turismo.

	<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
	1 Sí existen preparaciones tradicionales propias	1 Los habitantes no están preparados para recibir turistas
	2 Cuenta con productos propios	2 Existen 2 restaurantes que ofertan comida típica pero no tradicional de Puéllaro
	3 Apoyo del GAD parroquial de Puéllaro	3 En los días festivos se oferta muy pocos productos y comida tradicional
	4 Los habitantes sí están dispuestos a recibir capacitaciones	4 La mayoría de visitantes son familiares de los residentes
	5 Tienen paisajes y representaciones culturales	5 Falta de promoción turística del lugar
	6 Cercanía a la ciudad de Quito	6 Se ve al turismo como una amenaza
	7 Accesibilidad de la ciudad de Quito a Puéllaro	7 Están dejando de cultivar ciertos productos
	8 Ser parte de la Ruta Escondida	

OPORTUNIDADES	FO	DO
<p><b>1</b> Existe un vínculo directo con el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito y Quito Turismo</p> <p><b>2</b> Universidades ofrecen capacitación a través de sus programas de Responsabilidad Social Universitaria</p> <p><b>3</b> Ministerio Coordinador de Patrimonio Natural y Cultural está trabajando por salvaguardar el patrimonio alimentario del Ecuador</p>	<p>Incentivar para la creación de un menú creativo representativo de Puéllaro a través de la capacitación, para ser ofrecido en un restaurante de la localidad.</p> <p>Crear una marca que identifique al destino a través de representación diferenciadoras</p>	<p>Promover el cultivo de productos tradicionales a través de la provisión de espacios y oportunidades de comercialización en los que participen y se beneficien los productores locales</p>
AMENAZAS	FA	DA
<p><b>1</b> Competencia y posicionamiento de Guayllabamba como oferta gastronómica</p> <p><b>2</b> Desastres naturales</p> <p><b>3</b> Cambio climático</p>	<p>Realizar alianzas donde intervengan el GAD de Puéllaro y el sector privado, para formular planes de acción que permitan desarrollar el turismo relacionándolo con la gastronomía, cultura y atractivos.</p>	<p>Involucrar a familiares como impulsores de la cocina y productos tradicionales</p>

Figura 58: Matriz MAFE para formulación de estrategias

Fuente: Autora

#### 4.3 Propuesta de acciones para desarrollar las estrategias

##### **Incentivar la creación de un “menú representativo” de Puéllaro a través de la capacitación, para ser ofrecido en un restaurante de la localidad**

Al realizar capacitaciones tanto sobre cocina tradicional existente y la creación de nuevos platos con productos locales, se puede dar lugar a la elaboración y comercialización de menús que combinen lo tradicional con lo creativo, despertando así la curiosidad de las personas tanto residentes como visitantes. Firmar convenios con universidades que tengan la carrera de hotelería y gastronomía, puesto que los estudiantes de éstas deben hacer sus horas de

vinculación con la colectividad. Otra forma de recibir capacitación sería invitando a cocineros que estén dispuestos a crear platos nuevos en base a los ingredientes que existen en Puéllaro. También se pueden realizar un concurso gastronómico para interesados en potenciar los productos existentes en Puéllaro. Un ejemplo de “menú representativo”, combinando lo tradicional con lo creativo, puede ser:

Entrada: Tamal de zanahoria blanca

Plato fuerte: Cauca de cuy

Postre: Torta de chirimoya

Bebida: Jugo de nísperos

### **Crear una marca que identifique al destino a través de representaciones diferenciadoras**

Se ve indispensable crear una marca para que la parroquia de Puéllaro sea identificada, según Wheeler (2014) a la marca se le atribuye la forma en que percibe y relaciona el cliente un producto, en este caso un destino turístico. Para los fines de la propuesta se ha escogido como producto alimenticio representativo o emblemático, la chirimoya; tomando en cuenta que Guayllabamba es uno de los principales competidores se propone buscar un elemento diferenciador; bajo la perspectiva de que el visitante no solo busque la experiencia gastronómica sino la parte cultural y paisajística del lugar, por esta razón se colocan las dos iglesias ya que es un pueblo donde su singularidad son sus dos iglesias.



Figura 59: Propuesta para el diseño de la marca de Puéllaro

Fuente: Diego Morán y Autora



Lo que se pretende con esta idea es que el público objetivo, familias provenientes de la ciudad de Quito, reconozcan la marca Puéllaro, relacionándola con la chirimoya y sus dos iglesias, los tonos de verde representan el verdor que se encuentra después de pasar por el bosque seco andino del Bosque protector de Jerusalén y parque recreacional, junto con eso para complementar la estrategia nombrada anteriormente hacer preparaciones en base a la chirimoya, cabe indicar que existe dentro de la zona la preparación de un licor en base a esta fruta.

Una vez creada la marca se puede promocionar a Puéllaro a través de las redes sociales la cual resulta una opción barata, en este punto lo importante es designar a una persona que se encargue de la creación y manejo de la página, siendo Facebook una de las más convenientes; contestar en forma inmediata cuando hay requerimientos, publicar fotos del lugar y de igual manera de la cocina tradicional, platos creativos y eventos en general.

**Promover el cultivo de productos tradicionales a través de la provisión de espacios y oportunidades de comercialización en los que participen y se beneficien los productores locales**

Empezar a incorporar en los restaurantes la idea de la venta de comida tradicional, en las fiestas que realice la parroquia también comercializar productos y preparaciones tradicionales o creativas, que pueden ser el resultado de las capacitaciones propuestas anteriormente. Adicionalmente ofrecer paquetes con visitas a atractivos naturales como la cascada del Capulí o el mirador del cerro de la Luz entre otros.

Las familias puellareñas a las que les interese desarrollar una forma de turismo gastronómico, podrían recibir visitantes para que conozcan sus huertos o terrenos, recojan frutas y luego coman preparaciones con los productos tradicionales que tienen. De esta manera se percibe la cultura y tradición de los residentes del lugar y se fomenta una mejor condición de comercialización de los productos.

También los productores podrían recibir mejores beneficios a través de la organización de ferias dentro y fuera de Puéllaro, se podría hacer una en el parque Jerusalén que es el lugar más concurrido de la zona por los visitantes de Quito y en donde se puede dar a conocer y comercializar los productos, la gastronomía y los atractivos de Puéllaro, cabe indicar que por la cercanía a la ciudad de Quito la visita sería por horas, sin embargo no se descarta la posibilidad de la pernoctación en el lugar, en el único hotel existente.

**Involucrar a familiares como impulsores de la cocina y productos tradicionales.-** a los familiares buscar escenarios, pueden ser cursos de capacitación donde puedan degustar la cocina tradicional y revalorizarla, también en las fiestas de Puéllaro sería recomendable comercializar preparaciones tradicionales y creativas a base de productos, para que luego ellos lo transmitan en Quito de boca a boca. Elaborar publicaciones con recetas y fotos de platos tradicionales y creativos de Puéllaro para que entreguen a sus amistades en Quito.

**Realizar alianzas estratégicas entre el GAD Parroquial de Puéllaro y el sector privado, para formular planes de acción que permitan desarrollar el turismo relacionándolo con la gastronomía, cultura y atractivos.**

Trabajando conjuntamente se puede llegar a determinar objetivos en común alrededor de la propuesta de que la cocina sea uno de los motivos de la visita. Para esto puede intervenir la parte privada, que pueden ser los dueños de restaurantes, de alojamiento y personas del lugar interesadas en recibir turistas como otra forma de ingreso, entre estos también pueden ser agricultores que quieran mostrar la variedad de productos que se pueden encontrar en Puéllaro, adicionalmente realizar reuniones de trabajo mensuales en donde se hagan evaluaciones de los resultados, ya sea de la capacitación, de las personas que estarían dispuestas a vender en las fiestas productos, cómo desarrollar y organizar las ferias.

Las estrategias expuestas anteriormente para ver los resultados propuestos, pueden ser a largo plazo. Es conveniente la realización de las reuniones entre los interesados para ir sacando ideas y puedan unificar criterios, precios y desarrollar promociones.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- La cocina tradicional está estrechamente vinculada con la revitalización y conservación del patrimonio alimentario de un pueblo, sin dejar de lado la sostenibilidad y dentro de esto todo lo concerniente a la seguridad alimentaria.
- Los productos más utilizados en la cocina tradicional de Puéllaro son el maíz, camote y zambo. La creación de nuevos platos con productos que no son regularmente usados y que pertenecen a su patrimonio alimentario, como son: la zanahoria blanca, chirimoya, mandarina entre otros, incentiva a la siembra y utilización de alimentos que los agricultores aún consideran no rentables.
- Se encontró varias preparaciones tradicionales como las tortillas de camote, cauca de cuy, entre otras, las cuales son elaboradas en su mayoría en la cotidianidad y otras en las fiestas de Puéllaro, mismas que pueden convertirse en platos atractivos para los visitantes del lugar.
- Esta cocina presenta diferencias con respecto a la culinaria quiteña, que a pesar de poseer el mismo nombre, los ingredientes no son los mismos, como por ejemplo la cauca que en Puéllaro es hecha con maíz seco y cocinado y en la cocina quiteña se utiliza el morocho.
- Entre las creaciones propuestas en esta investigación, las que mayor puntaje alcanzaron fueron: el tamal de zanahoria y la torta de chirimoya, las cuales tuvieron mayor acogida entre las personas del lugar y los cocineros consultados.
- La mayoría de visitantes son los familiares de los residentes del lugar por lo que no se ha dado tanta importancia al desarrollo turístico, puesto que la gente local tiene opiniones divididas, los que desean que lleguen turistas al lugar y otros que no les interesa por miedo a perder “su tranquilidad”.

- En Puéllaro no existe un desarrollo turístico relevante, por lo que el GAD parroquial está apoyando a la actividad turística con la elaboración de un inventario de atractivos cuyo fin es contar con una base de datos para la realización de futuros proyectos.

### **Recomendaciones**

- Aprovechar los espacios como las fiestas de la parroquia para fomentar la utilización de productos del lugar y la elaboración de la cocina tradicional de Puéllaro con el fin de que los productos no desaparezcan y las tradiciones culinarias se mantengan.
- Con el transcurso del tiempo esta investigación puede convertirse en un plan piloto para las otras parroquias pertenecientes a la Ruta Escondida con el fin de crear una ruta gastronómica en donde cada uno de los pueblos demuestre su cocina tradicional y creativa en base a un producto emblemático, además de contar con su marca propia utilizando la imagen de dicho alimento.
- Buscar convenios con universidades para conseguir capacitación en el ámbito gastronómico, turístico y de servicio al cliente. Al igual que invitar a cocineros a presentar sus propuestas con la utilización de los productos del lugar.
- Planificar y generar actividades turísticas que puedan ser complemento de la visita a Puéllaro donde se incluya también la cocina tradicional o utilización de productos propios.
- A nivel académico sería interesante tratar temas sobre la utilización de productos tradicionales, generando el interés para visitar determinado lugar.
- Potencializar en los restaurantes existentes la utilización de la cocina tradicional de Puéllaro a través de la revalorización de su gastronomía.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Bigné, E. Font, X. Andreu L. (2000). Marketing de destinos turísticos: Análisis y estrategias de desarrollo. Madrid: Editorial Esic
- Boullón, R. (2004). Marketing Turístico: una perspectiva desde la planificación. Buenos Aires: Ediciones Turísticas de Mario Banchik
- Brillat-Savarin, A. (2012). Fisiología del gusto. Asturias: Fundación Alimerka, Trea.
- Cabanilla, E (2008, 3 de abril). Estudio de Mercado sobre Hábitos de Consumo de Excursionismo y Turismo de los Quiteños y Potencialidades de Tulipe, Pintag y Guayllabamba y Ruta Escondida. Universidad de Especialidades Turísticas.
- Coba, J (1929), San José de Minas. Monografía de la Parroquia. Revista Dios y Patria. Año VI. Vol. VI N° 22,23 y 24.
- Conferencia mundial sobre las políticas culturales, (1982). Declaración de México sobre las políticas culturales. Recuperado el 8 de Diciembre del 2015. [http://portal.unesco.org/culture/es/files/35197/11919413801mexico\\_sp.pdf/mexico\\_sp.pdf](http://portal.unesco.org/culture/es/files/35197/11919413801mexico_sp.pdf/mexico_sp.pdf)
- Chávez, F (2003). Quito Adentro, identidad e historia: Puéllaro. Historia de las parroquias suburbanas. Vo. 6. Quito: Municipio del Distrito Metropolitano.
- Delgado, R (2001). Comida y cultura: identidad y significado en el mundo contemporaneo. Estudios de Asia y África vol. XXXVI. México, recuperado el 8 de diciembre del 2015 de [www.redalyc.org/articulo.oa?id=58636104](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58636104)
- Díaz, B. (2011). Diseño de productos turísticos. Madrid: Editorial Síntesis S.A.
- Estrella, E. (1988). El pan de América: Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador. Quito: Ediciones ABYA-YALA.
- Empresa Pública Metropolitana de Gestión de Destino Turístico (2012). Sistema Institucional de Indicadores Turísticos de DMQ. Módulo de turismo interno: parroquias rurales del DMQ N° 2. Quito: EPMGDT
- Escamilo, S. (2012). El Pajuro (*Erythrina edulis*) alimento andino en extinción. Investigaciones Sociales, 16(28), 97 - 104.
- Escobar, A. González Y. (2011). Marketing Turístico. Madrid: Editorial Síntesis.
- Fernández, E. (2005). Estrategia de Innovación.. Madrid: Thomson Paraninfo S.A.
- Fischler, C. (1995). El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. España: Editorial Anagrama, S.A.
- GAD de Pichincha (2014). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial GAD de Pichincha 2025. Recuperado el 23 de diciembre del 2014 de

<http://www.pichincha.gob.ec/transparencia/k-planes-y-programas-de-la-institucion/category/82-plan-de-ordenamiento-territorial-al-2025.html>

GAD de Puéllaro (2012). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia de Puéllaro 2025. Recuperado el 18 de enero del 2016 de [http://www.pichincha.gob.ec/phocadownload/leytransparencia/literal\\_k/ppot/dmq/ppdot\\_puellaro.pdf](http://www.pichincha.gob.ec/phocadownload/leytransparencia/literal_k/ppot/dmq/ppdot_puellaro.pdf)

GAD de Puéllaro (2015). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Puéllaro 2015-2018. Recuperado el 16 de febrero del 2016 de [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL\\_SNI/data\\_sigad\\_plus/sigadplusdocumentofinal/1768114120001\\_01%20PUELLARO\\_19-10-2015\\_19-01-34.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumentofinal/1768114120001_01%20PUELLARO_19-10-2015_19-01-34.pdf)

Giacoman, C. (n.d.). Reflexiones acerca de las cocinas nacionales como Patrimonio Inmaterial. Retrieved September 28, 2015, from <http://www.observatoriocultural.gob.cl/revista/2-articulo-1/26-reflexiones-acerca-de-las-cocinas-nacionales-como-patrimonio-inmaterial-2/>

Intepa, (s.f.). Interpretación del Patrimonio, una herramienta eficaz para la conservación. Recuperado el 16 de abril del 2016 de <http://www.adam-europe.eu/prj/7760/prd/12/1/INTEPA%20Didactic%20Guide%20ES.pdf>

Keat, D (2009). Entrevista: guía práctica para estudiantes y profesionales. México: Mc Graw Hill

La Hora (2006). Descubriendo la Ruta Escondida. Recuperado el 16 de Marzo del 2016 de [http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/391178/1/Descubriendo\\_la\\_%E2%80%98Ruta\\_Escondida%E2%80%99.html#.VvCaIOLhDIU](http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/391178/1/Descubriendo_la_%E2%80%98Ruta_Escondida%E2%80%99.html#.VvCaIOLhDIU)

Lamas, F. (2001) Tradición, tradiciones y tradicionalismo. Recuperado el 8 de diciembre del 2015 de [http://www.viadialectica.com/publicaciones/material/form\\_pens\\_jur\\_pol/tradicion.pdf](http://www.viadialectica.com/publicaciones/material/form_pens_jur_pol/tradicion.pdf)

Leiva, F (2001). Nociones de Metodología de Investigación Científica. Quito: Dimaxi

Mejía, J (2004). Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo. Recuperado el 5 de enero del 2016 de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/sociales/article/view/6928/6138>

Ministerio Coordinador de Patrimonio (2011). Un aporte para la construcción de políticas públicas sobre el patrimonio cultural inmaterial. Quito: MassGráficos

Molina, S. (2011). Turismo: metodología para su planificación. México: Editorial Trillas S.A.

Naranjo, M. (2007). La cultura popular en el Ecuador, Tomo XV, Pichincha. Cuenca: Cidap.

Oliveira, U., & Teixeira, M. (2011). La herencia de la gastronomía portuguesa en Brasil como un producto del turismo cultural. Estudios Y Perspectivas En Turismo, 20, 404–424. Retrieved from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:La+herencia+de+la+g>

astronom?a+portuguesa+en+brasil+como+un+producto+del+turismo+cultural#0\nhttp://  
dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3738520.pdf

OMT, (2007). Entender el turismo:Glosario Básico.Recuperado el 10 de diciembre de 2015.  
<http://media.unwto.org/es/content/entender-el-turismo-glosario-basico>

Pastor,M (2003). El patrimonio cultural como opción turística. Revista Horizontes  
Antropológicos Porto Alegre, ano 9, n.20, p.97-115

Pazos, J (2010). El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña. Quito: FONSAL

Ponce, H (2006) "La matriz FODA: una alternativa para realizar diagnósticos y determinar  
estrategias de intervención en las organizaciones productivas y sociales" en  
Contribuciones a la Economía, Recuperado el 16 de abril 2016 de  
<http://www.eumed.net/ce/>

Quessed, A. (2012). La vanguardia en la cocina del caribe colombiano. Aguaita No.24  
(Diciembre 2012) p. 110 - 114. Reucperado el 17 de febrero del 2016 de  
<http://occ.dspace.escire.net/handle/11223/207>

Rhoades, R. E. (2006). Desarrollo con identidad: comunidad, cultura, y sustentabilidad en los  
Andes. Editorial Abya Yala.

Rojas W, Soto JL, Pinto M, Jäger M, Padulosi (editores). 2010. Granos Andinos. Avances,  
logros y experiencias desarrolladas en quinua, cañahua y amaranto en Bolivia. Roma :  
Bioversity International.

Ronda, G. (2002, marzo 11). Un concepto de estrategia. Recuperado el 12 de Diciembre del  
2015 de <http://www.gestiopolis.com/un-concepto-de-estrategia/>

Salkjelsvik, K (1999). El desvío como norma: la retórica de la receta en como agua para  
chocolate. Revista Iberoamericana Vol. LXV, N° 186, p. 171-182

UNESCO (2003). Convención para la salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial.  
Recuperado el 8 de Diciembre del 2015 de  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001325/132540s.pdf>

Unigarro, C (2010). Patrimonio cultural alimentario. Ecuador: Fondo Editorial Ministerio de  
Cultura.

Universidad de Zaragoza (2000). Turismo gastronómico : estrategias de marketing y  
experiencias de éxito. Retrieved from <http://www.ebrary.com>

Universidad de Zaragoza (2011). Turismo gastronómico: estrategias de marketing y experiencias de éxito. Retrieved from <http://www.ebrary.com>

Wheeler, A. (2014). Diseño de marcas. España: Ediciones Anaya Multimedia.



## ANEXOS

### ANEXO 1: GUÍA DE PREGUNTAS LÍDERES DE OPINIÓN

- 1.- ¿Qué piensa usted sobre el turismo en Puéllaro?
- 2.- ¿Existen planes para atraer turistas?
- 3.- ¿Qué fiesta o tradición cree usted que puede diferenciar a Puéllaro de las demás parroquias?
- 4.- ¿Cuál es la tradición que más le gusta?
- 5.- De las personas que viven en la parroquia ¿Cuáles cree usted que saben más sobre cocina tradicional?

ANEXO 2: FICHAS GASTRONÓMICAS

<b>NOMBRE</b>	NELLY CARRERA		<b>NACIONALIDAD</b>	ECUATORIANA		
<b>EDAD</b>	55 AÑOS		<b>FECHA</b>	15/02/2016		
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>	RITUAL	RELIGIOSO	<b>COTIDIANO</b>	FIESTA	OTROS	
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>	Se hace en la cotidianidad ya sea para comer sólo o acompañando una preparación					
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Tostado seco		<b>TIEMPO P</b>	15 min		
<b>INGREDIENTES:</b>			<b>PREPARACIÓN:</b>			
<p><b>1 lb de maíz seco</b></p> <p><b>2 ramas de cebolla larga</b></p> <p><b>½ taza de agua</b></p> <p><b>Sal al gusto</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se coloca el maíz en un tiesto, se lo pone a tostar</li> <li>- Mientras se tuesta se coloca la cebolla entera</li> <li>- Se mezcla el agua con la sal</li> <li>- Se coloca en el tiesto hasta que se pegue la sal con el maíz ya tostado</li> </ul>			
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>						
Papás, como eran de bajos recursos generalmente no utilizaban aceite o manteca y lo hacían así sin nada de grasa						
<b>PRODUCTOS</b>						
<b>NOMBRES</b>			<b>UTILIZACIÓN</b>			
Maíz			Género principal			
Cebolla larga o cebolla blanca			sabor			

<b>NOMBRE</b>	NELLY CARRERA		<b>NACIONALIDAD</b>	ECUATORIANA	
<b>EDAD</b>	55		<b>FECHA</b>	15/02/2016	
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>	RITUAL	RELIGIOSO	<b>COTIDIANO</b>	FIESTA	OTROS
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>	Se la elabora para la cotidianidad				
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Caldo de gallina con camote		<b>TIEMPO</b>	45 min	
<b>INGREDIENTES:</b>			<b>PREPARACIÓN:</b>		
<p>½ gallina cortada en presas</p> <p>2 litros de agua</p> <p>2 cucharadas de cebolla</p> <p>2 cucharadas de zanahoria rallada</p> <p>2 cucharadas de apio</p> <p>2 cucharadas de pimienta</p> <p>1 cucharada de ajo</p> <p>½ tz de arroz remojado</p> <p>2 camotes cocinados</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se coloca el media gallina en agua a cocinar</li> <li>- Aparte se realiza un refrito con la cebolla, zanahoria, apio, pimienta y ajo</li> <li>- Se coloca el refrito en el agua con el pollo</li> <li>- Luego el arroz</li> <li>- Se sirve con picadillo de cilantro, perejil y cebolla larga (opcional)</li> <li>- Y el camote partido en cuatro</li> </ul>		
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>					
Aprendió de las señoras mayores donde ha trabajado					
<b>PRODUCTOS</b>					
<b>NOMBRES</b>			<b>UTILIZACIÓN</b>		
Camote			Para darle el sabor especial al caldo de gallina		

<b>NOMBRE</b>	NELLY CARRERA		<b>NACIONALIDAD</b>	ECUATORIANA	
<b>EDAD</b>	55		<b>FECHA</b>	15/02/2016	
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>	RITUAL	RELIGIOSO	<b>COTIDIANO</b>	FIESTA	OTROS
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>	Es considerada la comida del diario				
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Zambo de dulce		<b>TIEMPO</b>		
<b>INGREDIENTES:</b>			<b>PREPARACIÓN:</b>		
<p><b>1 zambo bien maduro con todo y pepa</b></p> <p><b>2 tazas de leche</b></p> <p><b>½ taza de harina de maíz</b></p> <p><b>1 banco pequeño de panela</b></p> <p><b>1 hoja de higo</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se pone a cocinar el zambo con las pepas</b></li> <li>- <b>Se coloca la hoja de higo</b></li> <li>- <b>Leche, se puede reemplazar con crema de leche</b></li> <li>- <b>Por último se añade harina de maíz</b></li> <li>- <b>Se mece hasta que esté el punto</b></li> </ul>		
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>					
Señoras mayores donde trabajaba					
<b>PRODUCTOS</b>					
<b>NOMBRES</b>			<b>UTILIZACIÓN</b>		
Sambo bien maduro			Consistencia a la colada		
Hoja de higo			Especia/sabor		

<b>NOMBRE</b>	NELLY CARRERA		<b>NACIONALIDAD</b>	ECUATORIANA	
<b>EDAD</b>	55		<b>FECHA</b>	15/02/2016	
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>	RITUAL	RELIGIOSO	<b>COTIDIANO</b>	FIESTA	OTROS
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>	Se lo prepara en los desayunos o para el cucayo				
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Tortillas de camote		<b>TIEMPO</b>	45 min	
<b>INGREDIENTES:</b>			<b>PREPARACIÓN:</b>		
<b>1 lb de harina</b> <b>2 camotes grandes</b> <b>3 huevos</b> <b>2 cucharadas de mantequilla</b> <b>2 c de polvo de hornear</b> <b>3 cucharadas de panela</b> <b>2 cucharadas de manteca de chanco</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se cocina el camote, para luego molerle</b></li> <li>- <b>Se mezcla con el harina, los huevos, mantequilla, royal, panela y la manteca de chanco, hasta formar una masa manejable y homogénea</b></li> <li>- <b>Se forman las tortillas de un grosor de 5 mm.</b></li> <li>- <b>Se pueden hacer de sal, en vez de la panela va queso rallado y sal</b></li> </ul>		
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>					
papás					
<b>PRODUCTOS</b>					
<b>NOMBRES</b>			<b>UTILIZACIÓN</b>		
camote			sabor		
Manteca de chanco			Consistencia a las tortillas		

<b>NOMBRE</b>	NELLY CARRERA		<b>NACIONALIDAD</b>	ECUATORIANA	
<b>EDAD</b>	55 AÑOS		<b>FECHA</b>	15/02/2016	
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>	RITUAL	RELIGIOSO	COTIDIANO	FIESTA	OTROS
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>	Mingas en Aloguincho y los cortes de trigo				
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Chicha de Quinoa		<b>TIEMPO P</b>	4 días	
<b>INGREDIENTES:</b>			<b>PREPARACIÓN:</b>		
<p>1 lb de quinua</p> <p>5 litros de agua</p> <p>Hojas de cedrón</p> <p>Hierba luisa</p> <p>Panela</p> <p>Especias dulces</p> <p>2 guayabas</p> <p>2 naranjilla</p> <p>Cáscaras de una piña</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remojar la quinua para que salga el amargo de 2 a 3 horas, se lo puede lavar en la licuadora.</li> <li>- Moler y cocinar por 2 horas mínimo, hasta que se reduzca de 3 a 4 cm</li> <li>- Aparte hervir las hojas, panela, especias, guayabas, naranjilla y cáscara de piña.</li> <li>- Cuando ya estén tibias las dos preparaciones se mezclan y se colocan en una vasija de barro y se tapa durante tres días para su fermentación.</li> </ul>		
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>					
Receta de la abuelita					
<b>PRODUCTOS</b>					
<b>NOMBRES</b>			<b>UTILIZACIÓN</b>		
guayabas			Dar sabor		

cedrón	Da sabor
Hierba luisa	Dar sabor
Quinoa	Género principal

<b>NOMBRE</b>	NELLY CARRERA			<b>NACIONALIDAD</b>	ECUATORIANA	
<b>EDAD</b>	55 AÑOS			<b>FECHA</b>	15/02/2016	
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>	RITUAL	RELIGIOSO	<b>COTIDIANO</b>	FIESTA	OTROS	
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>	Generalmente cuando se mata un chanco					
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Sopa de bolas de maíz			<b>TIEMPO P</b>	1 hora	
<b>INGREDIENTES:</b>			<b>PREPARACIÓN:</b>			
<p>2 libras de cabeza de chanco</p> <p>4 hojas de col</p> <p>4 papas</p> <p>1 lb de maíz calentado</p> <p>2 cucharadas de cebolla</p> <p>2 cucharadas de zanahoria</p> <p>2 cucharadas de apio</p> <p>2 cucharadas de ajo</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se coloca la cabeza a calentar en agua</li> <li>- Se hace un refrito con la cebolla, zanahoria, apio, ajo</li> <li>- Una vez que este caldo está bien concentrado se coloca un poco en la harina para formar las bolas</li> <li>- Se coloca la col y las papas</li> <li>- Luego se hierve las bolas de maíz</li> </ul>			
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>						
Señoras mayores						
<b>PRODUCTOS</b>						
<b>NOMBRES</b>			<b>UTILIZACIÓN</b>			
Cabeza de chanco			Dar sabor al caldo			
Harina de maíz calentado			Formar las bolas junto con el caldo			



<b>NOMBRE</b>	NELLY CARRERA		<b>NACIONALIDAD</b>	ECUATORIANA		
<b>EDAD</b>	55 AÑOS		<b>FECHA</b>	15/02/2016		
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>	RITUAL	RELIGIOSO	COTIDIANO	FIESTA	OTROS	
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>	Generalmente sirve para acompañar las papas junto con el cuy y sirve para pedir la mano de la novia					
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Salsa de pepa de zambo		<b>TIEMPO P</b>	10 min		
<b>INGREDIENTES:</b>			<b>PREPARACIÓN:</b>			
<b>1 cebolla blanca</b> <b>2 dientes de ajo</b> <b>1 cucharadita de manteca de chanco</b> <b>Achiote</b> <b>¾ de taza de pepa de zambo tostada</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se hace un refrito con la cebolla, ajo, manteca y achiote</b></li> <li>- <b>Se coloca la pepa de zambo licuada</b></li> <li>- <b>Se sigue cocinando en el fuego hasta que espese como salsa</b></li> </ul>			
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>						
Personas mayores y papás						
<b>PRODUCTOS</b>						
<b>NOMBRES</b>			<b>UTILIZACIÓN</b>			
Pepa de zambo			Sabor especial tanto para la salsa como para el ají			

<b>NOMBRE</b>	ANA MARÍA GRANDA		<b>NACIONALIDAD</b>	ECUATORIANA		
<b>EDAD</b>	71 AÑOS		<b>FECHA</b>	23/02/2016		
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>	RITUAL	RELIGIOSO	COTIDIANO	FIESTA	OTROS	
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>	Año nuevo, fin de año, día del padre y día de la madre					
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Seco de lengua		<b>TIEMPO</b>	1 hora 30 min		
<b>INGREDIENTES:</b>			<b>PREPARACIÓN:</b>			
<b>1 lengua</b> <b>Una rama de cebolla larga</b> <b>1 cucharadita de manteca de chanco</b> <b>½ taza de maní</b> <b>Aliño (orégano, comino, ajo y achiote)</b> <b>Cilantro</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se cocina la lengua hasta que se suavice junto con sal</li> <li>- Se hace un refrito con la cebolla larga, manteca de cerdo, aliño</li> <li>- Se licua el maní en el caldo de la lengua</li> <li>- Se coloca a la mezcla anterior junto con la lengua troceada</li> <li>- Por último un poco de cilantro</li> </ul>			
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>						
Papá						
<b>PRODUCTOS</b>						
<b>NOMBRES</b>			<b>UTILIZACIÓN</b>			
Lengua de vaca			Para el seco			
Manteca de chanco			Materia grasa para hacer refrito			

<b>NOMBRE</b>		ANA MARÍA GRANDA		<b>NACIONALIDAD</b>		ECUATORIANA	
<b>EDAD</b>		71 AÑOS		<b>FECHA</b>		23/02/2016	
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>		RITUAL	RELIGIOSO	COTIDIANO	<b>FIESTA</b>	OTROS	
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>		En navidad, también se podría hacer en las fiestas patronales de Puéllaro en junio.					
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>		Tamales de chanco de dulce		<b>TIEMPO</b>		3 horas	
<b>INGREDIENTES:</b>				<b>PREPARACIÓN:</b>			
<p><b>3 libras de chanco (brazo)</b></p> <p><b>3 cebollas largas</b></p> <p><b>1 ½ libra de manteca de chanco</b></p> <p><b>2 litros de agua</b></p> <p><b>¾ taza de maní</b></p> <p><b>3 bancos grandes de panela (mientras más oscura mejor)</b></p> <p><b>Aliño (clavo de olor, orégano, comino y ajo)</b></p> <p><b>Achiote</b></p> <p><b>3,5 libras de harina de maíz</b></p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se aliña el chanco por un día</b></li> <li>- <b>Luego se hace fritada</b></li> <li>- <b>Luego se licua el maní con agua, se hace un refrito con la cebolla larga, esta mezcla se pone en la fritada</b></li> <li>- <b>En la misma paila donde se hizo el chanco se coloca 2 litros de agua</b></li> <li>- <b>Se coloca la panela</b></li> <li>- <b>Aliños</b></li> <li>- <b>Un poco de sal</b></li> <li>- <b>Y se coloca la harina de maíz y se hace una masa suave de color café</b></li> <li>- <b>Se hacen los bollos con la carne de centro en el medio y se cubre con hojas de achira</b></li> <li>- <b>Se coloca en la paila con una malla, se cubre con un costal y se tapa con más hojas de achira</b></li> </ul>			
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>							
papá							
<b>PRODUCTOS</b>							

<b>NOMBRE</b>	MARCIA DE LAS MERCEDES CAÑAS TORRES			<b>NACIONALIDAD</b>	ECUATORIANA	
<b>EDAD</b>	74 AÑOS			<b>FECHA</b>	24/02/2016	
<b>MOTIVO DE SU CONSUMO</b>	RITUAL	RELIGIOSO	<b>COTIDIANO</b>	FIESTA	OTROS	
<b>DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO</b>	Es una sopa de la cotidianidad					
<b>NOMBRE DEL PRODUCTO</b>	Cauca con Cuy			<b>TIEMPO</b>	1 horas	
<b>INGREDIENTES:</b>			<b>PREPARACIÓN:</b>			
<b>1 cuy</b> <b>1/2 libra de maíz</b> <b>4 dientes de ajo</b> <b>3 cebollas largas</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se cocina al maíz</b></li> <li>- <b>Se hace un refrito con la cebolla larga</b></li> <li>- <b>Se coloca agua y el cuy para cocinarlo</b></li> <li>- <b>Se muele el maíz junto con el ajo</b></li> <li>- <b>Se coloca el maíz molido en el caldo del cuy y se cocina hasta que el cuy este suave</b></li> </ul>			
<b>ORIGEN DEL CONOCIMIENTO/TIEMPO DE LA RECETA O EL PRODUCTO:</b>						
mamá						
<b>PRODUCTOS</b>						
<b>NOMBRES</b>			<b>UTILIZACIÓN</b>			
cuy			Asado, hervido, para sopas			

### ANEXO 3: GUÍA DE PREGUNTAS PARA ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD

- 1.- ¿Ha vivido en Puéllaro toda su vida?
- 2.- ¿Cuáles son las vivencias de las que más recuerda cuando era pequeña/o?
- 3.- ¿Cuáles eran los platos favoritos?
- 4.- Hay preparaciones que las relacionamos con algunas emociones, ¿usted tiene alguno?
- 5.- Porque le causa esa emoción
- 6.- ¿Cuál piensa usted que es la mejor fiesta que tiene Puéllaro? ¿Por qué?
- 7.- ¿con qué comida relaciona la fiesta?

## ANEXO 4: FICHA DE PRUEBA DE ACEPTABILIDAD

EDAD: .....

FECHA:.....

**INSTRUCCIONES:**

Por favor degustar las muestras de acuerdo al orden y la identificación; cada una tiene una letra en orden alfabético, llenar las fichas con un visto de acuerdo a su nivel de agrado. Muchas gracias por su colaboración.

MUESTRA	A	B	C	D
Me gusta mucho				
Me gusta levemente				
No me gusta ni me disgusta				
Me disgusta levemente				
Me disgusta mucho				

En caso de que sus respuestas no sean: **me gusta mucho** o **me disgusta mucho**, por favor indique sus observaciones a cada muestra.

<b>OBSERVACIONES:</b>
<b>MUESTRA A</b>
<b>MUESTRA B</b>
<b>MUESTRA C</b>
<b>MUESTRA D</b>
<b>¿De las muestras degustadas cual fue la que más le gustó?</b>