



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

ÁREA ADMINISTRATIVA

TÍTULO DE INGENIERO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS
TURÍSTICAS Y HOTELERAS

Estudio sobre los factores culturales vinculados a la parte alimentaria de la población del cantón Saraguro.

TRABAJO DE TITULACIÓN

Autora: Cordero Álvarez, Ana Maribel

Directora: Chango Cañaverl, Patricia Marisol, Ing.

LOJA-ECUADOR

2017



Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NY-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Septiembre, 2017

APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Ing.

Patricia Marisol Chango Cañaverl.

DOCENTE DE LA TITULACIÓN

De mi consideración:

El presente trabajo de titulación: Estudio sobre los factores culturales vinculados a la parte alimentaria de la población del cantón Saraguro realizado por Cordero Álvarez Ana Maribel, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación del mismo.

Loja, marzo de 2017

f).....

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS

“Yo Cordero Álvarez Ana Maribel declaro ser autora del presente trabajo de titulación denominado: Estudio sobre los factores culturales vinculados a la parte alimentaria de la población del cantón Saraguro, de la Titulación de Hotelería y Turismo, siendo Patricia Marisol Chango Cañaverl director (a) del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.

Adicionalmente declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 88 del Estatuto Orgánico de la Universidad Técnica Particular de Loja que en su parte pertinente textualmente dice: “Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado o trabajos de titulación que se realicen con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”

f.

Autora: Cordero Álvarez Ana Maribel.

Cédula: 1105833378

DEDICATORIA

Esta investigación le dedico a Dios, por permitirme cada día seguir adelante, por darme fortaleza para continuar con esta meta y sobre todo por regalarme la vida.

A mis padres Vicente y Hermita, mi hermana Ruth, que fueron pilares fundamentales desde el día que empezó este sueño, estando en los momentos más difíciles, brindándome amor, cariño y apoyo incondicional.

A mis compañer@s, amigos y amigas sobre todo a Maggy y Yani, que estuvieron siempre a mi lado, dándome consejos, ayudándome y sobre todo compartiendo momentos hermosos a lo largo de este tiempo.

Finalmente a todas las personas que me ayudaron para que esta meta se cumpla.

Maribel Cordero.

AGRADECIMIENTO

Mi sincero agradecimiento esta dirigido a:

Dios, por la vida, salud, por los momentos buenos y malos que me ayudaron a ser mas fuerte cada día, a mis padres, hermana, familiares, compañer@s, amigos, amigas que me brindaron su apoyo y creyeron en mi, en todo momento y que no dudaron de mis habilidades, y sobre todo al personal docente y administrativo de la Universidad Técnica Particular de Loja, modalidad presencial, por los conocimientos brindados a lo largo de esta carrera.

A la Ing. Patricia Marisol Chango, directora de tesis por la ayuda y orientación para la realización de este proyecto, por su amistad, paciencia y apoyo.

La autora.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARATULA	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xi
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I	4
MARCO TEÓRICO	4
1.1. Nacionalidad	5
1.1.1. Definición	5
1.1.2. Nacionalidades Indígenas en el Ecuador	5
1.1.3. Pueblo	7
1.1.3.1. Definición	7
1.1.4. Sociedad	8
1.1.4.1. Definición	8
1.1.5. Etnia	8
1.1.5.1. Definición	8
1.2. Cultura	9
1.2.1. Tipos de cultura	9
1.2.2. Costumbres Festivas	11
1.3. Alimentación	13
1.3.1. Alimentación como hecho social cultural	13
1.4. Patrimonios alimentarios	14
1.4.1. Hábitos Alimentarios	14
1.5. Contexto de la Soberanía alimentaria	15

1.5.1.	Definición.....	15
1.6.	Comida tradicional.....	17
1.6.1.	Platos tradicionales.....	17
1.7.	Nutrición Ancestral de la población Saraguro.....	18
CAPITULO II		20
DIAGNOSTICO DE VALORES CULTURALES Y ALIMENTARIOS		20
2.1.	Historia e identidad de la etnia Saraguro.	21
2.1.1.	División política.....	22
2.1.2.	Origen histórico.....	23
2.1.2.1.	Etimología.....	23
2.1.3.	Ubicación Geográfica.....	2
2.1.3.1.	Límites.....	3
2.1.3.2.	Situación demográfica.	3
2.1.3.3.	Situación económica.....	4
2.1.3.4.	Vestimenta.....	6
2.1.3.5.	Idioma.....	7
2.1.4.	Comidas típicas de Saraguro.	7
2.1.5.	Principales fiestas.....	8
2.1.5.1.	Los raymis en Saraguro.	8
2.1.5.1.1.	Kulla Raymi (Fiesta de la semilla).	9
2.1.5.1.2.	Kapak Raymi (Fiesta del liderazgo)	9
2.1.5.1.3.	Pawkar Raymi (Fiesta del Florecimiento)	11
2.1.5.1.4.	Inti Raymi (Fiesta del Sol)	12
2.1.5.2.	Semana Santa.	13
2.1.5.3.	Navidad.....	15
2.1.5.4.	Tres Reyes.	17
2.1.5.5.	Corpus Christi.	19
2.1.6.	Productos alimentarios.....	21
2.1.7.	Utensilios de la etnia Saraguro.	23
2.1.8.	Atractivos Turísticos.....	24
CAPÍTULO III		41

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	41
3.1 Método.....	42
3.1.1. Investigación cualitativa.....	42
3.1.1.1. Concepto.....	42
3.1.1.2. Pasos de la Investigación Cualitativa.....	42
3.1.2. Investigación Cuantitativa.	43
3.1.2.1. Concepto.....	43
3.1.2.2. Elementos.....	43
3.2. Técnicas e instrumentos.	43
3.2.1. Entrevistas estructuradas.....	43
3.2.1.1. Concepto.....	43
3.2.2. Encuesta.....	45
3.2.2.1. Concepto.....	45
3.3. Evidencia de resultados.	47
3.3.1. MAXQDA12.....	48
3.3.1.1. Concepto:.....	48
3.3.2. SPSS.....	48
3.3.2.1. Concepto.....	48
Capitulo IV	49
EVALUACIÓN Y SISTEMATIZACION DE LA INFORMACION	49
4.1. Análisis de la información.	50
4.1.1. Entrevistas.....	50
4.1.2. Encuestas.....	61
4.1.3. Aspectos más importantes.....	105
4.1.4. Análisis FODA.....	107
4.1.5. Estrategias para fortalecer las costumbres alimentarias.	108
4.1.6. Propuesta de una Guía de Recetas alimentarias ancestrales de la población Saraguro.....	109
CONCLUSIONES.....	112
RECOMENDACIONES.....	113
BIBLIOGRAFIA.....	114
ANEXOS	117

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Tipos de cultura.....	10
Figura 2: Rituales y acontecimientos festivos.....	12
Figura 3: Alimentación: Factores socioculturales.....	14
Figura 4: Platos tradicionales.....	18
Figura 5: Hombre de la etnia Saraguro.....	21
Figura 6: División política del Cantón Saraguro.....	22
Figura 7: Mujer de la etnia Saraguro.....	23
Figura 8: Ubicación del Cantón Saraguro.....	2
Figura 9: Situación económica.....	4
Figura 10: Vestimenta de la etnia Saraguro.....	6
Figura 11: Vestimenta de la mujer de etnia Saraguro.....	7
Figura 12: Comidas típicas.....	8
Figura 13: Kulla Raymi.....	9
Figura 14: Kapak Raymi.....	10
Figura 15: Pawkar Raymi.....	11
Figura 16: Inti Rymi.....	12
Figura 17: Semana Santa.....	13
Figura 18: Navidad.....	15
Figura 19: Tres Reyes.....	17
Figura 20: Comidas típicas.....	17
Figura 21: Inti Rymi.....	19
Figura 22: Clasificación de atractivos turísticos.....	24
Figura 23: Ubicación de los encuestados.....	61
Figura 24: Edad.....	62
Figura 25: Género.....	63
Figura 26: Número de integrantes de la familia.....	64
Figura 27: Nivel de escolaridad.....	65
Figura 28: Situación ocupacional.....	66
Figura 29: Servicios básicos.....	67
Figura 30: Tipo de vivienda.....	68
Figura 31: ¿Cuántas familias viven en su vivienda?.....	69
Figura 32: ¿Cuántas personas viven en su vivienda?.....	70
Figura 33: ¿Cuántas cargas tiene dentro de su familia?.....	71
Figura 34: ¿Contribuye económicamente al sustento familiar?.....	72
Figura 35: ¿Cuánto dinero?.....	73
Figura 36: ¿Quién es la persona encargada de las compras de alimentos en la familia?.....	74
Figura 37: ¿Qué características influye a la hora de realizar las compras de los alimentos en su hogar?.....	75
Figura 38: ¿Cada cuánto hace mercado?.....	76
Figura 39: ¿Dónde compra por lo general los alimentos?.....	77

Figura 40: ¿Por qué compra los alimentos en este lugar?	78
Figura 41: Lácteos.....	79
Figura 42: Cárnicos.....	80
Figura 43: Granos secos y verdes.	81
Figura 44: Usted puede cocinar.....	82
Figura 45: ¿A qué religión pertenece?	83
Figura 46: ¿Qué consumen en el desayuno?	85
Figura 47: ¿Qué consumen en el refrigerio?	87
Figura 48: ¿Qué consumen en el almuerzo?	88
Figura 49: ¿Qué consumen en la merienda?	90
Figura 50: ¿Cuántas comidas consumen en el día?	91
Figura 51: ¿Quién prepara los alimentos en la familia?	92
Figura 52: ¿El estado de ánimo influye en el consumo de alguna comida?	93
Figura 53: ¿Se reúne toda la familia al momento de servir los alimentos?.....	94
Figura 54: ¿La familia acostumbra a salir a comer fuera de casa?	95
Figura 55: ¿Cada cuánto acostumbra a salir a comer fuera de casa?	96
Figura 56: ¿Ha recibido charlas u orientación sobre temas de nutrición?	97
Figura 57: ¿Hay en la familia alguna regla o hábito que no falte a la hora de comer?.....	98
Figura 58: En las celebraciones u ocasiones especiales ¿Consumen bebidas alcohólicas?.....	99
Figura 59: ¿Por qué consume estas bebidas?	100
Figura 60: ¿Qué idioma habla usted?	101
Figura 61: Existe alguna asociación o empresa que esté vinculada con la alimentación	102
Figura 62: Peso (Kg).....	103
Figura 63: Talla (metros).....	104
Figura 64: Ritual de graduación. Figura 65: Cambio de mando en el Inti Raymi 2016.	126
Figura 66: Entrevista en la parroquia Saraguro.....	127
Figura 67: Encuesta en la parroquia Urdaneta.....	127
Figura 68: Encuesta en la parroquia San Pablo de Tenta.	128
Figura 69: Entrevista en la Parroquia El Paraíso de Celen.....	128
Figura 70: Encuesta en el Parque Central de Saraguro.	129
Figura 71: Mujer haciendo tortillas de hualo.....	129
Figura 72: Participación en el Inti Raimy.	130

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Nacionalidades y Pueblos Indígenas Ecuador, 2001.....	6
Tabla 2: Límites del Cantón Saraguro.....	3
Tabla 3: Población urbana de Saraguro.....	3
Tabla 4: Población Rural de Saraguro.....	3
Tabla 5: Semana Santa.....	13
Tabla 6: Navidad.....	15
Tabla 7: Tres Reyes.....	18
Tabla 8: Corpus Christi.....	20
Tabla 9: Comidas ancestrales y actuales.....	21
Tabla 10: Utensilios de la etnia Saraguro.....	23
Tabla 11: Inventario de Manifestaciones culturales de la Población Saraguro.....	24
Tabla 12: Atractivo Kulla Raymi.....	26
Tabla 13: Atractivo Kapak Raymi.....	27
Tabla 14: Atractivo Pawkar Raymi.....	28
Tabla 15: Atractivo Inti Raymi.....	29
Tabla 16: Atractivo Semana Santa.....	30
Tabla 17: Atractivo Navidad.....	31
Tabla 18: Atractivo Tres Reyes.....	32
Tabla 19: Atractivo Corpus Christi.....	33
Tabla 20: Inventario de manifestaciones culturales etnográficas (Comidas y bebidas típicas) de la población Saraguro.....	34
Tabla 21: Comida Típica de la población Saraguro.....	35
Tabla 22: Simbología.....	44
Tabla 23: Total de entrevistas por parroquia.....	45
Tabla 24: Simbología.....	46
Tabla 25: Total de encuestas por parroquia.....	47
Tabla 26: Total de encuestas a aplicar.....	47
Tabla 27: Costumbres Alimentarias.....	50
Tabla 28: Granos secos, verdes y tubérculos.....	51
Tabla 29: Pérdida de costumbres.....	51
Tabla 30: ¿Cómo recuperar costumbres?.....	52
Tabla 31: Prácticas de producción.....	53
Tabla 32: Recolección de productos.....	54
Tabla 33: Productos consumidos ancestralmente.....	54
Tabla 34: Recetas ancestrales.....	55
Tabla 35: Productos para la preparación de recetas.....	55
Tabla 36: Alimentación en su niñez.....	56
Tabla 37: Alimentos medicinales.....	56
Tabla 38: Influencia de la salud en la alimentación.....	57
Tabla 39: Principales fiestas.....	58
Tabla 40: Comidas consumidas en las fiestas.....	59
Tabla 41: Importancia de la religión al consumir alimentos.....	60

Tabla 42: Prepara la comida típica.....	60
Tabla 43: Hijos y nietos han aprendido estos platillos.....	61
Tabla 44: Ubicación de los encuestados.....	61
Tabla 45: Edad.....	62
Tabla 46: Género de encuestados.....	63
Tabla 47: Número de integrantes de la familia.....	64
Tabla 48: Nivel de escolaridad.....	65
Tabla 49: Situación ocupacional.....	65
Tabla 50: Servicios básicos.....	66
Tabla 51: Tipo de vivienda.....	68
Tabla 52: ¿Cuántas familias viven en su vivienda?.....	68
Tabla 53: ¿Cuántas personas viven en su vivienda?.....	69
Tabla 54: ¿Cuántas cargas tiene dentro de su familia?.....	70
Tabla 55: ¿Contribuye económicamente al sustento familiar?.....	71
Tabla 56: ¿Cuánto dinero?.....	72
Tabla 57: ¿Quién es la persona encargada de las compras de alimentos en la familia?.....	73
Tabla 58: ¿Qué características influye a la hora de realizar las compras de los alimentos en su hogar?.....	74
Tabla 59: ¿Cada cuánto hace mercado?.....	75
Tabla 60: ¿Dónde compra por lo general los alimentos?.....	76
Tabla 61: ¿Por qué compra los alimentos en este lugar?.....	77
Tabla 62: Lácteos.....	78
Tabla 63: Cárnicos.....	79
Tabla 64: Granos secos y verdes.....	80
Tabla 65: ¿Usted para cocinar utiliza?.....	82
Tabla 66: ¿A qué religión pertenece?.....	83
Tabla 67: ¿Qué consumen en el desayuno?.....	84
Tabla 68: Refrigerio.....	86
Tabla 69: Almuerzo.....	87
Tabla 70: Merienda.....	88
Tabla 71: ¿Cuántas comidas consumen en el día?.....	91
Tabla 72: ¿Quién prepara los alimentos en la familia?.....	91
Tabla 73: ¿El estado de ánimo influye en el consumo de alguna comida?.....	92
Tabla 74: ¿Se reúne toda la familia al momento de servir los alimentos?.....	93
Tabla 75: ¿La familia acostumbra a salir a comer fuera de casa?.....	94
Tabla 76: ¿Cada cuánto acostumbra a salir a comer fuera de casa?.....	95
Tabla 77: ¿Ha recibido charlas u orientación sobre temas de nutrición?.....	96
Tabla 78: ¿Hay en la familia alguna regla o hábito que no falte a la hora de comer?.....	97
Tabla 79: En las celebraciones u ocasiones especiales ¿Consumen bebidas alcohólicas?.....	98
Tabla 80: ¿Por qué consume estas bebidas?.....	99
Tabla 81: ¿Qué idioma habla usted?.....	100
Tabla 82: Existe alguna asociación o empresa que esté vinculada con la alimentación.....	101
Tabla 83: Peso (Kg).....	102
Tabla 84: Talla (metros).....	103

Tabla 85: Análisis FODA de las costumbres alimentarias.	107
Tabla 86: Recursos humanos.	110
Tabla 87: Recursos financieros.....	110
Tabla 88: Recursos técnicos.....	111
Tabla 89: Análisis de la desnutrición en Saraguro- Loja.....	118
Tabla 90: Alimentación en su niñez.	119
Tabla 91: Alimentos y plantas medicinales.	119
Tabla 92: Principales festividades.....	120

RESUMEN

Desde que nuestros primeros ancestros poblaron América hace al menos cuarenta mil años, las condiciones climáticas y ecológicas han determinado la disponibilidad de recursos alimentarios, condicionando por ello la adaptación nutricional de los pueblos (Chalán, Chalan, & Japon, 2015). Con el pasar de los años las costumbres alimentarias han ido cambiando, y se van imponiendo nuevos hábitos alimenticios con el desarrollo de los pueblos.

En el Cantón Saraguro, se asientan varias comunidades indígenas mismas que aun conservan algunas costumbres y tradiciones alimentarias.

Por tal motivo la presente investigación tiene como objetivo realizar un acercamiento a la realidad de la población Saraguro para conocer los factores culturales que influyen en la alimentación, y a partir de esto elaborar estrategias que permitan recuperar y revalorizar las recetas ancestrales.

Palabras clave: costumbre, tradición, hábito, alimentación, cultura, productos, ancestral.

ABSTRACT

Almost forty thousand years ago, since ancestors settled in America, the climatic and ecological conditions have determined the availability of food resources. And the nutritional adaptation of towns had been facing a great impact over the years (Chalán, Chalan, & Japon, 2015). Thus, the food customs have been changing and new eating habits have been imposing with the development of towns.

In the Saraguro Canton, several indigenous communities are settled, which still retain some customs and food traditions.

For this reason, this research aims to make an approach to the reality of the Saraguro population in order to identify which cultural factors influence food, and from this, to develop strategies that allow the recovery and revaluation of ancestral recipes.

Keywords: custom, tradition, habit, food, culture, products, ancestral.

INTRODUCCIÓN

Desde que nuestros primeros ancestros poblaron América hace al menos cuarenta mil años, las condiciones climáticas y ecológicas han determinado la disponibilidad de recursos alimentarios, condicionando por ello la adaptación nutricional de los pueblos (Chalán, Chalan, & Japon, 2015).

Con el pasar de los años las costumbres alimentarias han ido cambiando, y se van imponiendo nuevos hábitos alimenticios con el desarrollo de los pueblos. Actualmente la influencia y diversidad de la industria de alimentos ha impuesto nuevos hábitos alimentarios, en las comunidades y pueblos ancestrales.

Las costumbres alimentarias de un pueblo tienen características particulares de acuerdo al clima, tipo de suelo y geografía donde se asientan las comunidades.

En el Cantón Saraguro, se asientan varias comunidades indígenas mismas que aún conservan algunas costumbres y tradiciones alimentarias, cabe recalcar que se caracterizan por tener una gastronomía exquisita y variada, basada en productos ancestrales.

Por tal motivo la presente investigación tiene como objetivo realizar un acercamiento a la realidad de la población Saraguro para conocer los factores culturales que influyen en la alimentación.

Para el desarrollo de la investigación se ha creído conveniente dividirla en cuatro capítulos:

En el primer capítulo se desarrolla un marco teórico que engloba las principales temáticas que permitirán conocer de una mejor forma el estudio.

En el segundo capítulo se estudia la población Saraguro, su historia, ubicación, situación demográfica, económica, vestimenta, idioma, comida típica, principales fiestas y sus productos ancestrales y actuales.

El tercer capítulo comprende la metodología que se utiliza en el desarrollo de la investigación, donde consta método, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Finalmente en el capítulo cuatro se presenta el análisis de la información sobre los factores culturales; elaboración de estrategias para recuperar y revalorizar las costumbres alimentarias ancestrales.

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

El marco teórico engloba los principales temas que trata la presente investigación, mismos que ayudaran a comprender mejor los términos utilizados en el trabajo investigativo.

1.1. Nacionalidad.

Según Corripio (1973) la nacionalidad proviene de la palabra nacional y este del latín natio-onis: nación, raza, de nasci: nacer.S. XV- territorio y habitantes de un país.

1.1.1. Definición.

La CONAIE define la nacionalidad indígena como “el carácter de la nación que representa al conjunto de uno o varios pueblos, ligados, unidos por un igual origen histórico, comparten los mismos rasgos culturales, un territorio, un idioma propio, una estructura sociopolítica; además las Nacionalidades y Pueblos Indígenas estamos regidos por nuestras propias leyes, costumbres y creencias, lenguas propias y formas de organización social, económica y política en nuestros territorios” (IRG, 2016).

De acuerdo a Quilisimba (2013) la nacionalidad es el conjunto de pueblos milenarios anteriores y constitutivos del pueblo ecuatoriano. Tienen una identidad histórica, idioma y cultura comunes que viven en un territorio determinado.

Algunos investigadores enfatizan que la Nacionalidad son los pueblos que tienen una misma historia, costumbres y tradiciones en común, que están regidos por leyes y formas de organización social, económica y política, además estas personas comparten características propias una de ellas y la más importante tienen una lengua propia.

1.1.2. Nacionalidades Indígenas en el Ecuador.

El tercer congreso del 13-16 de noviembre de 1986 fue el congreso fundador de la Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador (CONAIE). En agosto de 1989, la CONAIE es reconocida jurídicamente (CONAIE, 1989).

Las Nacionalidades Indígenas en Ecuador se encuentran en las tres regiones: Costa, Sierra y Amazonia, mismas que se encuentran localizadas en lugares determinados, que tienen una cultura, costumbres y tradiciones propias de cada Nacionalidad.

En el Ecuador existen las siguientes nacionalidades:

Tabla 1: Nacionalidades y Pueblos Indígenas Ecuador, 2001.

REGIÓN	NACIONALIDAD/PUEBLO	UBICACIÓN	POBLACIÓN	% DEL TOTAL	
Costa	Awá	Carchi,	3,283	0.4	
		Esmeraldas,			
		Imbabura			
	Chachi	Esmeraldas	5,465	0.7	
	Epera	Esmeraldas	65	0.0	
Tsa' chila	Santo Domingo	1,484	0.2		
Manta-Huancavilca-Puna	Manabí, Guayas	201	0.0		
Amazonia	Ai Cofán	Sucumbíos	1.044	0.1	
	Secoya	Sucumbíos	240	0.0	
	Siona	Sucumbíos	304	0.0	
	Huaorani	Orellana,	1,534	0.2	
		Pastaza, Napo			
	Shiwar	Pastaza	612	0.1	
	Zápara	Pastaza	346	0.0	
	Achuar	Pastaza, Morona	2,404	0.3	
	Shuar		Morona, Zamora,	52,697	6.3
			Pastaza, Napo,		
Orellana,					
Sucumbíos					
Kichwa Amazonia		Guayas,	11,059	1.3	
		Esmeraldas			
Sierra	Karanki	Sucumbíos,	3,897	0.5	
		Orellana,			
	Natabuela	Napo, Pastaza	650	0.1	
	Otavalo	Imbabura	31,330	3.8	
	Kayambi	Pichincha,	13,438	1.6	
Imbabura					
	Napo				

	Kitukara	Pichincha	1,486	0.2
	Panzaleo	Cotopaxi	27,061	3.3
	Chibuleo	Tungurahua	3,793	0.5
	Kisapincha	Tungurahua	4,129	0.5
	Salasaka	Tungurahua	5,275	0.6
	Kichwa Tungurahua	Tungurahua	196,252	23.6
	Waranca	Bolívar	607	0.1
	Puruhá	Chimborazo	64,676	7.8
	Kañari	Azuay, Cañar	22,291	2.7
	Saraguro	Loja, Zamora	8,823	1.1
Personas pertenecientes a las diversas Nacionalidades y Pueblos que migraron a Pichincha, Guayas Pichincha y Guayas			365,972	44.1

Fuente: SIDENPE a partir de INEC – VI Censo de Población y V de Vivienda 2001

Elaboración: Unicef, 2004.

1.1.3. Pueblo.

La palabra pueblo proviene del término latino *populus* y permite hacer referencia a tres conceptos distintos: a los habitantes de una cierta región, a la entidad de población de menor tamaño que una ciudad y a la clase baja de una sociedad (Perez Porto & Gardey, 2012).

1.1.3.1. Definición.

Según la CONAIE (2001) Pueblo es una colectividad cohesionada por un conjunto de factores: ocupan un territorio definido, hablan una lengua común, comparte una cultura, una historia y aspiraciones comunes; factores que lo diferencian de otros pueblos y que han hecho posible que desarrollen instituciones sociales particulares y formas de organización relativamente autónomas.

Quilisimba (2013) Indica que pueblo “son las colectividades originarias, conformadas por comunidades o centros con identidades culturales. Además tienen sistemas propios de organización, social, económica, política y legal”.

Por lo antes mencionado se definen el significado de pueblo como un conjunto de personas que pertenecen a una nación, forman parte de un país, una región o localidad.

1.1.4. Sociedad.

Sociedad es un grupo de seres que viven de una manera organizada. La palabra proviene del latín *societas*, que significa asociación amistosa con los demás (Significados, 2016).

1.1.4.1. Definición.

Sociedad es un término que describe a un grupo de individuos marcados por una cultura en común, un cierto folclore y criterios compartidos que condicionan sus costumbres y estilo de vida y que se relacionan entre sí en el marco de una comunidad (Perez & Merino, 2012).

Según Aristóteles, sociedad es el conjunto de personas que comparten fines, comportamientos y cultura, que se relacionan, cooperan e interactúan entre ellos para formar un grupo (Slideshare, 2013).

Mientras que para Auguste Comte, sociedad es el grupo de personas, que en conjunto, funcionan igual que un organismo, empezando por definir sus creencias, su espíritu y llegando a la madurez, es decir al estado positivo (Slideshare, 2013).

De acuerdo a los conceptos sociedad es un grupo de personas que tienen definidas sus costumbres, tradiciones, idioma y creencias, ayudándose mutuamente y construyendo así una sociedad para bien común.

1.1.5. Etnia.

Etimológicamente la palabra etnia, proviene del vocablo griego “ethnos” que significa nación o pueblo; por lo tanto, puede considerarse como sinónimo de nación, entendida como el lazo cultural que une a una población o grupo humano, pero en el caso de la etnia en forma impuesta (DeConceptos, 2016).

1.1.5.1. Definición.

Smith (1997) Define a la etnia como: “una cuestión de actitudes, percepciones y sentimientos en que se encuentre al sujeto; a medida que va cambiando la situación del individuo, también cambia la identificación del grupo, o, por lo menos, la importancia de las identidades y discursos a las que se adhiere el individuo ira variando conforme pase el tiempo y las situaciones cambien”

Mientras que para Wade (2000) El concepto de etnicidad tiene directa relación con el de identidad, ambos gozan de una gran movilidad en función de los contextos de uso, de las percepciones y atribuciones valóricas. No obstante, detrás de esta aparente inestabilidad

conceptual, la etnicidad tiene la capacidad de reflejar los cambios culturales y movilidad geográfica de las personas en el mundo moderno.

De acuerdo a las definiciones de los autores etnia son las actitudes que tienen las personas en la actualidad y que según el tiempo van cambiando conforme los pueblos vayan teniendo conocimiento del mundo moderno.

1.2. Cultura.

Existen varias definiciones de cultura, citando así:

Tylor (1871) fue quien estableció la primera definición amplia, en 1871. Tylor menciona que la "cultura" son formas de comportamiento, hábitos, leyes, producciones materiales y creencias de cada grupo humano. Para este autor todo es cultura.

Boas (2007), añadió a la definición, a principios del siglo XX, la idea de que había múltiples culturas formadas como síntesis históricas de elementos originados en distintos espacios y tiempos pero desarrollados por grupos humanos particulares, en lugares particulares.

También ha denominado la CONAIE (2001) "La cultura" como un: conjunto de conocimientos e ideas no especializados adquiridos gracias al desarrollo de las facultades intelectuales, mediante la lectura, el estudio y el trabajo. Considera también como el conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época, etc.

Teniendo en cuenta las definiciones anteriores, la cultura se define como: un sistema de conocimientos, adquiribles y modificables, creados por grupos humanos, a través del lenguaje, costumbres y tradiciones, que se manifiesta por medio de su comportamiento.

1.2.1. Tipos de cultura.

Varios expertos han clasificado la cultura de acuerdo a dos características distintivas: las definiciones y el desarrollo de la misma (Tiposde.org, 2012).



Figura 1: Tipos de cultura.

Fuente: (Tiposde.org, 2012)

Elaboración: La autora, 2016.

A continuación se define los tipos de cultura tomada de (Tiposde.org, 2012):

Según sus definiciones:

- **Cultura tópica:** es la que engloba un listado de categorías o, como bien indica su nombre, tópicos tales como religión, sociedad, etc.
- **Cultura histórica:** aquí se entiende a la cultura como una herencia social. Indica la relación que una sociedad establece con su pasado.
- **Cultura mental:** se entiende a la cultura como todos aquellos hábitos o costumbres que diferencian a un individuo o un conjunto de individuos del resto. La cultura mental es propia de cada persona, y esta ligada a sus conocimientos y capacidades.
- **Cultura estructural:** se entiende a la cultura como un conjunto de símbolos, valores, creencias y conductas reglamentadas y relacionados entre sí.
- **Cultura simbólica:** la misma se conforma a partir de la significación arbitraria otorgada, comunicada y compartida por los miembros de un grupo social.

Según su desarrollo:

- **Primitiva:** se caracteriza por la carencia de innovación técnica, tal como la escritura, o el desarrollo de algún tipo de economía. La cultura primitiva por sus mismas características no tiende a forma alguna de desarrollo.
- **Civilizada:** es aquella que a través de la creación de elementos, logra un desarrollo e innovación.
- **Analfabeta:** ésta carece de algún modo de escritura, y sólo se comunica a través del lenguaje oral.
- **Alfabeta:** se define por la implementación del lenguaje escrito y oral por parte del grupo humano que la integra.

1.2.2. Costumbres Festivas.

Según la UNESCO (2016) los rituales y las fiestas suelen celebrarse en momentos y lugares especiales, y recuerdan a la comunidad aspectos de su visión del mundo y su historia. En algunos casos, el acceso a los rituales puede estar circunscrito a determinados miembros de la comunidad, como ocurre con los ritos de iniciación y las ceremonias funerarias.

También la UNESCO menciona que algunos acontecimientos festivos forman parte de la vida pública y la participación en ellos está abierta a todos los miembros de la sociedad: los carnavales, las fiestas del Año Nuevo, la llegada de la primavera y el final de las cosechas son ocasiones de celebraciones colectivas en todo el mundo.

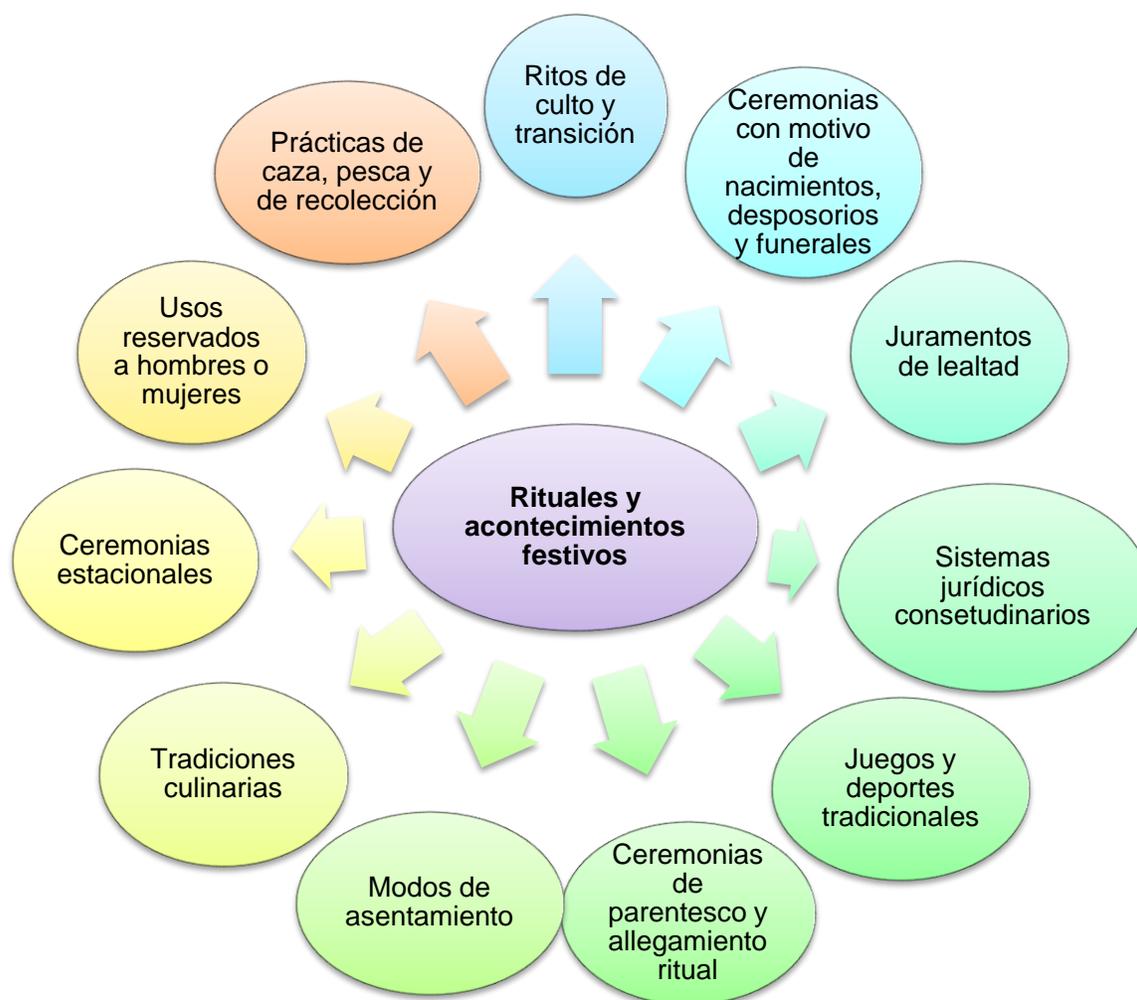


Figura 2: Rituales y acontecimientos festivos.

Fuente: Unesco, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

Los usos sociales, rituales y acontecimientos festivos se ven profundamente afectados por los cambios que sufren las comunidades en las sociedades modernas, ya que dependen en gran medida de una amplia participación de quienes los practican en las comunidades y de otros miembros de éstas (UNESCO, 2016).

En la población Saraguro se realizan festividades típicas, costumbres y tradiciones, cuya importancia radica en la absoluta naturalidad con que se cumplen y en su extraordinario colorido y solemnidad, todos giran alrededor del tema religioso, siendo las principales: Semana Santa, Navidad, Tres Reyes, Corpus Christi, 24 de mayo y el 10 de marzo. Las comunidades indígenas en estas fechas, muy especialmente, se dan cita con sus mejores galas. Sus habitantes conservan sus costumbres y tradiciones como su vestimenta, idioma, música,

artesanías, rituales, uso de plantas medicinales, comidas típicas, danza, mitos y leyendas, son los elementos que identifican a este histórico Pueblo (Chalan, Chalan , & Japon, 2015).

Las costumbres festivas, son eventos que se realizan en una fecha determinada por los ancestros, comprendiendo varias tradiciones que aún mantienen, por ejemplo: música, vestimenta, gastronomía, ritos, juegos, entre otros. Siendo para las personas actos solemnes tradicionales y con el objetivo de no perder las costumbres de sus ancestros.

1.3. Alimentación.

Según Aranceta (2001) La alimentación es un acto voluntario, el cual se lleva a cabo de manera consciente, es una decisión libre del ser humano, sin embargo se encuentra condicionada por muchos factores, siendo algunos, sociales, culturales, biológicos, genéticos, entre otros que se encuentran en la parte del inconsciente humano. Cada sociedad y cada persona tienen su propia tipología de alimentación.

Contreras (2002) Indica que el mejor medicamento para el cuerpo es la alimentación, ya que la salud del individuo se logra y se mantiene gracias a este. Cuando el equilibrio del cuerpo se modifica por insuficiencia o exceso de algún nutriente este está expuesto a sufrir algunas enfermedades.

1.3.1. Alimentación como hecho social cultural.

De acuerdo a Contreras & García (2005) La alimentación o hecho nutricional constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana en cualquier grupo social y, por su especificidad y polivalencia, adquiere un lugar central en la caracterización e interpretación biológica, social, psicológica, simbólica, económica, religiosa y cultural de la especie humana. Más aún en el hecho alimentario no solo debe importar conocer o analizar que se come (consumo), quien lo hace y con quien, como, donde y cuando (prácticas), sino también, los para que y los porque de todo ello (ideología, utilidad y finalidad), dentro de marcos locales y globales de análisis y formación.

En la alimentación, los factores socioculturales actúan en dos niveles. Primero, a nivel de las presiones sociales (las costumbres, el comportamiento de los mayores, los alimentos a que el niño tiene acceso) esencialmente fuerzan a la exposición y la exposición estimula el gusto. Segundo, que un alimento se perciba como valorado y respetado por los otros (padres, maestros) puede por si solo constituir un mecanismo para el establecimiento del gusto. (Rozin, 2002)

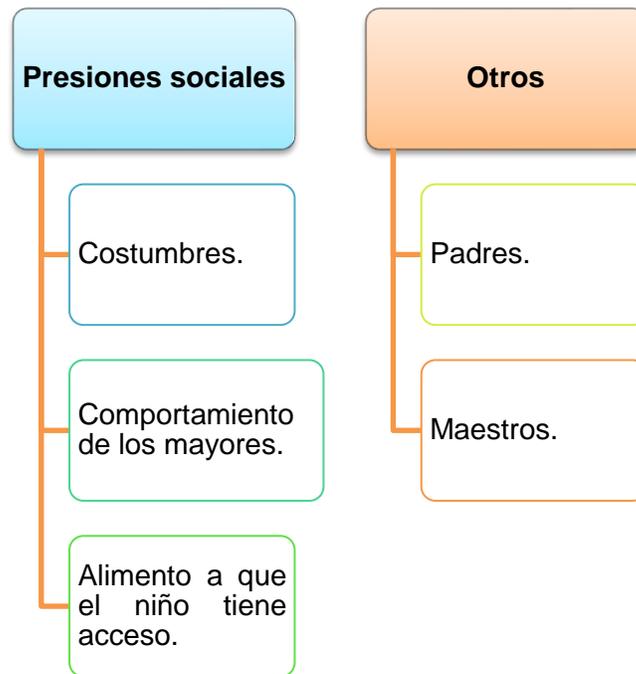


Figura 3: Alimentación: Factores socioculturales.

Fuente: Rozin, 2002.

Elaboración: La autora, 2016.

La alimentación como hecho socio-cultural se puede estudiar desde puntos: fisiológicos, psicológicos y/o socioculturales dependiendo del punto de vista de los autores.

1.4. Patrimonios alimentarios.

El Patrimonio Alimentario no solo se hace relación con la elaboración de platos o bebidas tradicionales, sino también, con los productos que se utilizan como ingredientes; por ello, se habla de Patrimonio Natural y Cultural Alimentario.

El Patrimonio Natural Alimentario se refiere a los productos nativos con los que se prepara la comida, por ejemplo la quinua, el maíz, el mortiño. La preparación, el conocimiento, las técnicas y la tradición -transmitidos de generación en generación- para elaborar un plato, a más del plato en sí, se consideran Patrimonio Cultural Alimentario (Cultura y Patrimonio, 2013).

1.4.1. Hábitos Alimentarios.

Según Contreras (1993) Los hábitos alimentarios son la expresión de las creencias y tradiciones alimentarias de una población y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos. Los factores que los condicionan son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático. Las tradiciones y los mitos son determinantes de estos hábitos, e intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos y juegan un importante papel en la preparación, distribución y servicio de alimentos.

Para la descripción de hábitos alimentarios se toma en cuenta la tesis de Chalan, Chalan , & Japon (2015) “El término hábito alimentario expresa un conjunto de costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Incluye desde la manera en cómo selecciona los alimentos hasta la forma en que los consume o lo sirve a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra”. Teniendo en cuenta los autores anteriores “hábitos alimentarios” son los conocimientos que se tiene de como preparar los productos, como comer en la familia o dentro de un grupo social, en decir todos los compartimientos que tenemos relacionado con la utilización de los alimentos.

1.5. Contexto de la Soberanía alimentaria.

El Estado garantiza a los pueblos y nacionalidades indígenas la Soberanía Alimentaria, para que alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados, de forma permanente, promoviendo la preservación y recuperación de la agro biodiversidad y de los saberes ancestrales vinculados a ella (Art. 281, Constitución, 2008).

1.5.1. Definición.

De acuerdo a la Cumbre Mundial de la Alimentación (2012) Define la soberanía alimentaria como: “el derecho de los pueblos, las comunidades y los países a definir sus propias políticas agrícolas, de trabajo, pesca, alimentación y tierras, que sean adecuadas desde el punto de vista ecológico, social, económico y cultural a sus circunstancias únicas.

Esta incluye el verdadero derecho a la alimentación y a producir el alimento, lo que significa que todo el mundo tiene el derecho a una alimentación inocua, nutritiva y culturalmente adecuada y a los recursos para producir estos alimentos, así como el derecho a poder alimentarse a si mismo y a sus sociedades”.

Según CITI (2002) La soberanía alimentaria es: “el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias para la producción, distribución y consumo de alimentos de forma sostenible, con respeto a sus propias culturas y sistemas de gestión de recursos naturales y zonas rurales, y se considera como condición previa para la seguridad alimentaria”.

Una de las definiciones que brinda Nyeleni (2007) En su descripción acerca de soberanía alimentaria es “el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados,

accesible, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo”.

Según Food Secure Canada (2012), La soberanía alimentaria descansa sobre seis pilares:

1.-Se centra en alimentos para los pueblos:

- a) Pone la necesidad de alimentación de las personas en el centro de las políticas.
- b) Insiste en que la comida es algo más que una mercancía.

2.- Valores de los proveedores de alimentos:

- a) Apoya modos de vida sostenibles.
- b) Respeta el trabajo de todos los proveedores de alimentos.

3.-Localiza los sistemas alimentarios:

- a) Reduce la distancia entre proveedores y consumidores de alimentos.
- b) Rechaza el dumping y la asistencia alimentaria inapropiada.
- c) Resiste la dependencia de corporaciones remotas e irresponsables.

4.- Sitúa el control a nivel local:

- a) Localiza los lugares de control en manos de proveedores locales de alimentos.
- b) Reconoce la necesidad de habitar y compartir territorios.
- c) Rechaza la privatización de los recursos naturales.

5.- Promueve el conocimiento y las habilidades:

- a) Se basa en los conocimientos tradicionales.
- b) Utiliza la investigación para apoyar y transmitir este conocimiento a generaciones futuras.
- c) Rechaza las tecnologías que atentan contra los sistemas alimentarios locales.

6. Es compatible con la naturaleza:

- a) Maximiza las contribuciones de los ecosistemas.
- b) Mejora la capacidad de recuperación.
- c) Rechaza el uso intensivo de energías, de monocultivo industrializado y demás métodos destructivos”

Por lo antes mencionado se considera que la edad contemporánea vive una crisis alimentaria, por lo que la gente come de manera inadecuada, debido a la existencia de comida rápida y chatarra, lo que ha influenciado sus costumbres, por lo que es necesario recuperar el valor nutricional para los ecuatorianos, y se forme parte de la cultura culinaria ancestral.

Por lo tanto la soberanía alimentaria implica a la sociedad concienciar el valor que tiene la alimentación sana, para poder recuperar y decidir qué producir, cómo producir, dónde producir, para quién producir, todo esto conlleva a una nutrición saludable.

1.6. Comida tradicional.

La cocina tradicional es un arte fundamentalmente social, con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha conseguido facilitar su elaboración, apoyado por la fácil adquisición de materias primas que se cultivan, a veces, a miles de kilómetros de distancia. Es importante, en la cocina moderna, esta base de distintos orígenes étnicos y culturales (galeon.com, 2016).

La población Saraguro se alimenta principalmente de los productos que cultivan, como son: granos, maíz y verduras.

La alimentación se define por 2 zonas: zona alta o fría y zona caliente; la producción de alimentos comprende:

Zona alta: mellocos, ocas, mashua, maíz, fréjol, habas, papas, arvejas, cebada, trigo, cebolla larga, col, culantro, zambo, acelga, achira, achogchas, limillo, mora, zapallo, perejil.

Zona caliente: yuca, camote, zanahoria blanca, limón, naranja, luma, naranja, guineo amarillo y rojo, chirimoya, aguacate, guabas y caña de azúcar (Chalan, Chalan , & Japon, 2015).

1.6.1. Platos tradicionales.

La alimentación de la Población Saraguro es muy variada y exquisita, algunos de los principales platos que se consumen como parte de su tradición mencionados por Chalan, Chalan & Japón (2015) son:

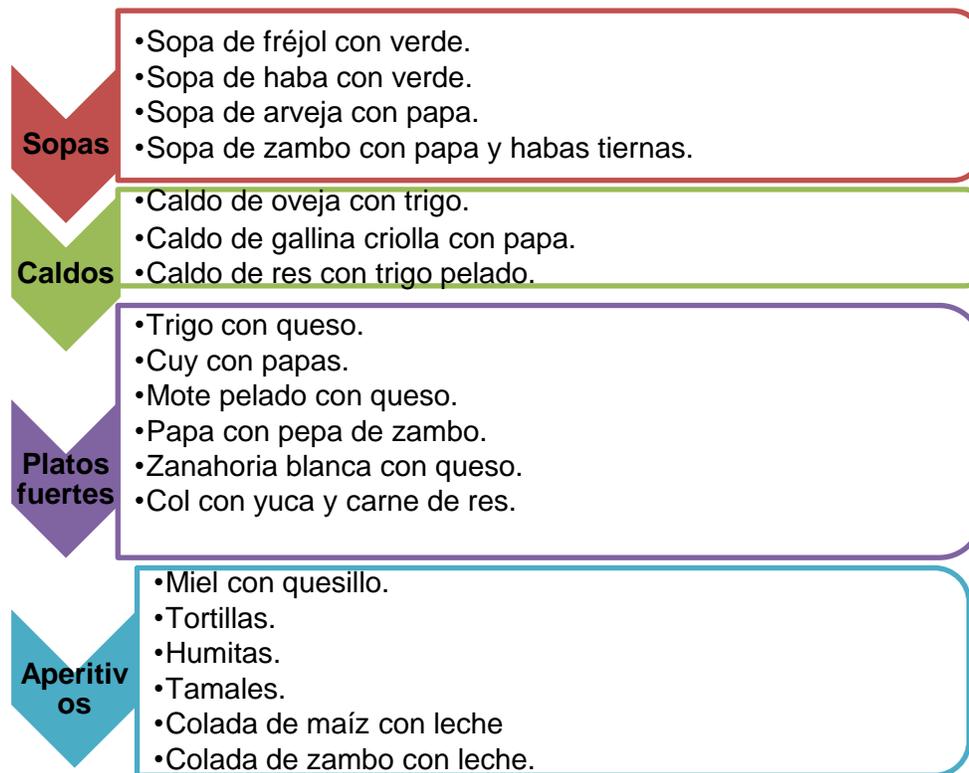


Figura 4: Platos tradicionales.

Fuente: (Chalan, Chalan , & Japon, 2015).

Elaboración: La autora, 2016.

1.7. Nutrición Ancestral de la población Saraguro.

Chalan, Chalan & Japon (2015) indican que al hablar de nutrición ancestral y contemporánea, hacemos referencia de manera tácita, a las costumbres o prácticas propias de cada lugar o grupo humano. Dichas costumbres se transmiten de generación en generación y se mantienen intactas o se combinan con otras costumbres, conforme los grupos humanos se relacionan con otras personas que pertenecen a diferentes culturas.

También indican que a medida que nos hemos "civilizado" y desarrollado la agricultura para proveer un suministro de comida estable y superabundante, nuestra ingesta dietética ha cambiado dramáticamente con respecto a la de nuestro pasado ancestral. Los genes que ahora tenemos fueron adquiridos por aquellos que estaban genéticamente adaptados para sobrevivir con la dieta ancestral. Los "supervivientes" se cree que tuvieron "genes ahorrativos", un código hereditario que permitía el almacenamiento efectivo de la comida limitada mediante su pronta conversión en grasa (Chalan, Chalan , & Japon, 2015).

La alimentación ancestral ha sido sustituida por la comida rápida y chatarra, que es perjudicial para nuestro organismo, además es un problema social, que debemos tratar de recuperar con los organismos encargados de la salud de los seres humanos, para mantener una alimentación saludable y adecuada.

CAPITULO II

DIAGNÓSTICO DE VALORES CULTURALES Y ALIMENTARIOS

En la presente investigación se establece un diagnóstico de valores culturales y alimentarios de la población del Cantón Saraguro, tomando en cuenta información de la antigüedad y haciendo un contraste con la situación actual.

2.1. Historia e identidad de la etnia Saraguro.



Figura 5: Hombre de la etnia Saraguro.

Fuente: la autora, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

Para entender el origen de la etnia Saraguro debemos analizar la cultura inca, pues al parecer el pueblo Saraguro es descendiente de los mitimaes y llegó a Ecuador con la conquista inca.

Conocemos que el imperio inca se fundó en Cuzco-Perú, los incas pertenecían a la raza quichua y supieron sobreponerse a otras tribus como los collas que provenían de la orilla del Titicaca, por lo cual es probable que estas razas se fusionaran y dieran origen a los MITIMAES, elementos de colonización y conquista.

Los territorios habitados actualmente por los Saraguros fueron ocupados por los Paltas, hasta por el año de 1450 Túpac-Yupanqui logró someter a su devoción y obediencia a la zona sur de la región andina cabe mencionar que los Paltas no ofrecieron ninguna resistencia, se sometieron a la conquista inca y entraron a formar parte del gran imperio.

La conquista inca venia acompañada por la instalación de tribus oriundas de otras regiones, esto confirma la presencia de los Saraguros en esta tierra. Pasado el tiempo los paltas comprendieron el valor de su libertad y quisieron recuperarla por la fuerza, entonces Huayna-Capac hijo de Túpac-Yupanqui cayó sobre ellos y les abatió, además como venganza saco millares de Paltas de su territorio y les envió a las provincias del Collao en Perú y pobló el territorio del actual pueblo Saraguro con los mitimaes.

Los mitimaes fueron privilegiados y honrados por los incas pues los consideraban los más nobles de las provincias, estaban encargados de mantener y afianzar la sumisión de los pueblos vencidos, les enseñaban sus costumbres, su religión y su lengua (Punín, 2014).

2.1.1. División política.

El Cantón Saraguro está dividido en 11 parroquias, una urbana: Saraguro; y diez parroquias rurales: San Pablo de Tenta, Paraíso de Celen, Selva Alegre, Lluzhapa, Manú, San Sebastián de Yúluc, Urdaneta, San Antonio de Cumbe, El Tablón y Sumaypamba. A su vez cada parroquia está conformada por comunidades o barrios.

A continuación presento el mapa donde se puede observar la ubicación geográfica de las parroquias del Cantón Saraguro:



Figura 6: División política del Cantón Saraguro.

Fuente: (UNL, 2017).

Elaboración: la autora, 2016.

2.1.2. Origen histórico.



Figura 7: Mujer de la etnia Saraguro.

Fuente: la autora, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

La historia de Saraguro está basada en raíces indígenas, el Padre Juan de Velasco lo destaca en sus estudios del Reino de Quito como un asentamiento de importantes comunidades que vivían en la región. Con la llegada de los españoles, fue bautizado con el nombre de Pueblo del Apóstol San Pedro de Saraguro (Cuenca, 2013).

2.1.2.1. Etimología.

Según Bermeo (2013) etimológicamente el nombre del pueblo que se conoce actualmente como **Saraguro** aún no está determinado. Para algunos investigadores es el compuesto de "**sara**" que significa maíz y "**Kuri**" que significa oro; para otros, es el resultado de **sara** y "**guro**" o "**kuru**" que significa gusano, o de **sara** y "**quero**" que significa árbol de maíz.

2.1.3. Ubicación Geográfica.

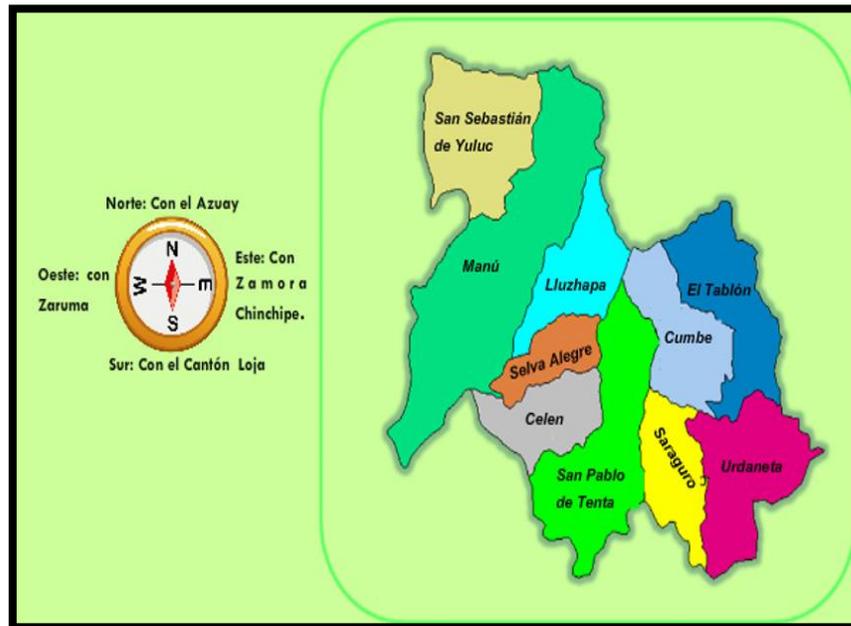


Figura 8: Ubicación del Cantón Saraguro.

Fuente: (UNL, Mapa cantonal de Saraguro, 2017).

Elaboración: la autora, 2016.

De acuerdo a Bacacela (2007) El pueblo Saraguro está ubicado al sur de la región interandina o “chinchaysuyu”. En el siglo XIV durante la expansión Inca fueron traídos desde el Altiplano de Bolivia en calidad de mitas y ubicados en los territorios ocupados por los Paltas como una estrategia política y de descongestionamiento demográfico, y como una nueva forma de organización socio política que tenía como fin la integración de nuevos pueblos al Tahuantinsuyo.

Para Ramos (2009) el Cantón Saraguro esta ubicado a sesenta y cuatro kilómetros al norte de la provincia de Loja, cuya cabecera cantonal está ubicada en las faldas del Puglla, a 2500 metros de altura y el Puglla esta a 3381 m.s.n.m. en el trayecto hacia la capital azuaya, se desarrolla de sentido Norte – Sur, de forma alargada siguiendo en parte la travesía de la carretera panamericana, posee una superficie de 1080 Km². Tiene un Clima sano y tonificante es famoso su bellissimo mármol de tan excelente calidad que se aproxima a la gema denominada ónix.

El Cantón Saraguro tiene su población del 70% mestiza y 30% indígena; cuenta con 30.183 habitantes, de los cuales 14.123 son hombres y 16.060 mujeres (INEC, 2010).

2.1.3.1. Límites.

Tabla 2: Límites del Cantón Saraguro.

Norte	Cantón Oña, Provincia del Azuay
Sur	Cantón Loja, separados por el cerro de Akakana, loma del Oro y Wakrauma
Este	Provincia de Zamora Chinchipe, separado por el cerro de Kuntur Shillu
Oeste	Provincia del Oro.

Fuente: Chalan, Chalan, & Japon, 2015.

Elaboración: La autora, 2016.

2.1.3.2. Situación demográfica.

Población Urbana

Tabla 3: Población urbana de Saraguro.

Parroquia	Hombres	Mujeres	Total
Saraguro	14.123	16.060	30.183

Fuente: Censo 2010-INEC.

Elaboración: La autora, 2016.

Población Rural.

Tabla 4: Población Rural de Saraguro.

Parroquias	Hombres	Mujeres	Total
El Paraíso de Celen	1.256	1.501	2.757
El Tablón	437	480	917
Lluzhapa	834	871	1.705
Manú	1.255	1.413	2.668
San Antonio de Cumbe	530	616	1.146
San Pablo de Tenta	1.747	1.929	3.676
Yuluc	479	503	982
Selva Alegre	903	1.024	1.927
Sumaypamba	769	825	1.594
Urdaneta	1.685	2.081	3.766
Total	9.895	11.243	21.138

Fuente: Censo 2010-INEC.

Elaboración: La autora, 2016.

2.1.3.3. Situación económica.

La situación económica de la Población del Cantón Saraguro se deriva a continuación:

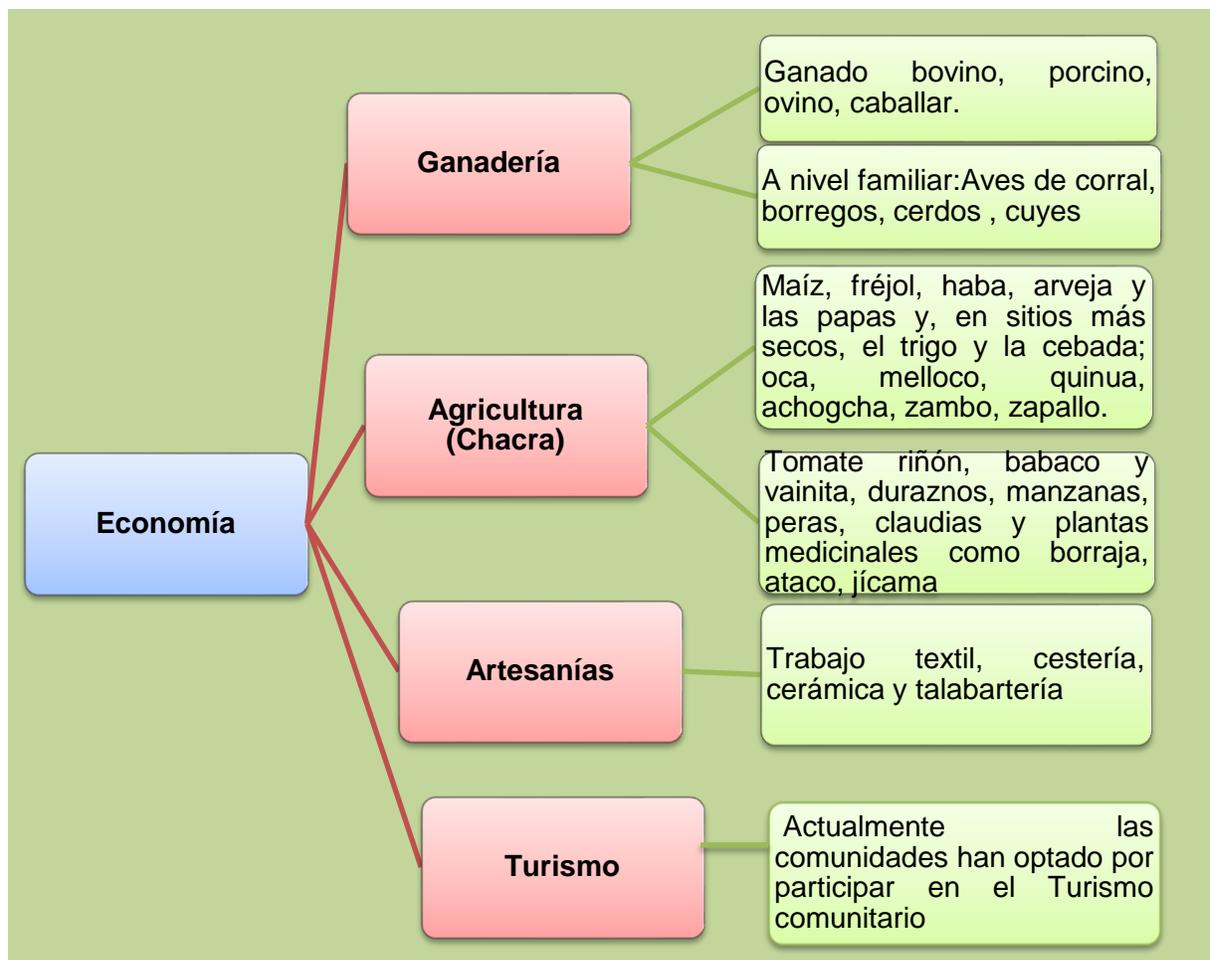


Figura 9: Situación económica.

Fuente: (CODENPE-SIDENPE-SIISE, 2016).

Elaboración: La autora, 2016.

La ganadería constituye la principal actividad económica del cantón Saraguro y la parroquia San Lucas. Predomina el ganado bovino, porcino y ovino y en menor cantidad el caballar. Su producción abastece de carne a los mercados locales y provinciales, con una producción de 150 a 200 cabezas de ganado por semana. Derivados de esta actividad, mantienen la producción de quesos y leche para el abastecimiento local. Se produce quesillo de 15 a 20 quintales por semana para los mercados locales y parte del mercado provincial. A nivel familiar se crían animales domésticos como aves de corral, borregos, cerdos y cuyes, destinados para el autoconsumo, especialmente en fechas festivas (CODENPE-SIDENPE-SIISE, 2016).

Practican una agricultura basada en un sistema de rotación y cultivos asociados de diferentes productos y destinada para el autoconsumo; la chacra es la unidad productiva central y constituye un verdadero conjunto de productos diversos como maíz, fréjol, haba, que rotan con la arveja y las papas y, en sitios más secos, el trigo y la cebada; cultivan también oca, melloco, quinua, achogcha, zambo, zapallo (CODENPE-SIDENPE-SIISE, 2016).

Mantienen algunos invernaderos de cultivos de tomate riñón, babaco y vainita destinados al mercado local. Cultivan, además, algunas variedades de frutas como duraznos, manzanas, peras, claudias, etc. Es muy común, en casi todas las comunidades, el cultivo de hortalizas y plantas medicinales como borraja, ataco, jícama, etc. En el tercer piso ecológico se dedican al cultivo de productos destinados al autoconsumo; entre ellos, maíz, haba, fréjol, arveja. Para el abastecimiento de los mercados locales y provinciales cultivan fréjol arbustivo, cebada, trigo, avena, ajo, cebolla. Las artesanías constituyen otra fuente importante de ingresos en la economía Saraguro, especialmente la del trabajo textil, cestería, cerámica y talabartería, cuya producción está destinada al autoconsumo y al mercado local (CODENPE-SIDENPE-SIISE, 2016).

Actualmente las comunidades indígenas han optado por participar en el Turismo Comunitario, una alternativa de desarrollo desde las comunidades y para las comunidades como los primeros actores. Generalmente las grandes multinacionales se llevan las grandes masas turísticas lo cual no da muchos beneficios a todos. Los turista pueden participar en diferentes actividades sociales, culturales y todas las actividades diarias que se desarrollan (es.wikipedia.org, 17).

2.1.3.4. Vestimenta.



Figura 10: Vestimenta de la etnia Saraguro.

Fuente: (UNL, Mapa cantonal de Saraguro, 2017).

Elaboración: la autora, 2016.

- **Mujer:** Viste un anaco de lana color negro, con pliegues verticales y en unos casos lleva una abertura al costado, para asegurar el anaco a la cintura se usa una faja de vistosos colores y para combinar una blusa de mangas largas, bordada en los puños y pechos, esta puede ser de diversos colores. Para cubrir su espalda y hombros utiliza una bayeta asegurada con un prendedor de plata llamado tupo. Para completar su atuendo las indígenas utilizan collares y anillos de plata o de mullo de diversos colores (CODENPE, 2015).
- **Hombre:** Utiliza una camisa o “cushma” sin mangas ni cuello, poncho negro doblado sobre los hombros y anudado en la cintura con un cinturón de cuero, pantalón negro corto (a la altura de la rodilla). Hombres y mujeres utilizan sombrero negro pequeño, solo en fiestas relevantes utilizan el sombrero tradicional: rígido de ala ancha color blanco y negro (pesa aproximadamente 3 libras) (CODENPE, 2015).
- **El Cabello:** Una de las características de los indígenas es usar el cabello largo en el caso de los varones, esto, a decir de ellos mismos es una manifestación cultural, sinónimo de fuerza, sabiduría y todo un conjunto de creencias propias de la culturalidad y la cosmovisión indígena (CODENPE, 2015).

- **Sombrero:** Hombres y mujeres utilizan sombrero negro pequeño, solo en fiestas relevantes utilizan el sombrero tradicional: rígido de ala ancha color blanco y negro (pesa aproximadamente 3 libras). Cabe destacar que en la actualidad la vestimenta típica del pueblo Saraguro ya no es usada siempre, solo la utilizan en fiestas y fechas especiales, son muy pocas las personas que llevan la vestimenta tradicional todos los días (CODENPE, 2015).
- A continuación se presenta una pareja de esposos conservando la vestimenta de la etnia Saraguro:



Figura 11: Vestimenta de la mujer de etnia Saraguro.

Fuente: la autora, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

2.1.3.5. Idioma.

De acuerdo a la Codenpe (2016) el idioma materno del pueblo Saraguro es el Kichwa; actualmente enfrenta una grave problemática socio-lingüística, ya que se evidencia la pérdida de funcionalidad de la lengua materna convertida en pasiva en la mayoría de las comunidades, en las que se ha extendido el predominio y uso generalizado del castellano como primera lengua.

2.1.4. Comidas típicas de Saraguro.

Entre las principales comidas típicas encontramos:

Platos fuertes	Sopas	Bebidas
<ul style="list-style-type: none"> •Cuy asado con papas. •Mote pelado. •Tortillas de Maíz (Walus). •Tamales y humitas. •El pinzhi •El matiucho. •Queso y quesillo. •Mote pillo. •Mote con cuy asado. 	<ul style="list-style-type: none"> •Sopa de Chuchuga. •Sopa de Quinoa. •Caldo y Estofado de gallina Criolla. •Sopa de zambo. •Sopa de verduras. •Sopa de trigo con quesillo •Sopa de cebada. •Caldo de carne de res •Sopa de maiz. 	<ul style="list-style-type: none"> •Chicha de jora •Chicha de hongos

Figura 12: Comidas típicas.

Fuente: (Tiche, 2013)

Elaboración: La autora, 2016.

2.1.5. Principales fiestas.

En el Cantón Saraguro se realizan festividades típicas cuya importancia radica en la absoluta naturalidad con que se cumplen, lleno de colorido y solemnidad, todas giran alrededor del tema religioso, las comunidades indígenas en estas fechas, muy especialmente, se dan cita con sus mejores galas.

2.1.5.1. Los raymis en Saraguro.

Según la Fundación Kawsay & Fundación Jatari (2010), afirma que Raymi significa pascua o paso de algo, de un estado hacia otro estado, de un lugar hacia otro lugar, de una circunstancia hacia otra circunstancia.

En Saraguro se celebran los 4 raymis festividades dedicadas a la pascua de la tierra con respecto al sol.

2.1.5.1.1. Kulla Raymi (Fiesta de la semilla).



Figura 13: Kulla Raymi.

Fuente: (Saraguro, 2014).

Elaboración: La autora, 2016.

Celebración del inicio de la vida cuyo símbolo es la Mama Kulla como elemento central de las ceremonias que fue sustituida por el símbolo de la Virgen como símbolo de inicio de la vida cristiana. Por lo tanto Kulla Raymi fue la pascua de iniciación para los pueblos que vivieron en el pasado remoto, la iniciación incluye todos los ámbitos de la vida (Kawsay & Jatari, 2010).

Los Saraguros celebran esta fiesta cada 21 de Septiembre, tomando energías de la Pacha Mama (Tierra) se rinde culto al símbolo de la fertilidad, y a la mujer, porque ella la encargada de entregar vida al universo; se hacen compromisos para empezar un año ritual agrícola de la mejor manera, se siembran sueños, buenos deseos, esperando ver florecer los frutos no sólo materiales si no también la buena energía dentro de la vida familiar y social.

2.1.5.1.2. Kapak Raymi (Fiesta del liderazgo)



Figura 14: Kapak Raymi.
Fuente: (Saraguro, 2014).
Elaboración: La autora, 2016.

Se celebra el 21 de diciembre, Kapak Raymi es el nombre que se asigna al décimo segundo mes del año kichwa que coincide actualmente con las celebraciones de Navidad según la tradición cristiana. Esta fiesta se celebraba en el imperio inca al finalizar totalmente la siembra del maíz, por lo que esta era la última fiesta del año agrícola y la primera de iniciación de jóvenes que asumían responsabilidades y poderes específicos dentro de la sociedad (Fundación Kawsay, Fundación Jatari, 2010).

Saraguro celebra esta fiesta con la posesión de nuevas autoridades ancestrales en cada una de sus comunidades, la ceremonia es para bendecir a los nuevos dirigentes, los Saraguro celebran danzando alrededor de la chakana o cruz andina y ofrecen plegarias por la hermandad y unión de las comunidades, alrededor de la cruz colocan, flores, maíz y fuego lo que simboliza los elementos de la vida.

2.1.5.1.3. Pawkar Raymi (Fiesta del Florecimiento).



Figura 15: Pawkar Raymi.

Fuente: (Saraguro, 2014).

Elaboración: La autora, 2016.

Se celebra el 21 de marzo, en el pasado se organizaban grandes solemnidades dedicadas a las relaciones entre las personas y la naturaleza o Pachamama, con el pasar del tiempo el Pawkar Raymi conocido también como fiesta del Florecimiento fue sustituido por las celebraciones de la Semana Santa (Fundación Kawsay, Fundación Jatari, 2010).

En esta ceremonia las comunidades indígenas de Saraguro agradecen a la Pachamama por los primeros frutos del año, además piden por la unidad de su comunidad y sabiduría para sus dirigentes, este día todos los habitantes visten muy elegantes con sus trajes típicos, las mujeres ofrecen comida a todos los participantes mientras que los hombres reparten chicha de jora (bebida de maíz fermentado).

Alrededor de la chakana entre flores y frutas, envueltos en humo de incienso los indígenas y turistas bailan en agradecimiento a la Pachamama.

2.1.5.1.4. Inti Raymi (Fiesta del Sol).



Figura 16: Inti Raymi.

Fuente: La autora, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

Se celebra el 21 de junio de cada año era una antigua ceremonia religiosa andina en honor al Inti (Dios Sol) que se realizaba cada solsticio de invierno en los Andes. El Inti Raymi representa la relación entre el sol y las personas. La relación está concebida como un paso especial de las personas quienes cumpliendo con el compromiso del Kulla Raymi ha llegado a cosechar los primeros resultados (Fundación Kawsay, Fundación Jatari, 2010).

La celebración es en honor al Inti agradeciendo por la cosecha de los frutos que les ha brindado la madre tierra (Pachamama), y también a la relación armónica entre las personas, es decir no solo se refiere a la cosecha material sino también a la espiritual.

La comunidad anfitriona de esta fiesta es Lagunas el evento inicia en la madrugada con un baño de purificación en un lugar sagrado, luego se realiza una caravana precedida por las autoridades hasta el centro de Saraguro, aquí se espera en silencio la aparición del Dios Sol, a esta celebración se integra toda la comunidad y entre comida, música, baile y concursos celebran el Inti Raymi.

2.1.5.2. Semana Santa.



Figura 17: Semana Santa.

Fuente: La autora, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

Los patrocinadores principales son los alumbradores y sacerdotes. Estos personajes son voluntarios, por sus facilidades económicas, y por lograr su prestigio social. Los sacerdotes, son responsables de la parte ritual-religiosa y cultural, son los encargados del baño del Alumbrador, familiares y más personas presentes. Actividad que realizan entre las 4 y 5 de la mañana, con montes aromáticos (Ramos & Cordero, 2017).

Los ayunos se practicaban desde hace tiempo; nuestros abuelos ya lo hacían, dicen algunos, estas costumbres antes fueron muy estrictas, por respeto y penitencia a Dios, se lo hacía todos los viernes de Cuaresma, desde el Miércoles de Ceniza hasta el Viernes Santo, tiempo en el que se prohibía comer carne (Ramos & Cordero, 2017).

Tabla 5: Semana Santa.

Día	Actividad	Descripción
Domingo de Ramos	Procesión	Los indígenas simulan la entrada triunfal de Jesucristo a Jerusalén, se hacen presentes en esta oportunidad con sus trajes típicos, los guadores, sahumadores, muñidores, veladores y sacerdotes, principales protagonistas de la ceremonia.
Lunes santo	Despedimiento	Consiste en ir al calvario, en dos grupos y por sendas distintas, llevando las imágenes de Cristo, San Juan. Y de la

		Virgen de los Dolores; en el trayecto se cantan apropiados himnos religiosos cuya finalidad es la despedida de la Virgen de su hijo, antes de ir a sujetarse al drama de la pasión.
Martes	Procesión	Cristo enarbolado.
Jueves santo	Alumbradores	Llegan los alumbradores montados en elegantes cabalgaduras enjaezadas con adornos de plata, mismos que se quedarán en la Iglesia día y noche hasta el viernes haciendo "la guardia" al Santísimo.
Viernes (noche)	Ceremonia	Se celebra alrededor del monte Calvario, los santos varones vestidos con turbantes árabes recogen limosnas para Tierra Santa, antes de que se inicie la procesión.
Domingo	Resurrección o Pascua	07h00 Se presentan los disfraces con los trompeteros y los "batidores", los primeros llevan su clásico tambor, máscara al rostro y otros atuendos propios de la circunstancia, los segundos destacan grandes banderas de bayeta de color rojo y negro y en medio de innumerables inclinaciones y contorsiones baten banderas, recorren el trayecto que media entre dos altares ubicados en las esquinas de la plaza hasta que llegue la hora de la procesión solemne del Cristo resucitado. 10h00 Se inicia la procesión con un Cristo de Caspicara con la Virgen y otros Santos y se realiza entonces una ceremonia de gran colorido y es el Paso del Ángel; desfilan las imágenes bajo el pucará (castillo de adornos) y el momento en que pasa la Virgen con un velo en la cara desciende un niño indígena vestido de ángel y le quita el velo, en ese momento todo irrumpen ¡VIVA MARIA! e ingresan a la misa de las doce del día, después de lo cual inician la farra los batidores.
	Alimentación	El Champús, trigo con queso, sopa de verde con fréjol, sopa de haba con verde, sopa de arveja con papa, colada de maíz con leche, miel con quesillo.

Fuente: (Ramos & Cordero, 2017).

Elaboración: La autora, 2016

2.1.5.3. Navidad.



Figura 18: Navidad.
Fuente: La autora, 2016.
Elaboración: La autora, 2016.

Según Ramos (2009) La Navidad, es la fiesta más importante para los Saraguros, en la que se vive con gran algarabía, particular que encierra un sinnúmero de ritos durante toda la celebración.

Esta es la fiesta alegre y bulliciosa de la comunidad indígena de Saraguro. Se inicia el 23 de diciembre con la traída de los "Niños Dioses" de los distintos barrios. Todos vienen disfrazados y con bandas de música típicas. Los encargados de fiestas son los "marcantaitas" (dueños de las fiestas y padrinos del Niño Jesús), y las "marcanmamas" (esposa del marcantaita y responsable a la hora de amargar al Niño Jesús, igual como cuando se amarca y se apadrina a un bebe) , que tienen que dar de comer a todos los que visiten durante tres días. Los indígenas en esta fiesta cantan en quichua y castellano, luego viene el baile del "sarawi"(que consiste en un baile folklórico y tradicional de esta fiesta), especialmente preparado para cada año (Codenpe, 2016).

La fiesta de la Navidad y el "Kapak Raymi", se inicia el:

Tabla 6: Navidad.

Día	Actividad	Descripción
15 de diciembre	Decoración	Arreglo del Belén en la Iglesia como en la

		casa de los Marcantaitas, "belén allichina" por los devotos y guidores.
20 de diciembre	Jambina punzha	Es un día especial donde el Marcantaita invito a todos sus colaboradores, músicos y juguetes para agradecer; el primero, agradece a quienes colaboraron en los días de fiesta, pero también quienes fueron partícipes de ésta, lo hacen en una forma recíproco; día en que se sirven comidas de acuerdo a la costumbre de la Cultura, así como también hay bebidas y baile, ritual que cumple en caso de que los patrocinadores no participaren en la fiesta de los Tres Reyes, caso contrario lo hacen el 7 de enero.
22 de diciembre		El día de la Wakra Iluzhtina.
23 de diciembre	Chakirikuchina	Donde el músico con los juguetes llega hasta la casa del Marcantaita para demostrar los diferentes bailes por cada uno de los juguetes, en este día llegan también algunos familiares a compartir el Pinzhi.
24 de diciembre	Celebración de la vigilia.	En la casa del Marcantaita, donde se sirven comidas especiales, y por la noche participan de la Noche Buena en la Iglesia.
25 de diciembre.		Los respectivos Marcantaitas van a sus Misas de fiesta, aquí en la Iglesia es donde se nombran los nuevos Marcantaitas para el año siguiente.
27 de diciembre	Manka maillano	Por parte de los encargados de la cocina durante toda la fiesta, hacen la devolución al dueño de cosa, en recompensa a este trabajo, el Marcantaita les sirve comida y bebida. Para ello, lavan todos los trastos utilizados para el evento, ritual que se da cumplimiento de acuerdo a las costumbres culturales.
	Alimentación	Pinzhi, caldo de carne de res con cebada y mote, calde de res con trigo pelado, caldo de gallina criolla, colada de zambo con leche, chicha de maíz.

Fuente: (Ramos & Cordero, 2017).

Elaboración: La autora, 2016

La Navidad, coincide con la Fiesta del "Kapak Raymi", una de las cuatro grandes fiestas que se realizaba en el tiempo del Incaio, el 21 de diciembre para honrar al Inca o kapak, decían que representaba el poder que ha sido cambiado por el Niño Jesús (Saca Q, Quizhpe Q., Tene S., & Cordero , 2001).

2.1.5.4. Tres Reyes.



Figura 19: Tres Reyes.

Fuente: La autora, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.



Figura 20: Comidas típicas.

Fuente: (Ramos & Cordero, 2017).

Elaboración: La autora, 2016.

Tabla 7: Tres Reyes.

Día	Actividad	Descripción
	El "Pinzhi"	Es la colaboración o contribución que hacen los mismos, pero en cosas de comer, pocas horas antes de que se termine la fiesta. Los bailes, danzas y canciones que aquí se cumplen son extraordinarios.
	El "Culquijuntana" (o plata reunida)	Es la contribución económica que hacen los mayordomos, muñidores, veladores y batidores, quienes colaboran para los gastos de la fiesta que se celebra en casa del prioste mayor. Esta colecta se la hace al momento que llegan, es decir tres días antes de la fiesta, con lo cual tienen derecho a iniciar la fiesta ese mismo momento.
	Alimentación	Pinzhi, cuy con papas, mote pelado con queso, papa con pepa de zambo, zanahoria blanca con queso, sopa de zambo con papas y habas tiernas, arroz con cuy y queso.

Fuente: (Ramos & Cordero, 2017).

Elaboración: La autora, 2016

2.1.5.5. Corpus Christi.



Figura 21: Inti Raymi.

Fuente: La autora, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

La fiesta de Corpus Christi en el medio indígena, es la forma que adoptó al "Inti Raymi", fiesta dedicada al Sol y al Inca que se celebra en el solsticio de verano austral, el 21 de Junio.

En el siglo XI la fiesta de Corpus Christi había llegado a ser la festividad principal de la Iglesia Católica y para el siglo XVI, después del Concilio de Trento, esta fiesta llega al Nuevo Mundo.

El principal actor de esta fiesta es el Prioste y sus ayudantes. El Corpus Cristi se realiza luego de 58 días de la Pascua de Resurrección. Esta fiesta tiene una estrecha relación con el ciclo productivo de la Cosecha, demás, la fecha de esta celebración, tiene relación con la Fiesta del Inti Raymi o Gran Pascua del Sol, que realizaban los Incas el 21 de junio.

Esta fiesta se iniciaba con el sacrificio de ciertos animales, los mismos que eran ejecutados por el Inca y los nobles de sangre. Estaba prohibida la presencia de mujeres, con excepción de las Vírgenes del Sol, ofrenda que presentaban al Dios Wiracocha y al Sol.

La fiesta en esta cultura es un momento sagrado, porque se rompe con la actividad de rutina y es donde se reafirma la identidad cultural del grupo. Además permite la integración de sus

miembros con otras comunidades y limar ciertas asperezas existentes entre algunas familias en las que se hace presente la solidaridad y la reciprocidad (Ramos & Cordero, 2017).

A continuación detallo cronograma de actividades del Inti Raymi o Corpus Christi 2016.

Tabla 8: Corpus Christi.

Día	Actividad	Descripción
18 de Junio	Pregón	09h00 Integración comunitaria. Programa especial. 10h00 Juegos sub 40 entre comunidades de Pichik, Gunudel, Ilincho, Lagunas. 16h00 Finales copa Inti Raymi 14h00 a 24h00 PINZHI CHASKINA 20H00 Noche de integración. Participación especial del Grupo “Acústico” y grupos invitados.
19 de Junio	Concursos	09h00 Intercambio de saberes: gastronómico, artesanal y turístico 12h00 Moto Cross: cuatro categorías: pitbay, motos chinas, mecánica nacional y fuerza libre. 19h00 Elección de Akllas. Programa especial. 21h00 Concurso de danza. 22h00 Actuación especial del Grupo Charik, Inkary Runa y Grupos invitados
20 de Junio	Pinzhi mikuna.	08h00 Programa especial a cargo del Centro Educativo Inti Raymi. 10h00 Inauguración de la feria ganadera 2016; vacas, calidad de leche, vaquillas calidad y productor. Pinzhi mikuna. Kushikuy Ayllu. Juegos Tradicionales Baño de florecimiento: Cabildo y Runa Kawsay.
21 de	Traspaso de	09h00 Caminata al Kurikanca encabezado por el Consejo de

Junio	mando	<p>Ayllukuna</p> <p>12h00 Ceremonia del Inti Raymi y traspaso de mando.</p> <p>12h30 Reconocimiento a personajes de la comunidad Lagunas.</p> <p>13h00 PinshiMikuna.</p> <p>20h00 Lanzamiento de la Academia de Danza “Willak”</p> <p>21h00 Festival Runa Taki con los grupos invitados: Runa Llakta de Imbabura y Amarak.</p>
	Alimentación	Pinzhi, caldo de carne de res con cebada y mote, caldo de res con trigo pelado, caldo de gallina criolla, colada de zambo con leche, chicha de maíz.

Fuente: Investigación in situ 2016.

Elaboración: La autora, 2016

2.1.6. Productos alimentarios.

Tabla de productos alimentarios con su nombre científico.

Tabla 9: Comidas ancestrales y actuales.

Evento	Ancestral	Actual
<p>Común</p> 	Caldo de res, con trigo pelado o cebada.	Caldo de res, sólo o con arroz de castilla.
	Col, carne, yuca y plátano.	Col, carne, yuca y plátano.
	Champús.	Champús.
	Chicha.	Chicha.
	Miel de caña.	Miel de caña.
<p>Especial (Pinzhi)</p>	Mote pelado.	Mote pelado.
	Mati uchu.	Mati uchú.
	Trigo pelado con cuy y panes.	Arroz de castilla con cuy, pollo o carne res y panes.
	Papas revueltas con pepa de zambo molido con cuy y panes.	Rara vez se prepara papas con pepa de zambo molido con cuy y panes.
		<ul style="list-style-type: none"> • Queso con pan.



Días de vigilia



(Navidad y Semana Santa)



		<ul style="list-style-type: none"> • Coca-Cola.
	<ul style="list-style-type: none"> • Queso con pan. • Cántaro de chicha de jora. 	
	Mote pelado y con cáscara.	Mote pelado y con cáscara.
	Mati uchú.	Mati uchú sin carne.
	Trigo pelado con huevo, queso o quesillo y panes.	Arroz de castilla con huevo, queso o quesillo y panes.
	Papas revueltas con pepa de zambo molido sin cuy y panes.	Rara vez se prepara papas con pepa de zambo molido sin carne y panes.
		Queso con pan.
	Queso con pan.	Coca-Cola.
	Cántaro de chicha de jora.	Miel.
	Miel de caña.	Sopas.
	Sopas.	Arroz de castilla con papa.
	Trigo pelado con papas.	Granos con guineo verde.
	Sopa de granos con plátano verde.	

Fuente: (Saca Q, Quizhpe Q., Tene S., & Cordero , 2001).

Elaboración: La autora, 2016.

En cuanto a la preparación de los alimentos para las fiestas religiosas, no hay mucha variación en cuanto a su contenido, pero sí en su calidad y en la utilización de vasijas y además utensilios de cocina con relación a lo que hoy se utiliza. Ha desaparecido también el cántaro de Chicha que complementaba al Pinzhi por la Coca-Cola (Saca Q, Quizhpe Q., Tene S., & Cordero , 2001).

2.1.7. Utensilios de la etnia Saraguro.

Tabla 10: Utensilios de la etnia Saraguro.

Utensilios utilizados	Descripción.
	<p>Potos, linchis, canastas, arados... son algunos objetos que los Saraguro utilizan para el uso diario.</p> <p>Por ejemplo, los potos (de distintas formas) los emplean para servirse bebidas como la chicha. En cambio, los linchis (soguilla de fibra de penco) se tejen en forma de red y sirven para cargar las canastas en la espalda.</p>
	<p>Varios platos típicos de la Parroquia, hechas en ollas de barro (cerámica), utensilio aun utilizado por muchas familias en la Comunidad para la preparación de sus alimentos diarios.</p> <p>Hay quienes aducen que las comidas hechas en estas ollas, son más deliciosas.</p>

Fuente: (Saca Q, Quizhpe Q., Tene S., & Cordero , 2001).

Elaboración: La autora, 2016.

2.1.8. Atractivos Turísticos.

Según el inventario del MINTUR 2010 Saraguro cuenta con 6 atractivos turísticos: 2 en la categoría de Sitio Natural y 4 en la categoría de Manifestación Cultural, todos de Jerarquía III, la mayoría de atractivos se encuentran ubicados en las comunidades.

A continuación se detalla la clasificación de los atractivos turísticos:

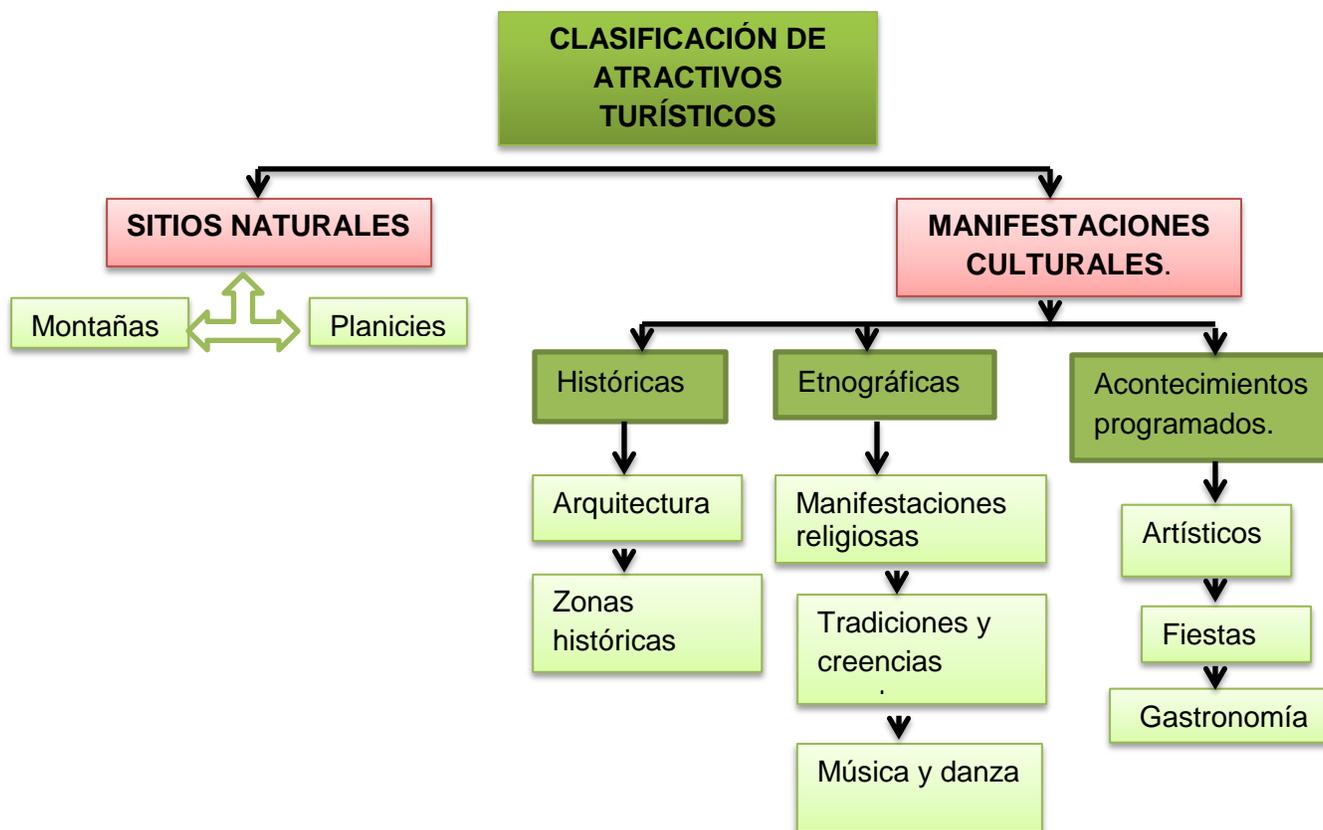


Figura 22: Clasificación de atractivos turísticos.

Fuente: (Ministerio de Turismo, 2004).

Elaboración: La autora, 2016

Como parte de la investigación la población Saraguro posee manifestaciones culturales mismas que se dividen a continuación:

Tabla 11: Inventario de Manifestaciones culturales de la Población Saraguro.

Inventario de Manifestaciones culturales etnográficas (Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares) de la Población Saraguro.						
N°	Nombre del Atractivo	Jerarquía	Ubicación	Categoría	Tipo	Subtipo

1	Kulla Raymi.	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
2	Kapak Raymi.	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
3	Pawkar Raymi	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
4	Inti Raymi	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
5	Tres Reyes	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
6	La Navidad	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
7	Semana Santa	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016.

Manifestaciones Culturales.

Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares:

- ✓ Son manifestaciones que forman parte de las características sociales de un asentamiento y que por tradición, generalmente verbal, subsisten en poblaciones menores del país (Turismo, 2004).

A continuación se detalla los atractivos:

Tabla 12: Atractivo Kulla Raymi.

DATOS DEL ATRACTIVO KULLA RAYMI		
Ubicación referencial		Georeferenciación
		Latitud Longitud Altitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65 -79.25 2.525msnm
Variables y factores		
Calidad	Valor Intrínseco	Los Saraguros celebran esta fiesta cada 21 de Septiembre, tomando energías de la Pacha Mama (Tierra) se rinde culto al símbolo de la fertilidad, y a la mujer, porque ella la encargada de entregar vida al universo.
	Valor Extrínseco	Se hacen compromisos para empezar un año ritual agrícola de la mejor manera, se siembran sueños, buenos deseos, esperando ver florecer los frutos no sólo materiales si no también la buena energía dentro de la vida familiar y social.
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro
	Estado de conservación	Conservado
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro
	Servicios	Desarrollo de la festividad
	Asociación	Cantón Saraguro
Significado	Local	Conocido y muy visitado
	Provincial	Conocido y visitado
	Nacional	No conocido
	Internacional	No conocido

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016.

Tabla 13: Atractivo Kapak Raymi.

DATOS DEL ATRACTIVO KAPAK RAYMI			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
		Altitud	2.525msnm
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra el 21 de diciembre, Kapak Raymi es el nombre que se asigna al décimo segundo mes del año kichwa que coincide actualmente con las celebraciones de Navidad según la tradición cristiana	
	Valor Extrínseco	Saraguro celebra esta fiesta con la posesión de nuevas autoridades ancestrales en cada una de sus comunidades, la ceremonia es para bendecir a los nuevos dirigentes	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016.

Tabla 14: Atractivo Pawkar Raymi.

DATOS DEL ATRACTIVO PAWKAR RAYMI			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
		Altitud	2.525msnm
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra el 21 de marzo, en el pasado se organizaban grandes solemnidades dedicadas a las relaciones entre las personas y la naturaleza o Pachamama, con el pasar del tiempo el Pawkar Raymi conocido también como fiesta del Florecimiento fue sustituido por las celebraciones de la Semana Santa (Fundación Kawsay, Fundación Jatari, 2010).	
	Valor Extrínseco	Las comunidades indígenas de Saraguro agradecen a la Pachamama por los primeros frutos del año, además piden por la unidad de su comunidad y sabiduría para sus dirigentes, este día todos los habitantes visten muy elegantes con sus trajes típicos, las mujeres ofrecen comida a todos los participantes mientras que los hombres reparten chicha de jora (bebida de maíz fermentado).	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016.

Tabla 15: Atractivo Inti Raymi.

DATOS DEL ATRACTIVO INTI RAYMI			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
		Altitud	2.525msnm
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra el 21 de junio de cada año era una antigua ceremonia religiosa andina en honor al Inti (Dios Sol) que se realizaba cada solsticio de invierno en los Andes.	
	Valor Extrínseco	La celebración es en honor al Inti agradeciendo por la cosecha de los frutos que les ha brindado la madre tierra (Pachamama), y también a la relación armónica entre las personas, es decir no solo se refiere a la cosecha material sino también a la espiritual.	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016.

Tabla 16: Atractivo Semana Santa.

DATOS DEL ATRACTIVO SEMANA SANTA			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
		Altitud	
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
2.525msnm			
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra cada año durante la Semana Santa para los Católicos y tiene lugar en la Iglesia Central del Cantón Saraguro.	
	Valor Extrínseco	Los indígenas simulan la entrada triunfal de Jesucristo a Jerusalén se hacen presentes en esta oportunidad con sus trajes típicos.	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016.

Tabla 17: Atractivo Navidad.

DATOS DEL ATRACTIVO LA NAVIDAD			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
		Altitud	
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
2.525msnm			
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Esta es la fiesta alegre y bulliciosa de la comunidad indígena de Saraguro. Se inicia el 23 de diciembre con la traída de los "Niños Dioses" de los distintos barrios. Todos vienen disfrazados y con bandas de música típicas.	
	Valor Extrínseco	La Navidad, es la fiesta más importante para los Saraguro, en la que se vive con gran algarabía, particular que encierra un sinnúmero de ritos durante toda la celebración.	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016.

Tabla 18: Atractivo Tres Reyes.

DATOS DEL ATRACTIVO LOS TRES REYES			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
		Altitud	
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra en el parque central de Saraguro	
	Valor Extrínseco	En esta fiesta se prepara principalmente el "Pinzhi" y "Culquijuntana"	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016.

Tabla 19: Atractivo Corpus Christi.

DATOS DEL ATRACTIVO CORPUS CHRISTI			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
		Altitud	2.525msnm
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	La fiesta de Corpus Christi en el medio indígena, es la forma que adoptó al "Inti Raimi", fiesta dedicada al Sol y al Inca que se celebra en el solsticio de verano austral, el 21 de Junio.	
	Valor Extrínseco	Esta fiesta se iniciaba con el sacrificio de ciertos animales, los mismos que eran ejecutados por el Inca y los nobles de sangre. Estaba prohibida la presencia de mujeres, con excepción de las Vírgenes del Sol, ofrenda que presentaban al Dios Wiracocha y al Sol.	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016

Manifestaciones culturales etnográficas comidas y bebidas típicas:

La población Saraguro cuenta con una variedad de manifestaciones culturales de tipo etnográficas y que pertenecen al subtipo Comidas y bebidas típicas.

La preparación de sus platos, cuya enseñanza se transmite de generación en generación se basa principalmente en los huertos orgánicos, chacras, invernaderos, etc. productos cultivados por los grupos familiares.

En total se inventariaron 15 comidas y bebidas típicas, a continuación se detalla las mismas:

Tabla 20: Inventario de manifestaciones culturales etnográficas (Comidas y bebidas típicas) de la población Saraguro.

Inventario de manifestaciones culturales etnográficas (Comidas y bebidas típicas) de la población Saraguro.						
1	Pinzhi	III	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
2	Cuy con papas.	III	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
3	Caldo de res con trigo pelado.	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
4	Caldo de carne de res con cebada y mote.	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
5	Caldo de gallina criolla	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
6	Mote pelado con queso	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
7	Chicha de maíz.	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
8	El champús	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
9	Colada de maíz con leche	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
10	Colada de zambo con	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas

	leche					típicas
11	Miel con quesillo	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
12	Trigo con queso	I	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
13	Sopa de fréjol con verde	I	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
14	Sopa de haba con verde	I	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas
15	Sopa de arveja con verde	I	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Comidas y bebidas típicas

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: La autora, 2016.

Manifestaciones culturales.

Etnografía:

- ✓ Esta categoría representa al grupo de atractivos que dan a conocer las expresiones tradicionales que aun tienen vigencia en las costumbres de los pueblos

Comidas y bebidas típicas:

- ✓ Son alimentos propios de cada región, preparados con fórmulas originales tradicionales y utilizando ingredientes del lugar (Turismo, 2004).

Tabla 21: Comida Típica de la población Saraguro.

Comida Típica de la Población del Canton Saraguro	
Nombre	Preparación
<p>PINZHI</p>  <p>Figura 1: Plato típico Pinzhi. Fuente: Toa Ortega, 2016.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se cocina la papa y se la pela. 2. Se hace una salsa de pepa de zambo. 3. Se adoba y cocina el cuy. 4. Cocinar y añadir pollo. 5. Luego añadir el trigo o cebada y lo cocinamos. 6. Finalmente añadir comino, ajo, sal y hierbitas al gusto. 7. Servir en una cacerola grande añadiendo el pan.
<p>CUY CON PAPAS</p>  <p>Figura 2: Cuy con papas Fuente: Maribel Cordero, 2016.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar el cuy sacándole las vísceras 2. Aliñar el cuy con sal, comino y ajo, machacado. 3. Asar el cuy, colocar un palo a través del cuy desde la cabeza hasta las patas. 4. Asar sobre carbón haciéndolo girar hasta que éste se cocine por dentro y por fuera. 5. Servir con las papas cocidas, salsa de maní y ají de cuy.
<p>MOTE PELADO CON QUESO</p>  <p>Figura 3: Mote pelado con queso Fuente: Maribel Cordero, 2016.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el maíz sin cáscara hasta que este blando. 2. Cuando este cocido servir caliente. 3. Acompañar con queso.

**CALDO DE CARNE DE RES
CON CEBADA**



Figura 4: Caldo de carne de res con cebada

Fuente: Maribel Cordero, 2016.

1. Pelar el maíz y cocinarlo.
2. En una cacerola cocinar la carne, mientras que en otra olla cocemos la cebada.
3. Una vez que la carne este blanda agregar la cebada por unos 15 minutos.
4. Finalmente agregamos el comino, ajo sal al gusto.
5. Servir caliente acompañado de mote.

**CALDO DE CARNE DE RES
CON TRIGO PELADO**



Figura 5: Caldo de carne de res con trigo pelado

Fuente: Maribel Cordero, 2016.

1. En una olla cocinar a fuego lento la carne de res hasta que esté blanda.
2. Luego añadir el trigo pelado y lo cocinamos por unos 15 minutos.
3. Añadir comino, ajo, sal y hierbitas al gusto.
4. Servir caliente.

**CALDO DE GALLINA
CRIOLLA**



Figura 6: Caldo de gallina criolla

Fuente: Maribel Cordero, 2016.

1. En una olla cocinar la carne de gallina criolla hasta que esté blanda.
2. Luego añadir las papas hasta que estén suaves.
3. Añadir comino, ajo, sal y hierbitas al gusto.
4. Servir caliente.

COLADA DE ZAMBO CON LECHE



Figura 7: Colada de zambo con leche.

Fuente: Maribel Cordero, 2016.

1. Cocinar la leche en una olla y dejar a fuego lento.
2. Cuando este hirviendo agregar los trocitos de zambo y esperar a que empiece a espesar.
3. Luego añadir la canela y panela hasta que este bien cocido.
4. Esperar a que se enfríe para servir.

CHICHA DE MAÍZ



Figura 8: Chicha de maíz.

Fuente: Maribel Cordero, 2016.

1. En un sartén limpio tostar la cebada y el maíz de jora, aproximadamente 20 a 25 minutos.
2. En una olla grande hervir 5 litros de agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor.
3. Es necesario mover constantemente la mezcla para que no se espese.
4. Cuando la mitad del agua se haya consumido, agregar los 5 litros de agua restante y dejar hervir por una hora y media más.
5. Añadir azúcar al gusto una vez que se haya enfriado, colarlo.
6. Colocarlo en una jarra o vasija (preferentemente de arcilla) y dejarlo

EL CHAMPÚS



Figura 9: El champús.

Fuente: Maribel Cordero, 2016.

1. El maíz se muele.
2. Luego lo ponemos a fermentar por diez días.
3. Se cierne y se pone a cocer en una paila.
4. Añadir las hojas de naranja y canela.
5. En un recipiente se coloca el Champús y se agrega el mote.
6. Al momento de servir se agrega la miel de panela.
7. El tiempo de elaboración es de tres horas luego de la fermentación.

TRIGO CON QUESO



Figura 10: Trigo con queso.
Fuente: Maribel Cordero, 2016.

1. Se deja en remojo el trigo por dos horas.
2. Luego se lava varias veces el trigo y se lo pone a cocer.
3. Cuando ya está hirviendo se añade los aliños naturales y sal al gusto.
4. Servir caliente con una porción de queso.

SOPA DE HABA CON VERDE



Figura 11: Sopa de haba con verde.
Fuente: Maribel Cordero, 2016.

1. Colocar en una olla el haba cocinada y dejar hervir.
2. Luego agregar el guineo verde y dejar que se cocine por unos 15 minutos.
3. Cuando ya esté blando agregar la cebolla de hoja, comino y sal al gusto.
4. Servir caliente.

SOPA DE ARVEJA CON VERDE



Figura 12: Sopa de arveja con verde.
Fuente: Maribel Cordero, 2016.

1. Colocar en una olla la arveja cocinada y dejar hervir.
2. Luego agregar el verde y dejar que se cocine por unos 20 minutos.
3. Cuando esté blanda agregar la cebolla de hoja, comino y sal al gusto.
4. Servir caliente.

<p style="text-align: center;">SOPA DE FRÉJOL CON VERDE</p>  <p>Figura 13: Sopa de fréjol con verde. Fuente: Maribel Cordero, 2016.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en una olla el fréjol cocinado y dejar hervir. 2. Agregar el guineo verde y dejar a que se cocine por unos 15 minutos. 3. Cuando ya esté blando agregar la cebolla picada, cebolla de hoja, comino y sal al gusto. 4. Servir caliente.
<p style="text-align: center;">COLADA DE MAÍZ CON LECHE</p>  <p>Figura 14: Colada de maíz con leche. Fuente: Maribel Cordero, 2016.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar la leche en una olla y dejar a fuego lento. 2. Mientras en un vaso con agua disolvemos la harina de maíz. 3. Cuando la leche esté hirviendo mezclar y dejar hervir por unos diez minutos. 4. Luego agregar panela y canela hasta que espese. 5. Esperar a que se enfríe para servir.
<p style="text-align: center;">MIEL CON QUESILLO</p>  <p>Figura 15: Miel con quesillo Fuente: Maribel Cordero, 2016.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla poner la panela en trocitos mas las especias 2. Dejar cocinar a fuego lento hasta que la panela este completamente disuelta. 3. Una vez disuelta aumente la temperatura y hagala hervir. 4. Cuando hierva baje la llama revolviendo con frecuencia hasta que espese lo suficiente como para dejar la cuchara cubierta con una ligera capa aproximadamente unos 15 minutos. 5. Tener cuidado porque la miel de panela se puede desbordar rápidamente. 6. Dejar enfriar para servirlo con quesillo o queso fresco.

Fuente: Investigación in situ.
Elaboración: La autora, 2016.

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

En este capítulo se presenta la metodología que sustenta la investigación; a nivel general es una investigación cualitativa sin embargo es necesario aclarar que para el análisis también se aplica encuestas, por lo que el estudio es de método mixto.

3.1. Método.

Para comenzar se cree conveniente explicar el concepto de método de investigación mixto.

Según Hernández (2014), el método mixto representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

Por lo tanto el tipo de investigación es de carácter cualitativo y cuantitativo, a continuación se explica más detenidamente la investigación cualitativa.

3.1.1. Investigación cualitativa.

3.1.1.1. Concepto.

López (2002) la define como un tipo de investigación holística, puesto que abarca el fenómeno en su conjunto y recursiva, ya que el diseño de la investigación es emergente, se va elaborando a medida que avanza la investigación.

La metodología cualitativa se basa en el uso de categorías y códigos.

Los datos son filtrados por el criterio del investigador, por lo que se considera que éstos serán subjetivos. Por eso, para evitar errores, es necesario que el investigador sea disciplinado en el análisis (López, 2002).

3.1.1.2. Pasos de la Investigación Cualitativa.

1. Obtener la Información a través de Entrevistas, Observaciones, Grupos de Discusión, etc.
2. Transcribir y ordenar los datos.
3. Categorizar-Codificar Conectar categorías. Interpretar.
4. Validar hallazgos.
5. Teorizar (Rodríguez & Sánchez, 2016).

3.1.2. Investigación Cuantitativa.

3.1.2.1. Concepto.

La investigación cuantitativa es el procedimiento de decisión que pretende señalar, entre ciertas alternativas, usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística (Wikipedia, 2016).

3.1.2.2. Elementos.

Elementos de la investigación cuantitativa:

- Su naturaleza es descriptiva.
- Permite al investigador "predecir" el comportamiento del consumidor.
- Los métodos de investigación incluyen experimentos y encuestas.
- Los resultados son descriptivos y pueden ser generalizados (Wikipedia, 2016).

3.2. Técnicas e instrumentos.

Para poder recabar la información necesaria se seleccionó dos técnicas de investigación, la entrevista estructurada diseñada para las personas de la etnia Saraguro, comprendidas en el rango de edad de 50-100 años de edad, con el propósito de conocer sobre sus costumbres alimentarias.

El otro instrumento que se utilizó para recolectar información es la encuesta, diseñada para personas comprendidas en el rango de edad de 10-100 años, con el fin de identificar la antropometría de las personas de la etnia Saraguro.

3.2.1. Entrevistas estructuradas.

3.2.1.1. Concepto.

La entrevista consiste en una conversación entre dos o más personas, sobre un tema determinado de acuerdo a ciertos esquemas o pautas determinadas (Ago, 2011).

La entrevista realizada se compone de un total de 16 preguntas, mismas que se realizaron en el mes de Septiembre de 2016, a través de visitas in situ, a los habitantes de las parroquias de Saraguro, Urdaneta, El paraíso de Celen, Selva Alegre y San pablo de Tenta, cabe mencionar que se trabajo con dichas parroquias por la presencia de población Saraguro, dándonos un total de 35 entrevistas.

Las preguntas de la entrevista se pueden observar en el [ANEXO 2](#).

Para determinar la muestra de la investigación aplicada a entrevistas se utiliza el muestreo estratificado con afijación proporcional, el cual se realiza en los casos en que el universo no es homogéneo, así tenemos:

MUESTRA

$$n = \frac{Nz^2pq}{d^2(N - 1) + Z^2pq}$$

DONDE:

Tabla 22: Simbología.

N= Es la población	3.955
Z= Es el nivel de confianza	95%=1,96
p= Probabilidad de que ocurra	0,5
q= Probabilidad de que no ocurra	0,5
d= Margen de error	5%=0,05

Fuente: (Hérmendez, 2014).

Elaboración: La autora, 2016.

Cálculo de muestra para la realización de las entrevistas

$$n = \frac{Nz^2pq}{d^2(N - 1) + Z^2pq}$$

$$n = \frac{3.955 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2(3.955 - 1) + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{379,358}{10.8454}$$

$$n = 35$$

Tabla 23: Total de entrevistas por parroquia.

Parroquia	Población	Porcentaje que representa de la población total	Total de entrevistas por parroquia.
El Paraíso de Celen.	479	12,11%	4
San Pablo de Tenta.	725	18,33%	6
Saraguro.	1.606	40,61%	14
Selva Alegre.	399	10,09%	4
Urdaneta.	746	18,86%	7
TOTAL	3.955	100%	35

Fuente: la autora, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

Con este resultado se determina que se aplicaran 35 entrevistas distribuidas de la siguiente manera: El Paraíso de Celen 4, San Pablo de Tenta 6, Saraguro 14, Selva Alegre 4 y Urdaneta.

3.2.2. Encuesta.

3.2.2.1. Concepto.

La encuesta es la técnica de recolección de datos que utiliza como instrumento un listado de preguntas que están fuertemente estructuradas y que recoge información para ser tratada estadísticamente, desde una perspectiva cuantitativa (Morone, 2016).

La encuesta realizada se compone de un total de 28 preguntas, mismas que se realizaron en el mes de Septiembre y Octubre de 2016, a través de visitas in situ, a los habitantes de las parroquias de Saraguro, Urdaneta, El paraíso de Celen, Selva Alegre y San pablo de Tenta, cabe mencionar que se trabajo con dichas parroquias por la presencia de población Saraguro, dándonos un total de 375 encuestas.

La encuesta se puede observar de forma grafica en el [ANEXO 3.](#)

Para aplicar las encuestas en el Cantón Saraguro, la población es conformada por las personas jóvenes (10-24 años), adultos (25-49 años) y adultos mayores (50-100 años) de acuerdo a los datos del INEC 2010, específicamente en las parroquias Saraguro, Urdaneta, Selva Alegre, El Paraíso de Celen y San Pablo de Tenta, donde radica la población Saraguro.

Para determinar la muestra de la investigación aplicada en encuestas se utiliza el muestreo estratificado con afijación proporcional, el cual se realiza en los casos en que el universo no es homogéneo, así tenemos:

MUESTRA

$$n = \frac{Nz^2pq}{d^2(N - 1) + Z^2pq}$$

DONDE:

Tabla 24: Simbología.

N= Es la población	15.976
Z= Es el nivel de confianza	95%=1,96
p= Probabilidad de que ocurra	0,5
q= Probabilidad de que no ocurra	0,5
d= Margen de error	5%=0,05

Fuente: (Hérmendez, 2014).

Elaboración: La autora, 2016.

Cálculo de muestra para la realización de las encuestas:

$$n = \frac{Nz^2pq}{d^2(N - 1) + Z^2pq}$$

$$n = \frac{15.976 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2(15.976 - 1) + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{15.343,35}{40.8979}$$

$$n = 375$$

Con el resultado de la fórmula se determina que se debe aplicar 375 encuestas.

Tabla 25: Total de encuestas por parroquia.

Parroquia	Población	Porcentaje que representa de la población total	Total de encuestas por parroquia.
El Paraíso de Celen.	1.961	12,27%	46
San Pablo de Tenta.	2.801	17,53%	66
Saraguro.	6.991	43,75%	164
Selva Alegre.	1.376	8,61%	32
Urdaneta.(Paquishapa)	2.847	17,82%	67
TOTAL	15976	100%	375

Fuente: la autora, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

Para entender de una mejor manera presento a continuación la siguiente tabla en la que detalla el total de encuestas a aplicar, distribuidas proporcionalmente de acuerdo a la población de cada una de las parroquias existente la población Saraguro.

Tabla 26: Total de encuestas a aplicar.

Parroquia	Total de encuestas a aplicar.
El Paraíso de Celen.	46
San Pablo de Tenta.	66
Saraguro.	164
Selva Alegre.	32
Urdaneta.(Paquishapa)	67
Total de encuestas a aplicar	375

Fuente: la autora, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

3.3. Evidencia de resultados.

Una vez que se obtiene la información de las entrevistas y encuestas de los habitantes de las parroquias del Cantón Saraguro se procede al análisis y presentación de resultados con el objetivo de resumir los aspectos más importantes del estudio.

Para explicar de una mejor manera los resultados dividimos la información en dos partes por un lado la que se obtuvo de las entrevistas y por otro las encuestas.

Para el caso de las entrevistas se utiliza la herramienta MAXQDA12, la cual facilita la interpretación de datos.

3.3.1. MAXQDA12.

3.3.1.1. Concepto:

El MAXQDA12 es un programa de investigación para datos cualitativos que presenta las siguientes características:

- Gestiona datos
- Codifica datos
- Analiza datos
- Organiza teoría y memos
- Permite investigar con métodos mixtos (cualitativo y cuantitativo)
- Permite trabajar en equipo al poder fundir dos proyectos en uno.
- Visualiza resultados a través de diferentes herramientas.
- Importa datos desde la red social twitter (Rodríguez & Sánchez, 2016).

Las entrevistas se registraron en una grabadora, posteriormente se transcribió en un documento de Word, para luego introducirlas al programa MAXQDA12, donde se comenzó con el sistema de codificación, lo cual permitió generar códigos que facilitaron el análisis de la información.

Para el análisis de las encuestas se utilizó el programa estadístico SPSS21.

3.3.2. SPSS.

3.3.2.1. Concepto.

IBM SPSS Statistics Base es software de análisis estadístico que presenta las funciones principales necesarias para realizar el proceso analítico de principio a fin. Es fácil de utilizar e incluye un amplio rango de procedimientos y técnicas para ayudarle a aumentar los ingresos, superar a la competencia, dirigir investigaciones y tomar mejores decisiones (IBM, 2016).

Las encuestas se registraron en papel, para posteriormente ingresarlas en el programa estadístico, generando variables para luego poder presentar la información de forma gráfica.

Capitulo IV

EVALUACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

En este capítulo se presenta el análisis de la información obtenida mediante las entrevistas y encuestas realizadas para determinar los factores culturales vinculados a la parte alimentaria de la población del Cantón Saraguro.

4.1. Análisis de la información.

4.1.1. Entrevistas.

De las 35 entrevistas realizadas en la investigación en el Cantón Saraguro, tenemos:

1. ¿Cómo son las costumbres alimentarias dentro de la comunidad?

Para iniciar la investigación se analiza las diferentes costumbres alimentarias de las comunidades indígenas del Cantón Saraguro, las respuestas obtenidas se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 27: Costumbres Alimentarias.

N° Participante	Indicador	Evidencia
Participante 5	Granos frescos y secos	Fréjol, maíz, haba, trigo y los granos naturales (párrafo 18)
Participante 18	Papa, machica, trigo	Ahora el tiempo esta cambiado ya no es como antes, en nuestra juventud comíamos, papa, trigo, cebada, machica, arroz de cebada, trigo pelado, coles, zambo, zapallo. (párrafo 18)
Participante 10	Trigo, cebada, haba,	Solo se consume las personas adultas la mayoría de jóvenes ya no consumen estos productos (párrafo 18)
Participante 21	No se conservan	Aquí nuestra alimentación no es tan conservado lo antiguo, pero hoy en día estamos tratando de recuperar nuestras costumbres.(párrafo 18)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

Según las respuestas se puede afirmar que las costumbres alimentarias se basan en el consumo de granos, frescos y secos (18 participantes), seguido de papa, maíz (7 participantes) y dos de los entrevistados comentan que las costumbres alimentarias ya no se conservan, sin embargo están tratando de recuperarlas.

Derivado de esta pregunta se presenta la siguiente tabla con los principales granos y tubérculos que consumen en su alimentación los habitantes del Cantón Saraguro.

Tabla 28: Granos secos, verdes y tubérculos.

GRANOS SECOS Y VERDES	TUBÉRCULOS
Maíz, fréjol, habas, arveja, harina de arveja, trigo, papa, machica, trigo pelado, cebada, arroz de cebada, avena, lenteja.	Zanahoria blanca, papa china, papa bolona, chaucha, negra, roja, achira.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

2. ¿Cree usted que se están perdiendo las costumbres alimentarias?

Al consultar a los habitantes de las comunidades sobre la pérdida de costumbres, la respuesta en su mayoría fue que sí se han perdido varias costumbres y tradiciones a lo largo de los años, debido a muchos factores por ejemplo: imposición de nuevos productos realizados a base de químicos, la migración de las personas al exterior en la siguiente tabla se muestran algunas respuestas.

Tabla 29: Pérdida de costumbres.

N° Participante	Indicador	Evidencia
Participante 3	Si	Si, porque ya no siembran y se dedican a comprar lo mas fácil, así mismo es porque todos salen a estudiar, salen a la ciudad por esto ya no hay quien trabaje (párrafo 20)
Participante 8	Si	Claro, porque ya no es como antes, sabíamos sembrar bastante trigo, cebada, ahora no se siembra nada, se come el arroz blanco y fideo. (párrafo 20)
Participante 11	Si	Si porque la tierra ya no produce, antes se sembraba trigo, cebada, avenas, arvejas, haba, melloco, igual ya no se siembra porque no hay terreno.(párrafo 20)
Participante 12	Si	Si, porque ahora solo se trae comida del pueblo, comida chatarra (párrafo 20)
Participante 28	Si	Bueno sí se están perdiendo, hoy las generaciones actuales como que van olvidando y descuidando, es decir ya no les gusta este tipo de alimentación. (párrafo 20)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

3. ¿Qué recomienda para recuperarlas?

En cuanto a las recomendaciones para recuperar las costumbres se obtuvieron las siguientes respuestas que se muestran en la tabla:

Tabla 30: ¿Cómo recuperar costumbres?

N° Participante	Indicador	Evidencia
Participante 3	Volver a trabajar	Que la gente joven se quede trabajando en el campo.(párrafo 22)
Participante 8	Volver a cultivar	Volver a cultivar los productos y no dejar botando las tierras.(párrafo 22)
Participante 23	Comer lo de antes	Yo recomiendo volver a comer lo que nuestros antepasados comían , por ejemplo nosotros comíamos la achira, camote, nabo, bledo, sacando de la chacra, por eso yo diría que volvamos a comer eso porque es mejor que las cosas que ahora, los jóvenes de ahora no quieren ni trabajar mucho peor sembrar. (párrafo 22)
Participante 28	Capacitar a la gente	Bueno creo que hay que capacitar a la gente y darles a conocer los valores que tienen estos alimentos, como es la arveja, haba, papa, maíz, a lo mejor el desconocimiento de estos valores hace que la gente se despreocupe, hay una corriente mercantilista, la juventud actual lo que quiere es papas fritas, etc. (párrafo 22)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

De las entrevistas realizadas acerca de como recuperar las costumbres alimentarias tenemos que la mayoría menciona que se debería volver a trabajar y cultivar la tierra, otra recomendación es que se capacite a la gente para que conozcan sobre los valores nutricionales de los alimentos ancestrales, también crear concientización en la juventud para que valore la cultura sobre todo la gastronomía ancestral.

4. ¿Cuáles son las prácticas de producción que tienen las familias de la comunidad?

En este punto se analiza sobre las prácticas de producción de la familia para el cultivo de los alimentos, según las respuestas se puede afirmar que la unidad de producción es la chacra donde las familias cultivan alimentos para consumo familiar, pero también para abastecimiento de algunos mercados locales, actualmente para el proceso de preparación de la tierra se utiliza la yunta y maquina aradora ya sea de propiedad o alquilada. Y para la fertilización utilizan abono natural y químico. En la siguiente tabla se presenta algunas de las respuestas de los entrevistados.

Tabla 31: Prácticas de producción.

N° Participante	Indicador	Evidencia
Participante 3	Máquina aradora	Sembrábamos con yuntas pero hoy en día ya casi no hay, entonces sembramos con aradoras. (párrafo 24)
Participante 18	Arado con yunta	Conservamos la costumbre de sembrar con yuntas (párrafo 22)
Participante 23	Máquina aradora	Nosotros sembramos arando, con maquina (párrafo 24)
Participante 30	Arado con yunta	Sembramos con yunta, arando. (párrafo 24)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

Podemos concluir que los Saraguro aun conservan la práctica ancestral de arado con yuntas ya de los entrevistados 25 mencionan que utilizan esta practica para la preparación del terreno.

5. ¿Cómo conseguían los productos para la preparación?

Aquí se analiza como conseguían los alimentos para la preparación de la comida, en la siguiente tabla se presentan las principales respuestas de los entrevistados.

Tabla 32: Recolección de productos.

N° Participante	Indicador	Evidencia
Participante 17	Huertos orgánicos y chacras	Sembrábamos todo, maíz, cebada, machica, arroz. (párrafo 28)
Participante 18	Huertos orgánicos y chacras	Desde antes cuando era pequeña así mismo sembrábamos, cosechábamos y comíamos.(párrafo 28)
Participante 20	Guardar productos de un año a otro	Mas antes se guardaba, se escogía por ejemplo el maíz ya se escogía cual es bueno para la semilla, el poroto, mas antes no había ni polillas ahora ya hasta las plantas están apolilladas. (párrafo 28)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

La recolección se realizaba a través de la chacra, pero también de los huertos orgánicos, los mismos que comprendían una variedad de productos pero en menos cantidades que la chacra y eran utilizados para el consumo familiar o para compartir con los vecinos.

Los principales productos ancestrales que se conseguían en chacras y huertos orgánicos eran los siguientes:

Tabla 33: Productos consumidos ancestralmente.

Productos consumidos ancestralmente	Recolección
Maíz, papa, arveja, fréjol, trigo, brócoli, verduras (lechugas, remolacha, coles cebollas, cilantro, acelgas, brócoli), oca, mellocos, quinua, papa china, cebada, zanahoria, machica, zambo.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chacras. ➤ Huertos orgánicos.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

6. ¿Conoce algunas recetas alimentarias que son realizadas en la comunidad?

Al recolectar la información de los entrevistados podemos afirmar que el maíz, papa, zambo y trigo son los productos mas utilizados para la elaboración de los platos. A continuación se presenta en una tabla las respuestas obtenidas.

Tabla 34: Recetas ancestrales.

N° Participante	Evidencia
Participante 2	Mote con cuy, papa que se come con pepas peladas tostadas. (párrafo 30)
Participante 3	Mote con cuy, el sango, la papa con el cuy, la papa con la pepa de zambo y culantro. (párrafo 30)
Participante 4	Si el mote con cuy, mote con queso, mote con arvejas.(párrafo 30)
Participante 32	Mote peleado con queso. (párrafo 30)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

En cuanto a las recetas alimentarias que se realizan en la comunidad los participantes mencionan que los principales platos son: mote con cuy, papas con cuy, mote con arvejas, pepas de zambo.

En la siguiente tabla se detalla los principales productos y las recetas que se elaboran a partir de estos alimentos.

Tabla 35: Productos para la preparación de recetas.

Producto	Receta alimentaria
➤ Maíz.	<ul style="list-style-type: none">• Mote pelado con cuy, mote pelado con queso, machica, sango, tamales, humitas, chicha de jora, champús, pan de suelo.
➤ Papas	<ul style="list-style-type: none">• Locro de papas acompañado de pepa de zambo pelado, papa con cuy.
➤ Verduras	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de verduras (col, acelga, brócoli, espinaca) acompañado de granos verdes.
➤ Trigo	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de trigo, machica, trigo con pepa de zambo.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016

7. ¿Qué tipo de preparaciones recuerda usted que acostumbraba a consumir en su niñez?

En esta pregunta se hace referencia a los platos ancestrales, a la cual se obtuvo las siguientes respuestas:

Tabla 36: Alimentación en su niñez.

N° Participante	Evidencia
Participante 1	El repe, Sango de maíz para el desayuno (párrafo 32)
Participante 2	Yo comía coles con cuy, rábanos, lechugas, remolacha, espinaca.(párrafo 32)
Participante 4	En mi niñez consumía la cebada, el primer producto la cebada, fréjol y todo lo que se sembraba en la tierra (párrafo 32)
Participante 12	Sopa de maíz tostado con quesillo, trigo en lugar de arroz (párrafo 32)
Participante 22	El melloco, la mashua, la oca, se hace colada con leche, melloco.(párrafo 32)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

Como se observa en la tabla anterior los entrevistados respondieron que en su niñez acostumbraban a comer platos como el sango, sopa de maíz, repe, trigo, melloco, mashua, oca.

8. ¿Qué tipo de alimentos considera que son medicinales?

Tabla 37: Alimentos medicinales.

N° Participante	Evidencia
Participante 1	Manzanilla, toronjil, hierba luisa, begonia, horchatas, cuando esta enferma no le falta las aguas aromáticas. (Párrafo 36).
Participante 2	Los que considero medicinales son: llantén, toronjil, begonia, malvas de rojo, blanco, rosada, geranios, escancel, cedrón, apio. (párrafo 36)

Participante 8	Las flores como los remedios, toronjil, pimpinela, claveles, malvas. (párrafo 36)
Participante 32	Papa, nabos, acelga, rábanos. (párrafo 37)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

En cuanto a los alimentos medicinales los entrevistados respondieron lo siguiente:

Como se puede observar la mayoría se refiere a plantas medicinales y algunos alimentos como: mashua, maíz, machica, cebada, trigo, por este motivo en los huertos familiares no pueden hacer falta estas plantas medicinales ancestrales ya que poseen propiedades curativas para distintas dolencias y enfermedades.

9. ¿Cree usted que la alimentación actual ha influido en la salud?

En este punto se pudo constatar que todos los entrevistados coinciden en que la alimentación actual ha influido mucho en el estado de salud de la población, a continuación se muestra algunas de las respuestas:

Tabla 38: Influencia de la salud en la alimentación.

N° Participante	Indicador	Evidencia
Participante 5	Sí	Sí, porque la comida rápida y chatarra es mala para la salud. (párrafo 38).
Participante 13	Sí	Sí, porque nos perjudica, cuanta gente a muerto con cáncer, causa de los químicos que loe ponen a la papa, el frejol ya viene fumigado. (Párrafo 38).
Participante 21	Sí	Sí, hoy en día los productos tienen colorantes, por eso hay muchos enfermos. (párrafo 38)
Participante 23	Sí	Sí, la gente muere más pronto.(párrafo 38)
Participante 33	Sí	Claro porque todo es puro químico, antes sembrábamos con abono natural de los animales, y ahora solo a fuerza de químico, si es papa o trigo. (párrafo 38)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

10. ¿Cuáles son las principales festividades de su comunidad?

Las principales fiestas que celebran las comunidades son las fiestas de la Cosmovisión andina: los raymis, los cuales coinciden con las fiestas de Navidad, Corpus Christi, Semana Santa, por tanto en las parroquias se unen indígenas y mestizos en la celebración de estas festividades.

Tabla 39: Principales fiestas.

N° Participante	Comunidad	Evidencia
Participante 3	Urdaneta	Las navidades, la Pascua, el Corpus Christi, el Inti Raymi. (párrafo 40).
Participante 8	El Paraíso de Celen	Las fiestas son las del 9 de Octubre que se celebra la Virgen del Cisne, San Vicente. (párrafo 40)
Participante 14	San Pablo de Tenta	Las fiestas son el Corpus Cristi en junio, Semana Santa en abril o marzo.(párrafo 40)
Participante 21	Saraguro	Las fiestas son: cuatro Raymis, Kapac Raymi, en diciembre, Inti Raymi el 21 de Junio, se le da gracias al sol porque permite madurar nuestros frutos, Kulla Raymi, 21 de septiembre, que es para la preparación de la tierra, se bendice los granos y se los siembre, Pawkar Raymi en marzo, el ciclo que gira en todo el año. (párrafo 40)
Participante 33	Selva Alegre	Las fiestas son fiesta de 3 reyes, el 3 de enero, semana Santa entre marzo y abril. (párrafo 40)

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

11. ¿Qué tipo de platos se consume en las diferentes festividades más célebres de la comunidad?

Cada fiesta es diferente, por lo tanto la comida que se sirve para cada ocasión es distinta, en la siguiente tabla se muestra los platos que se preparan en las principales festividades en las parroquias donde se realizó la investigación.

Tabla 40: Comidas consumidas en las fiestas.

N° Participante	Festividad	Evidencia
Participante 25	Navidad	En Navidad pelan animales y cocinan caldo con col y yuca, esto va acompañado de una cucharada de arroz y carne. Otro plato es el champús que consiste en moler el maíz y cocinar todo el día, reparten miel en un vasito y quesillo con pan. (párrafo 42).
Participante 25	Semana Santa	En Semana Santa se pela ganado y se hace caldo con yuca y col; como bebida la chicha de jora, en vigilia ya no se hace carne, comemos sopa de arroz, sopa de poroto con guineo verde y sopa de arveja (párrafo 42).
Participante 22	Inti Raymi	Comemos el caldo de res en el Inti Raymi, y compartimos con todos. (párrafo 42)
Participante 21	Pawkar Raymi	El Pinzhi, consta de una canasta grande de mote pelado, es el mati-ucho que viene de una canasta pequeña, debajo de la fuente del arroz es una fuente pequeña de mote, encima va una fuente grande con arroz, el arroz contiene , cuy, pan, y la chicha de jora.(párrafo 42)
Participante 4	Reuniones familiares	Cuando se reúne la familia es el mote con cuy. (párrafo 42)

Fuente: Investigación in situ. 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

12. ¿Es importante la religión o culto de la familia en la elección o consumo de algunos alimentos?

Tabla 41: Importancia de la religión al consumir alimentos.

Importancia de la religión	Entrevistados
Sí	20
No	13
No menciona	2
Total	35

Fuente: Investigación in situ. 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

Para los entrevistados la importancia de la religión o culto de la familia en la elección o consumo de algunos alimentos si es importante, 20 personas afirmaron que al ser católicos en tiempo de vigilia tienen prohibido consumir carne, por otro lado los otros 15 participantes afirman que no es importante. En la siguiente tabla se presenta los resultados de la entrevista.

13. ¿Acostumbra a preparar los platos típicos de su comunidad?

Al consultar sobre la preparación de los platos típicos en las diferentes comunidades se observa que la mayoría de familias especialmente las personas consideradas en el rango de edad entre 50-100 años de edad aun conservan las tradiciones de preparar algunos platos ancestrales, mientras que los niños y jóvenes ya no acostumbran a preparar estas comidas, los resultados se reflejan en la siguiente tabla.

Tabla 42: Prepara la comida típica.

Prepara la comida típica	Entrevistados
Sí	20
No	13
No menciona	2
Total	35

Fuente: Investigación in situ. 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

14. ¿Sus hijos y nietos han aprendido estos platillos?

En este aspecto se trata de investigar si los hijos y nietos han aprendido la preparación de los platos típicos, para de esta manera asegurar que se mantenga esta costumbre, sin embargo la las respuestas fueron en su mayoría que NO. En la siguiente tabla se resume los resultados obtenidos.

Tabla 43: Hijos y nietos han aprendido estos platillos.

Hijos y nietos han aprendido estos platillos	Entrevistados
Sí	6
No	25
De vez en cuando	4
TOTAL	35

Fuente: Investigación in situ. 2016.

Elaboración: La autora, 2016.

4.1.2. Encuestas.

1. Ubicación- Parroquia.

Tabla 44: Ubicación de los encuestados.

Ubicación de los encuestados					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Urdaneta	67	17,9	17,9	17,9
	Saraguro	164	43,7	43,7	61,6
	Selva Alegre	32	8,5	8,5	70,1
	San Pablo de Tenta	66	17,6	17,6	87,7
	Paraíso de Celen	46	12,3	12,3	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

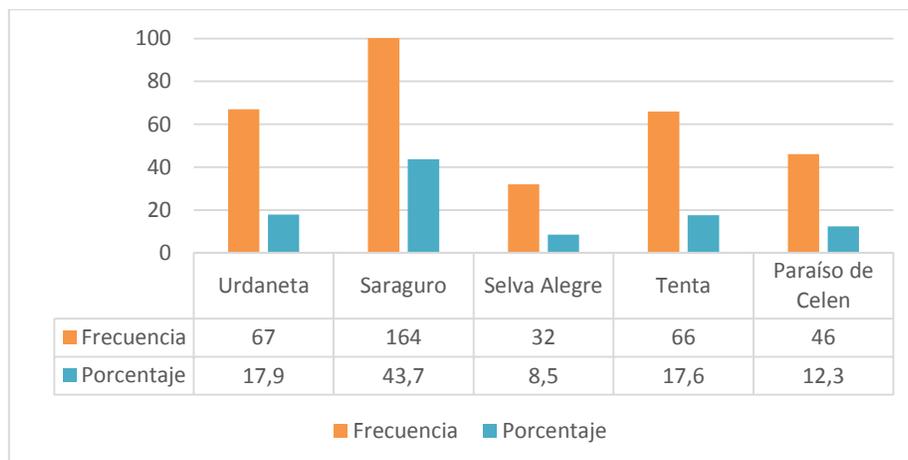


Figura 23: Ubicación de los encuestados.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

En los resultados obtenidos se puede observar un 44% que corresponde a la Parroquia Saraguro, seguido de un 18% que representa a Urdaneta y San Pablo de Tenta, 12% el Paraíso de Celen, finalmente con un 9% Selva Alegre, ya que estas son las principales parroquias donde habita la población Saraguro.

2. Edad.

Tabla 45: Edad.

Edad (agrupado)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4-16	3	0,8	0,8	0,8
	17-28	115	30,7	30,7	31,5
	29-40	118	31,5	31,5	62,9
	41-52	78	20,8	20,8	83,7
	53-64	45	12	12	95,7
	65-76	14	3,7	3,7	99,5
	77-88	1	0,3	0,3	99,7
	89-100	1	0,3	0,3	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

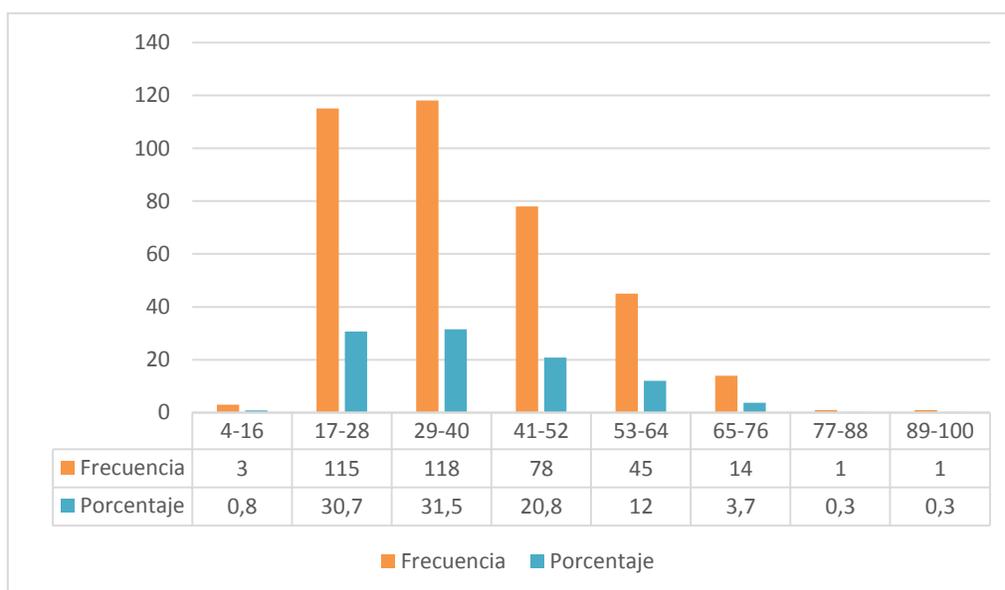


Figura 24: Edad.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

De las personas encuestadas, se puede observar el 32% de participantes con un rango de edad entre 29-40, seguido 31% de 17-28 años, 21% entre 41-52 y finalmente con el 12% que representa a personas de 53-64 años.

3. Género.

Tabla 46: Género de encuestados.

Género de los encuestados					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	162	43,2	43,2	43,2
	Femenino	213	56,8	56,8	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

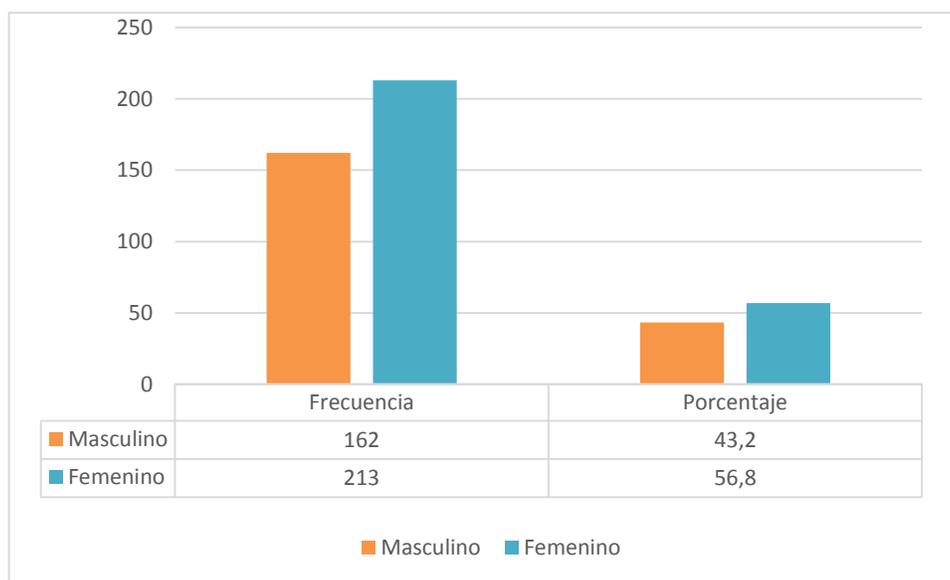


Figura 25: Género.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

Del total de encuestados el 57% corresponde al género femenino, seguido de un 43% que representa al género masculino, dando así que la mayoría de personas encuestadas son mujeres.

4. Número de integrantes familia.

Tabla 47: Número de integrantes de la familia.

Número de integrantes de la familia					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	23	6,1	6,1	6,1
	4	147	39,2	39,2	45,3
	5	65	17,3	17,3	62,7
	6	81	21,6	21,6	84,3
	7	26	6,9	6,9	91,2
	8	24	6,4	6,4	97,6
	9	4	1,1	1,1	98,7
	10	4	1,1	1,1	99,7
	11	1	0,3	0,3	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

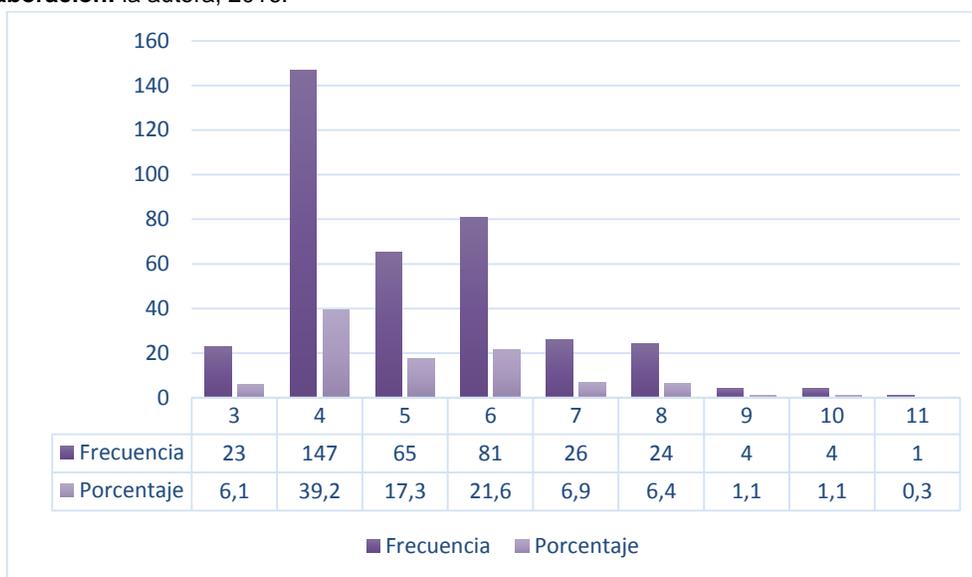


Figura 26: Número de integrantes de la familia.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Según la pregunta que corresponde a número de integrantes de la familia se puede observar un 39% de los encuestados que corresponde a 4 integrantes, seguido del 22% que representa a 6 personas, 17% a 5 y finalmente con el 7% que pertenece a 7 integrantes de la familia.

5. Nivel de escolaridad.

Tabla 48: Nivel de escolaridad.

		Nivel de Escolaridad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Primaria	18	4,8	4,8	4,8
	Secundaria	246	65,6	65,6	70,4
	Superior	111	29,6	29,6	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

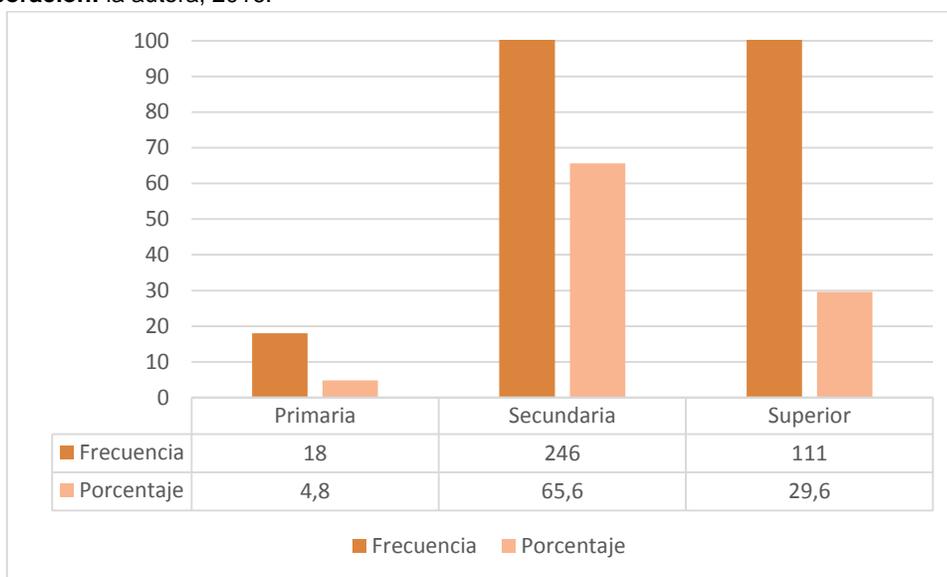


Figura 27: Nivel de escolaridad.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Con un 66% del total de encuestados, corresponde al nivel secundaria, seguido de un 30% nivel superior y finalmente con un 5% que representa al nivel primario.

6. ¿Cuál es su situación ocupacional?

Tabla 49: Situación ocupacional.

Situación Ocupacional					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	Empleado público	137	36,5	36,5	36,5
	Empleado privado	16	4,3	4,3	40,8
	Comerciante	28	7,5	7,5	48,3
	Ama de casa	56	14,9	14,9	63,2
	Agricultor	63	16,8	16,8	80
	Estudiante	73	19,5	19,5	99,5
	Jubilado	2	0,5	0,5	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

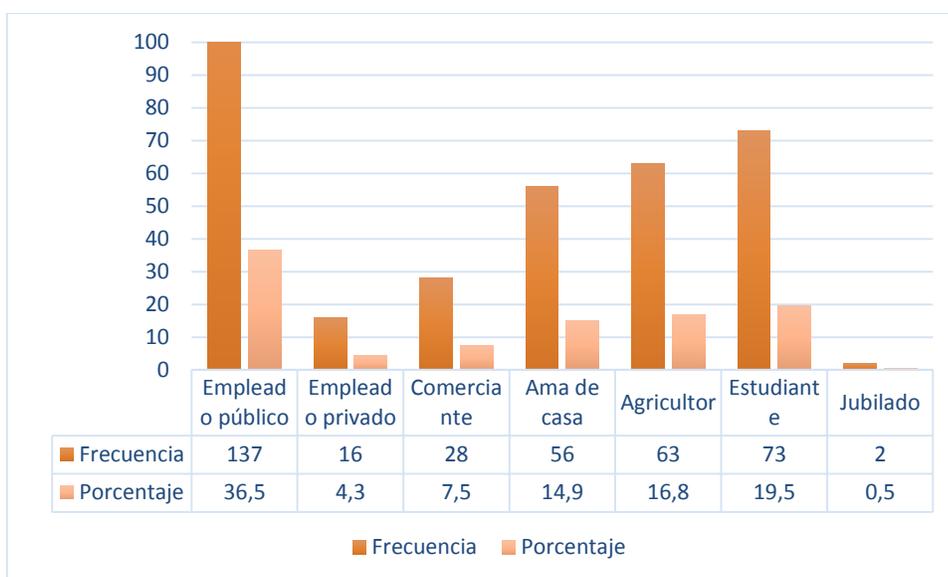


Figura 28: Situación ocupacional.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Al analizar la situación ocupacional se observa que el 37% de los encuestados representa a empleado público, seguido del 20% estudiante, 17% agricultor y finalmente el 15% correspondiente ama de casa.

7. ¿Con que servicios básicos cuenta?

Tabla 50: Servicios básicos.

		Servicios básicos			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Agua	4	1,1	1,1	1,1

Agua, luz y teléfono	16	4,3	4,3	5,3
Agua, luz y recolección de basura	281	74,9	74,9	80,3
Agua, luz, recolección de basura y teléfono	38	10,1	10,1	90,4
Agua y luz	27	7,2	7,2	97,6
Agua, luz, recolección de basura, teléfono, internet	9	2,4	2,4	100
Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

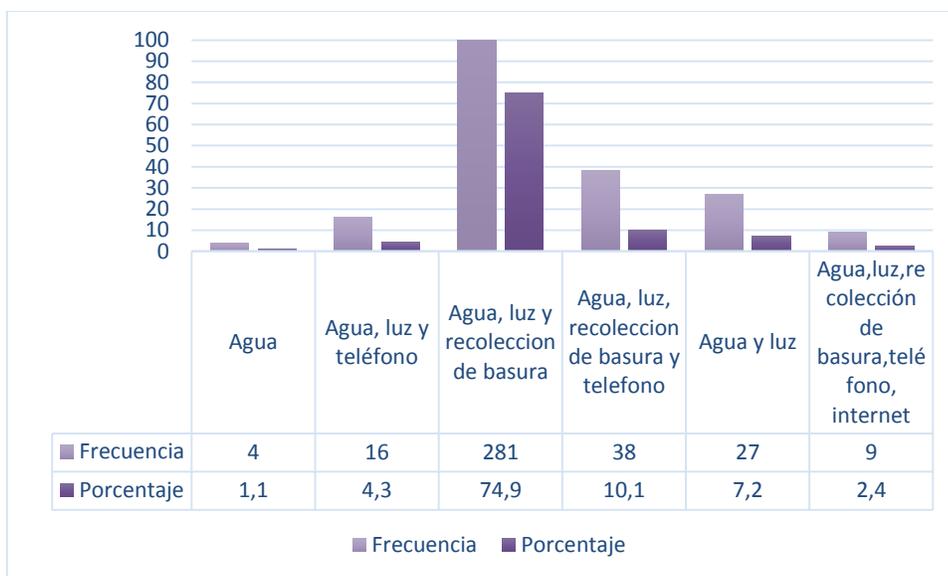


Figura 29: Servicios básicos.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Al analizar los servicios básicos según las respuestas de los encuestados se determina que el 75% cuenta con servicios de agua, luz y recolección de basura, seguido de 10% agua, luz, recolección de basura y teléfono, finalmente el 7% que representa agua y luz.

8. Su vivienda es:

Tabla 51: Tipo de vivienda.

Tipo de vivienda					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Propia	325	86,7	86,7	86,7
	Prestada	15	4	4	90,7
	Arrendada	35	9,3	9,3	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

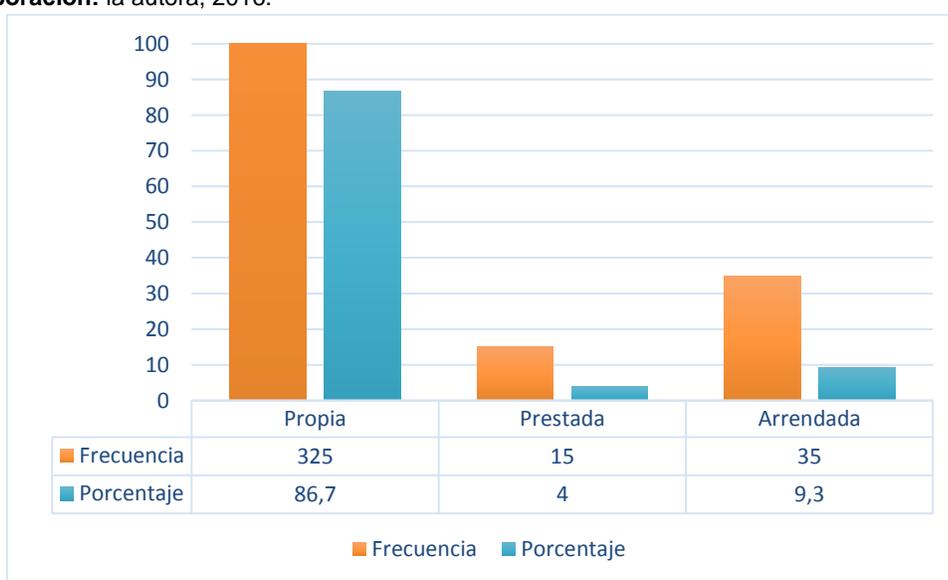


Figura 30: Tipo de vivienda.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Del total de encuestados el 87% cuenta con una vivienda propia, seguido de 9% arrendada y finalmente el 4% que habita en una vivienda prestada.

9. ¿Cuántas familias viven en su vivienda?

Tabla 52: ¿Cuántas familias viven en su vivienda?

¿Cuántas familias viven en su vivienda?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Una	362	96,5	96,5	96,5
	Dos	5	1,3	1,3	97,9
	Tres	4	1,1	1,1	98,9
	Cuatro o más	4	1,1	1,1	100

Total	375	100	100
--------------	------------	------------	------------

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

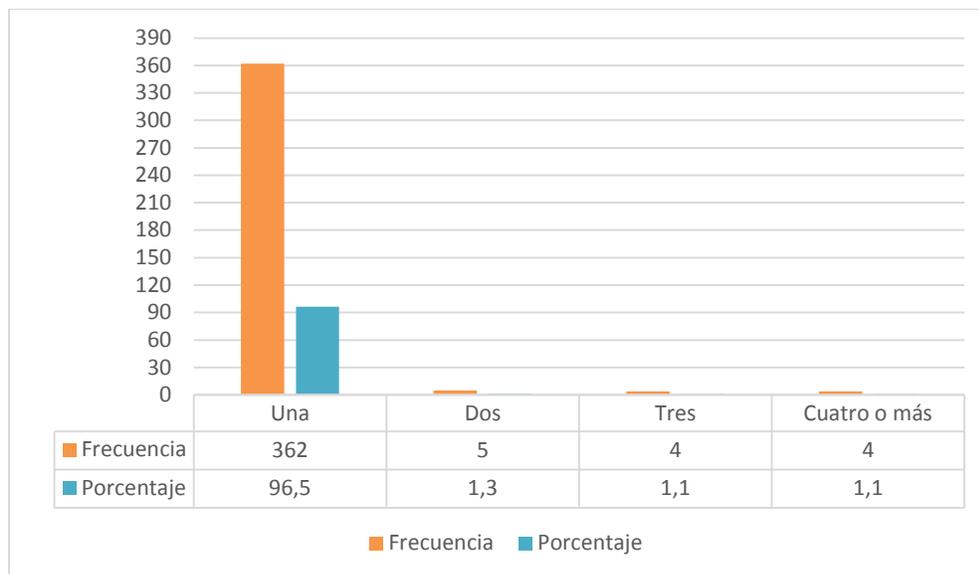


Figura 31: ¿Cuántas familias viven en su vivienda?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Según las respuestas obtenidas de las personas encuestadas, se presenta el 97% que corresponde a una familia que vive en la vivienda, seguido con igualdad el 1% dos, tres y cuatro o más familias.

10. ¿Cuántas personas viven en su vivienda?

Tabla 53: ¿Cuántas personas viven en su vivienda?

¿Cuántas personas viven en su vivienda?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Dos	49	13,1	13,1	13,1
	Cuatro	187	49,9	49,9	62,9
	Seis	106	28,3	28,3	91,2
	Ocho o más	33	8,8	8,8	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

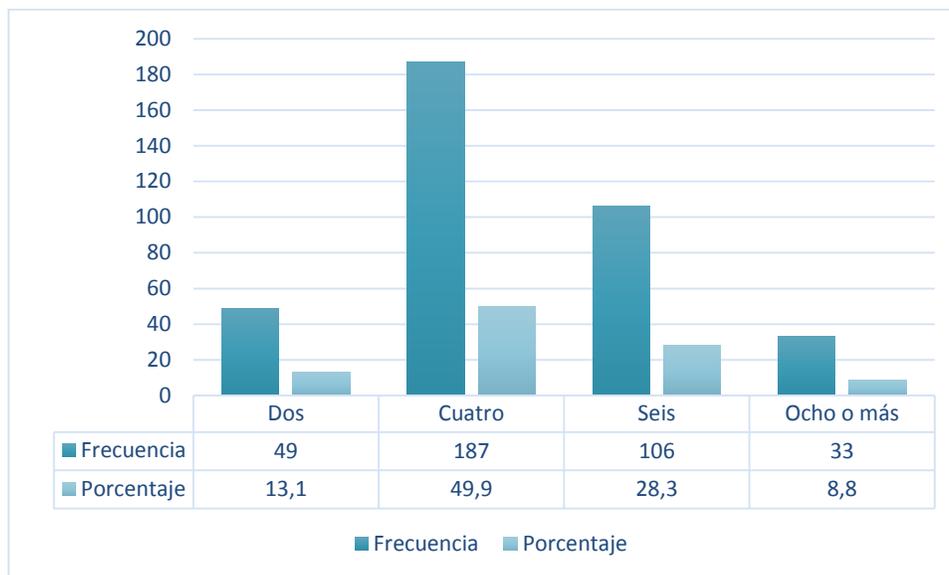


Figura 32: ¿Cuántas personas viven en su vivienda?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

En cuanto a la pregunta ¿Cuántas personas viven en su vivienda?, el 50% de las personas encuestadas respondieron que cuatro personas habitan en la casa de la familia, seguido del 28% que corresponde a seis, 13% dos, finalmente el 9% que representa a ocho o más personas.

11. ¿Cuántas cargas tiene dentro de su familia?

Tabla 54: ¿Cuántas cargas tiene dentro de su familia?

¿Cuántas cargas tiene dentro de su familia?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Una	215	57,3	57,3	57,3
	Dos	19	5,1	5,1	62,4
	Tres	97	25,9	25,9	88,
	Ninguna	44	11,7	11,7	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

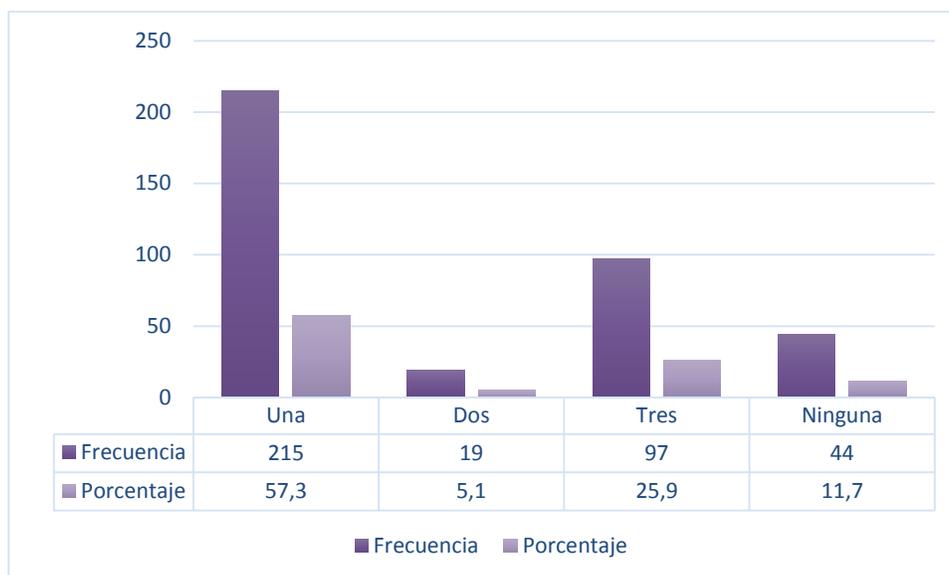


Figura 33: ¿Cuántas cargas tiene dentro de su familia?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Con el 57% de los encuestados, respondieron que tiene una carga familiar dentro de la familia, seguido del 26% que representa tres cargas y 12% personas no tienen ninguna carga, esto debido a que son jóvenes o menores de edad.

12. ¿Contribuye económicamente al sustento familiar?

Tabla 55: ¿Contribuye económicamente al sustento familiar?

¿Contribuye económicamente al sustento familiar?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	273	72,8	72,8	72,8
	No	102	27,2	27,2	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

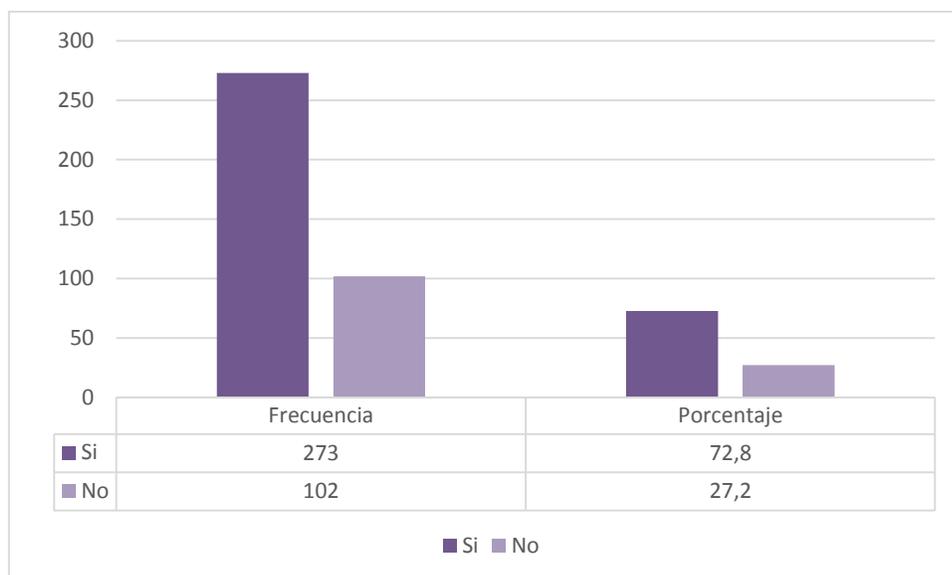


Figura 34: ¿Contribuye económicamente al sustento familiar?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Según los encuestados se presenta el 73% de personas que contribuyen económicamente al sustento familiar, seguido de 27% correspondiente a que no contribuyen.

¿Cuánto?

Tabla 56: ¿Cuánto dinero?

		¿Cuánto dinero?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	\$1- 25	41	10,9	10,9	10,9
	\$25-50	75	20	20	30,9
	\$50-75	96	25,6	25,6	56,5
	\$75 o más	61	16,3	16,3	72,8
	99	102	27,2	27,2	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

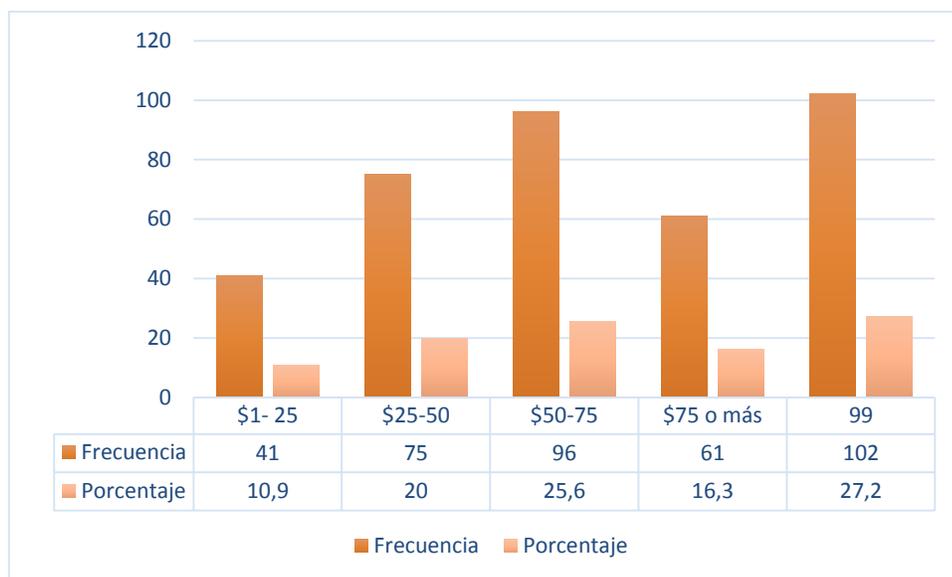


Figura 35: ¿Cuánto dinero?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

De acuerdo a los encuestados, con respecto a la pregunta ¿Cuánto dinero contribuye al sustento familiar?, se obtiene un 27% que corresponde a que no contribuyen, seguido del 26% que representa \$50-75, con el 20% \$25-50, finalmente el 16% \$75 o más.

13. ¿Quién es la persona encargada de las compras de alimentos en la familia?

Tabla 57: ¿Quién es la persona encargada de las compras de alimentos en la familia?

¿Quién es la persona encargada de las compras de alimentos en la familia?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Papá	39	10,4	10,4	10,4
	Mamá	314	83,7	83,7	94,1
	Hijos	11	2,9	2,9	97,1
	Abuelos	1	0,3	0,3	97,3
	Empleada de casa	8	2,1	2,1	99,5
	Papá y mamá	1	0,3	0,3	99,7
	Hijos y mamá	1	0,3	0,3	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

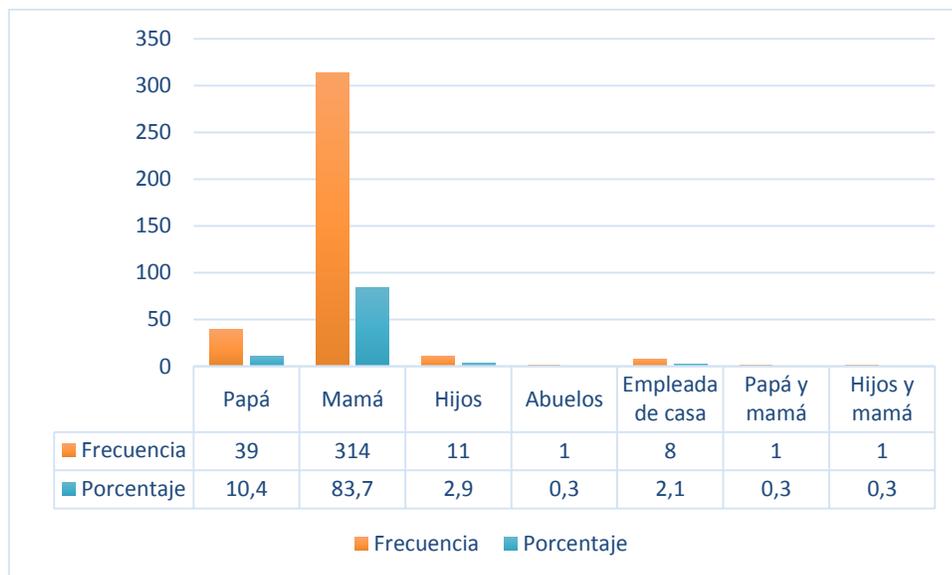


Figura 36: ¿Quién es la persona encargada de las compras de alimentos en la familia?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Con un 84% del total de los encuestados corresponde a madre seguido de 10% padre y con un 3% que representa hijos.

14. ¿Qué características influye a la hora de realizar las compras de los alimentos en su hogar?

Tabla 58: ¿Qué características influye a la hora de realizar las compras de los alimentos en su hogar?

¿Qué características influye a la hora de realizar las compras de los alimentos en su hogar?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Precio	203	54,1	54,1	54,1
	Calidad	143	38,1	38,1	92,3
	Cantidad	28	7,5	7,5	99,7
	Otros	1	0,3	0,3	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

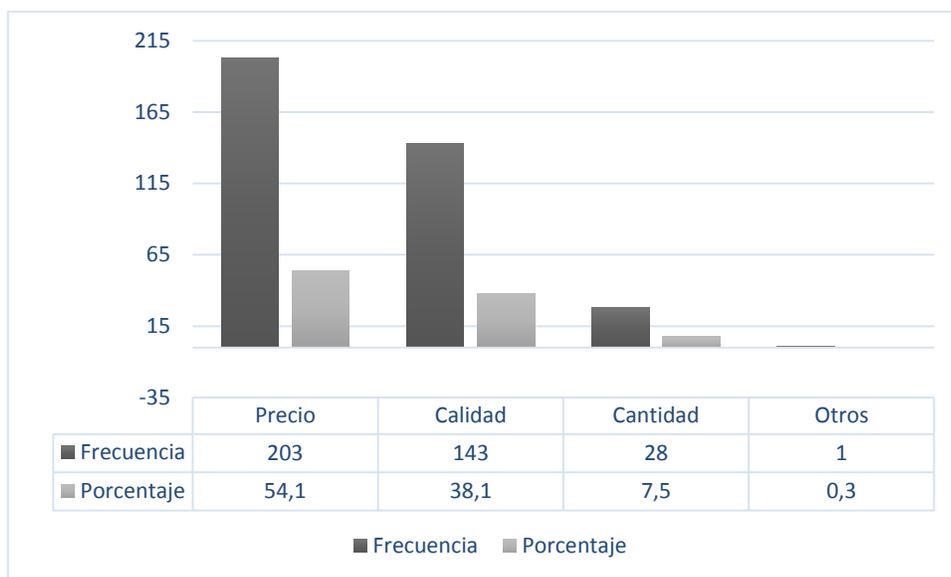


Figura 37: ¿Qué características influye a la hora de realizar las compras de los alimentos en su hogar?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

En base a las respuestas obtenidas podemos observar un 54% que la principal característica que influyen a la hora de realizar las compras de los alimentos en su hogar es el precio, seguido con el 38% que corresponde a calidad y finalmente con 8% influye la cantidad.

15. ¿Cada cuánto hace mercado?

Tabla 59: ¿Cada cuánto hace mercado?

¿Cada cuánto hace mercado?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Diario	150	40	40	40
	Semanal	179	47,7	47,7	87,7
	Quincenal	40	10,7	10,7	98,4
	Mensual	6	1,6	1,6	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

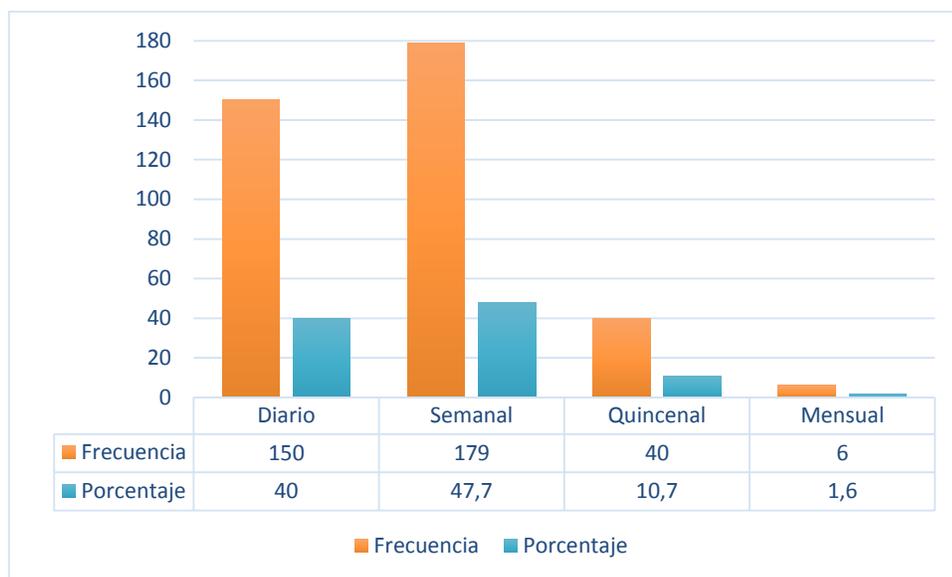


Figura 38: ¿Cada cuánto hace mercado?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

De acuerdo a las personas encuestadas, se observa con el 48% que hacen mercado semanalmente, seguido del 40% que corresponde a diario y finalmente 11% realizan mercado quincenal.

16. ¿Dónde compra por lo general los alimentos?

Tabla 60: ¿Dónde compra por lo general los alimentos?

¿Dónde compra por lo general los alimentos?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tienda de barrio	178	47,5	47,5	47,5
	Micro mercado	92	24,5	24,5	72
	Huertos orgánicos	24	6,4	6,4	78,4
	Plaza de mercados	74	19,7	19,7	98,1
	Tienda de barrio y huertos orgánicos	3	0,8	0,8	98,9
	Micro mercados y plaza de mercados	1	0,3	0,3	99,2

Huertos orgánicos y plaza de mercados	1	0,3	0,3	99,5
Micro mercados y Huertos orgánicos	2	0,5	0,5	100
Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

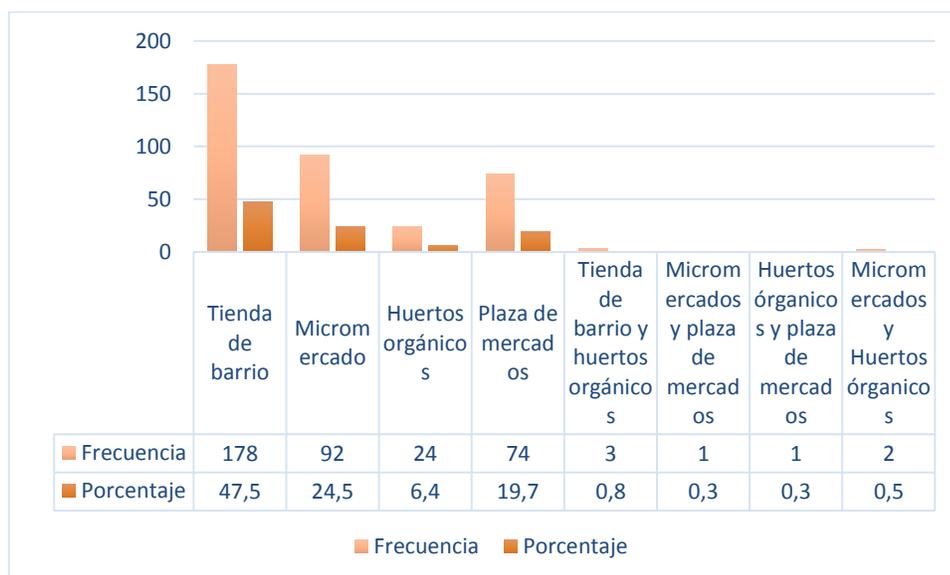


Figura 39: ¿Dónde compra por lo general los alimentos?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Según las respuestas obtenidas por parte de los encuestados, se presenta el 48% que corresponde a personas que compran los alimentos en tienda de barrio, seguido con el 25% en micro mercado y 20% en plaza de mercados.

17. ¿Por qué compra los alimentos en este lugar?

Tabla 61: ¿Por qué compra los alimentos en este lugar?

¿Por qué compra los alimentos en este lugar?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Precio	225	60	60	60
	Calidad	96	25,6	25,6	85,6
	Cercanía	26	6,9	6,9	92,5

Variedad	26	6,9	6,9	99,5
Calidad y variedad	2	0,5	0,5	100
Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

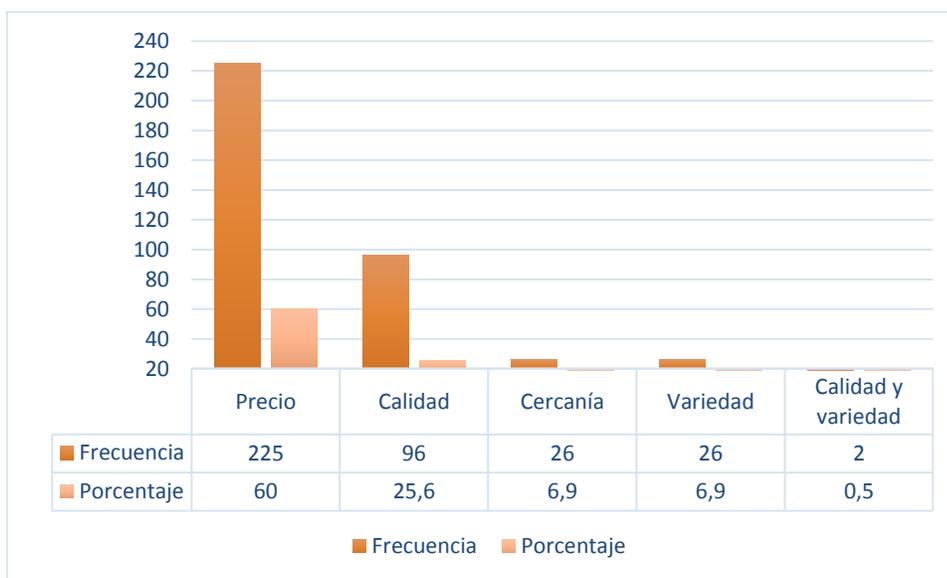


Figura 40: ¿Por qué compra los alimentos en este lugar?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Una vez realizada la pregunta ¿Dónde compra por lo general los alimentos? Se plantea la siguiente pregunta ¿Por qué compra los alimentos en este lugar?, con un 60% de los encuestados respondió, que compra los alimentos por precio, seguido de 26% que corresponde a calidad, finalmente con el 7% que representa a cercanía y variedad.

18. ¿Qué alimentos compra frecuentemente?

Tabla 62: Lácteos.

		¿Qué alimentos compra frecuentemente?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leche	41	10,9	10,9	10,9
	Queso	45	12	12	22,9
	Yogurt	2	0,5	0,5	23,5
	Leche y queso	53	14,1	14,1	37,6

Leche, yogurt y queso	223	59,5	59,5	97,1
Yogurt y queso	5	1,3	1,3	98,4
Leche y yogurt	6	1,6	1,6	100
Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

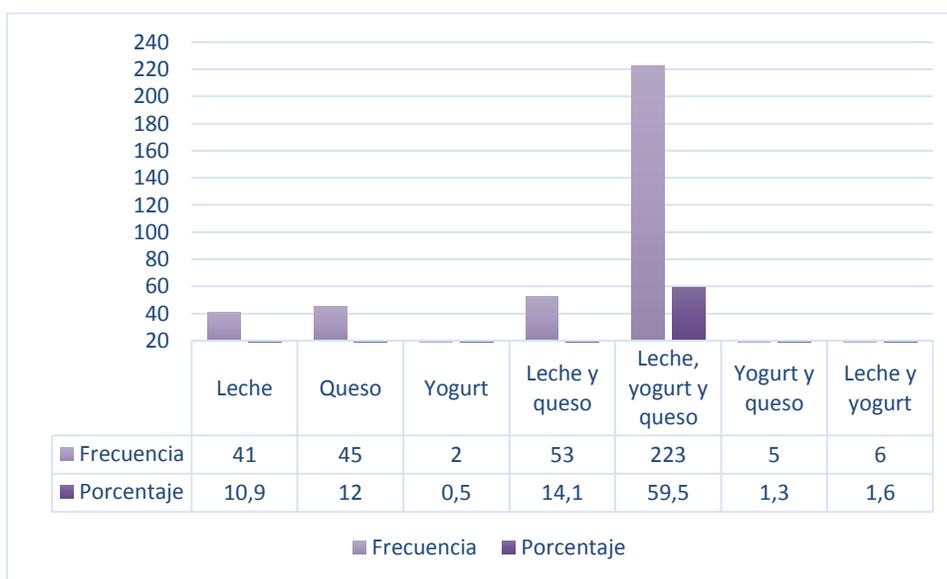


Figura 41: Lácteos.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

De acuerdo a las respuestas obtenidas de los encuestados con respecto a la pregunta ¿Qué alimentos compra frecuentemente? Se presenta que los principales lácteos comprados son: con un 60% que corresponde a leche, yogurt y queso, seguido del 14% que representa la leche y queso y finalmente con el 12% el queso.

Tabla 63: Cárnicos.

		¿Qué alimentos compra frecuentemente?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Res	46	12,3	12,3	12,3
	Cuy	171	45,6	45,6	57,9
	Cerdo	8	2,1	2,1	60
	Pollo	138	36,8	36,8	96,8

Res, cuy y pollo	2	0,5	0,5	97,3
Cuy y pollo	8	2,1	2,1	99,5
Res, cerdo y cuy	2	0,5	0,5	100
Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

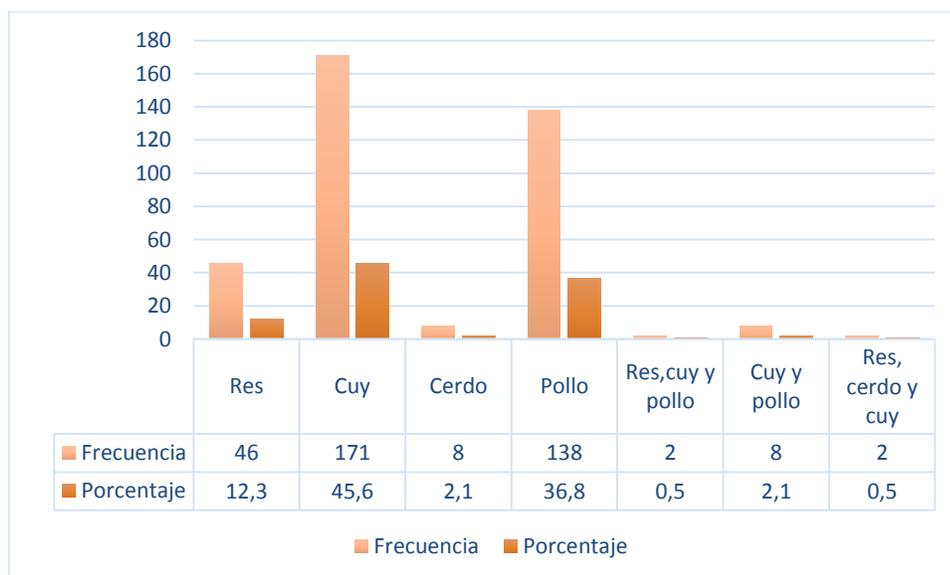


Figura 42: Cárnicos.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Continuando con la pregunta anterior de los alimentos que compra frecuentemente, con respecto a cárnicos y según las personas encuestadas se observa el 46% compran cuy, seguido del 37% que representa al pollo, finalmente el 12% que corresponde a carne de res y cabe recalcar que en la vida cotidiana ellos consumen carne en mínimas cantidades por lo que remplazan por verduras, además mencionar que los cárnicos los utilizan especialmente en sus principales fiestas.

Tabla 64: Granos secos y verdes.

¿Qué alimentos compra frecuentemente?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Fréjol	7	1,9	1,9	1,9

Arveja	73	19,5	19,5	21,3
Maíz	2	0,5	0,5	21,9
Quinua	1	0,3	0,3	22,1
Maíz y arveja	61	16,3	16,3	38,4
Fréjol, maíz y arveja	171	45,6	45,6	84
Fréjol y arveja	30	8	8	92
Fréjol y maíz	15	4	4	96
Maíz, arveja y quinua	1	0,3	0,3	96,3
Fréjol, arveja, maíz y quinua	12	3,2	3,2	99,5
Arveja y quinua	2	0,5	0,5	100
Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

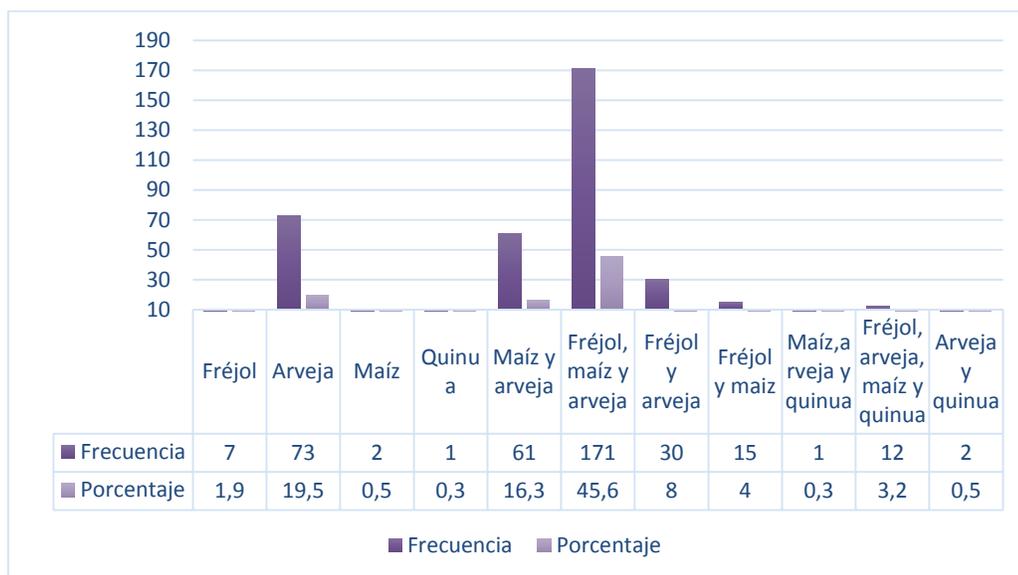


Figura 43: Granos secos y verdes.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Finalmente los principales granos que consumen las personas encuestadas se tiene con el 46% que corresponde a fréjol, maíz y arveja, seguido del 20% arveja y finalmente el 16% que representa maíz y arveja.

19. Usted para cocinar utiliza

Tabla 65: ¿Usted para cocinar utiliza?

¿Usted para cocinar utiliza?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Gas industrial	3	0,8	0,8	0,8
	Gas doméstico	365	97,3	97,3	98,1
	Leña	3	0,8	0,8	98,9
	Gas doméstico y leña	4	1,1	1,1	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

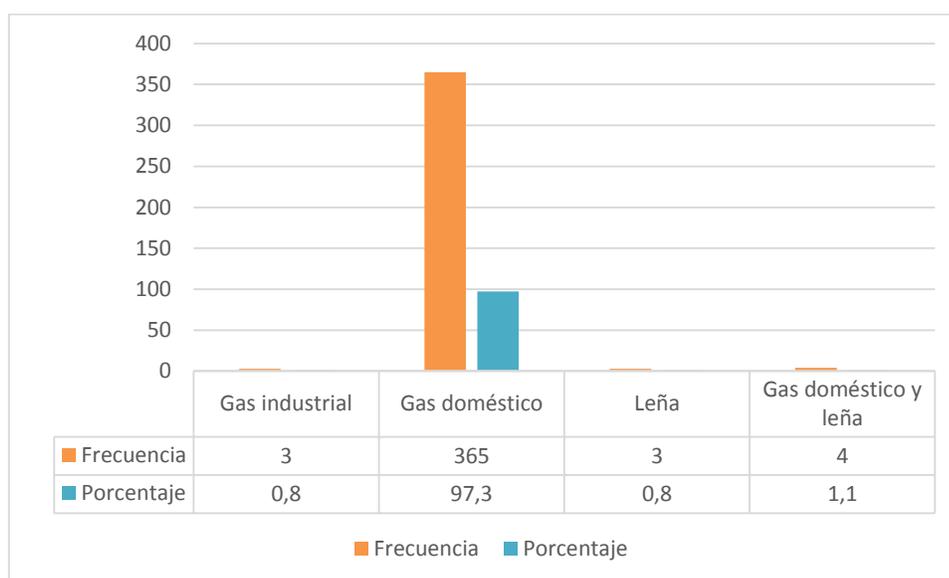


Figura 44: Usted puede cocinar.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

De acuerdo a lo representado en la gráfica de barras se observa que para cocinar se utiliza gas doméstico con una calificación del 97%, con igualdad del 0,8% que corresponde a leña y gas industrial y finalmente 1% que representa personas que utilizan el gas doméstico y leña.

20. ¿A qué religión pertenece?

Tabla 66: ¿A qué religión pertenece?

¿A qué religión pertenece?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Católico	339	90,4	90,4	90,4
	Evangélico	28	7,5	7,5	97,9
	Cristiano	8	2,1	2,1	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

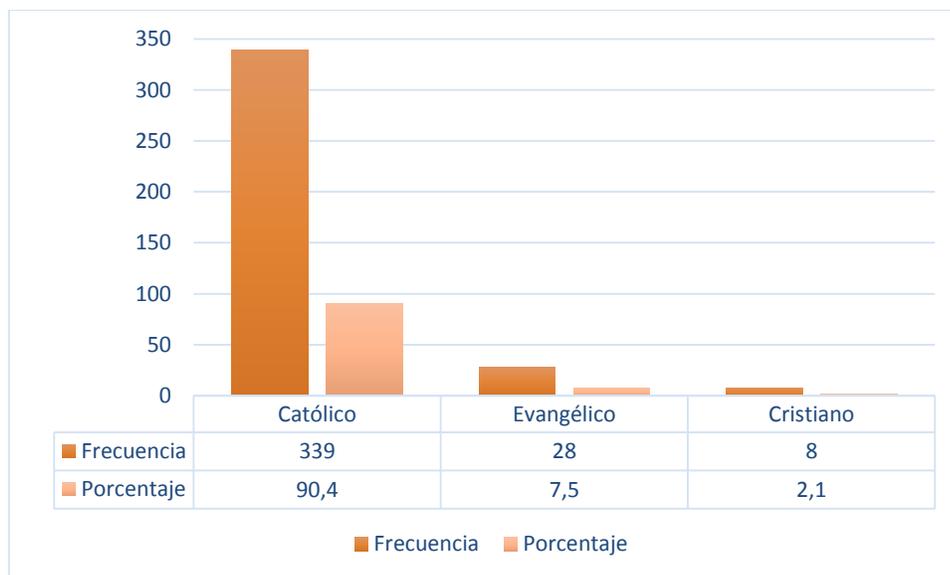


Figura 45: ¿A qué religión pertenece?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

En cuanto a la religión de los encuestados se tiene con el 90% que son personas católicas, seguido del 8% evangélico, y con el 2% que representa a participantes cristianos.

21. Que consume en:

Tabla 67: ¿Qué consumen en el desayuno?

¿Qué consumen en el desayuno?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Yogurt	10	2,7	2,7	2,7
	Habas con queso	67	17,9	17,9	20,5
	Mote con queso	123	32,8	32,8	53,3
	Tamales	1	0,3	0,3	53,6
	Mote Pillo	13	3,5	3,5	57,1
	Arroz con fréjol	3	0,8	0,8	57,9
	Tortillas de hualo	18	4,8	4,8	62,7
	Choclo con queso	5	1,3	1,3	64
	Fréjol con queso	10	2,7	2,7	66,7
	Arroz, quesillo y granos	8	2,1	2,1	68,8
	Fréjol con zanahoria	1	0,3	0,3	69,1
	Yogurt con frutas	6	1,6	1,6	70,7
	Papas con queso	7	1,9	1,9	72,5
	Mote pelado	6	1,6	1,6	74,1
	Sopa de granos	1	0,3	0,3	74,4
	Trigo con quesillo	2	0,5	0,5	74,9
	Jugo y pan integral	27	7,2	7,2	82,1
	Frutas	2	0,5	0,5	82,7
	Pan de suelo	4	1,1	1,1	83,7
	Leche con pan de maíz	4	1,1	1,1	84,8
Galletas de maíz	1	0,3	0,3	85,1	
Sopa de trigo	1	0,3	0,3	85,3	
Papas con cuy	1	0,3	0,3	85,6	
Empanadas de trigo	4	1,1	1,1	86,7	

Leche y huevos	8	2,1	2,1	88,8
Frejol con cebada	1	0,3	0,3	89,1
Arroz con pollo	23	6,1	6,1	95,2
Empanadas de maíz	2	0,5	0,5	95,7
Col con queso	1	0,3	0,3	96
Yuca con queso	1	0,3	0,3	96,3
Arroz, atún y plátanos	14	3,7	3,7	100
Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

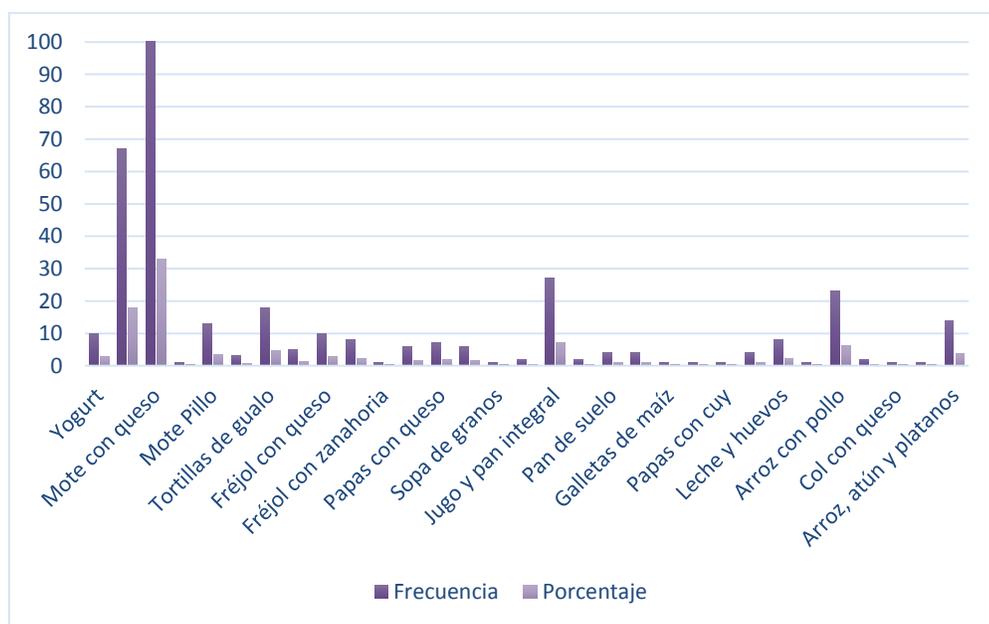


Figura 46: ¿Qué consumen en el desayuno?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Como se puede observar en esta gráfica de barras, aplicada a personas que pertenecen a la población Saraguro, mismas que manifiestan que en el desayuno principalmente consumen; con un 33% que corresponde a mote con queso, seguido del 18% que representa yogurt, finalmente con el 7% consumen jugo de frutas y pan integral.

Tabla 68: Refrigerio.

¿Qué consumen en el refrigerio?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Frutas	154	41,1	41,1	41,1
	Tortillas de Hualo	25	6,7	6,7	47,7
	Leche con zambo	27	7,2	7,2	54,9
	Yogurt	95	25,3	25,3	80,3
	Habas con quesoillo	4	1,1	1,1	81,3
	Caldo de gallina criolla	1	0,3	0,3	81,6
	Empanadas de maíz	23	6,1	6,1	87,7
	Colada de leche con mashua	2	0,5	0,5	88,3
	Mote pillo	1	0,3	0,3	88,5
	Yogurt con frutas	2	0,5	0,5	89,1
	Pan de trigo	4	1,1	1,1	90,1
	Choclo con queso	2	0,5	0,5	90,7
	Leche y pan de suelo	4	1,1	1,1	91,7
	Machica	4	1,1	1,1	92,8
	Jugos	16	4,3	4,3	97,1
	Huevos cocidos	6	1,6	1,6	98,7
	Galletas de maíz	1	0,3	0,3	98,9
	Colada de leche con maíz	2	0,5	0,5	99,5
	Leche con oca	1	0,3	0,3	99,7
	Miel con quesoillo	1	0,3	0,3	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

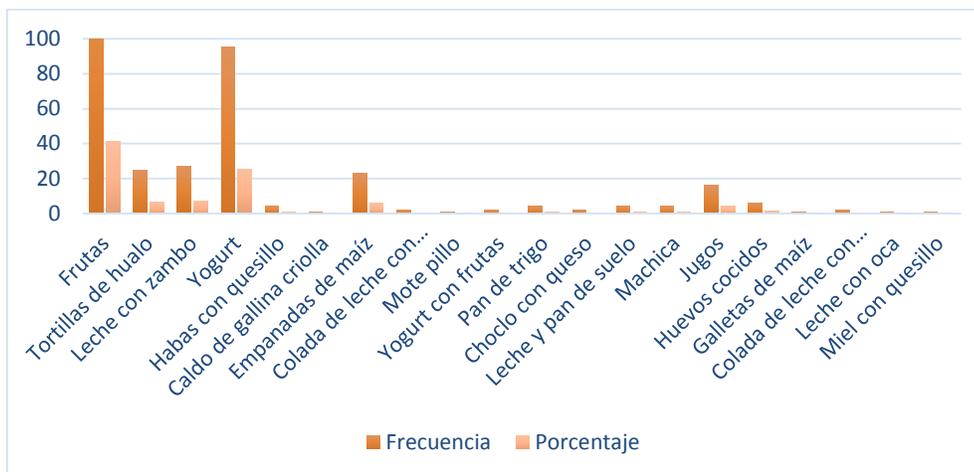


Figura 47: ¿Qué consumen en el refrigerio?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Como se puede observar en la tabulación de datos obtenidos de acuerdo a la pregunta ¿Qué consumen en el refrigerio?, se obtuvo el resultado lo siguiente; con el 41% que corresponde a frutas, seguido el 25% que representa yogurt y finalmente con igualdad del 7% leche con zambo y tortillas de hualo.

Tabla 69: Almuerzo.

¿Qué consumen en el almuerzo?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Caldo de res con yuca	39	10,4	10,4	10,4
	Cuy con yuca	1	0,3	0,3	10,7
	Sopa de trigo	63	16,8	16,8	27,5
	Sopa de granos	53	14,1	14,1	41,6
	Caldo de gallina criolla	37	9,9	9,9	51,5
	Papas con queso	2	0,5	0,5	52
	Sopa de trigo y cebada	25	6,7	6,7	58,7
	Sopa de verduras	80	21,3	21,3	80
	Tamales	2	0,5	0,5	80,5
	Sopa de maíz	11	2,9	2,9	83,5
	Sango	7	1,9	1,9	85,3
	Sopa de nabos	5	1,3	1,3	86,7

Papas con cuy	2	0,5	0,5	87,2
Sopa de zambo	3	0,8	0,8	88
Arroz con pollo	2	0,5	0,5	88,5
Trigo con queso	2	0,5	0,5	89,1
Sopa de habas	2	0,5	0,5	89,6
Fréjol con queso	1	0,3	0,3	89,9
Sopa de fideo y papa	17	4,5	4,5	94,4
Repe	21	5,6	5,6	100
Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

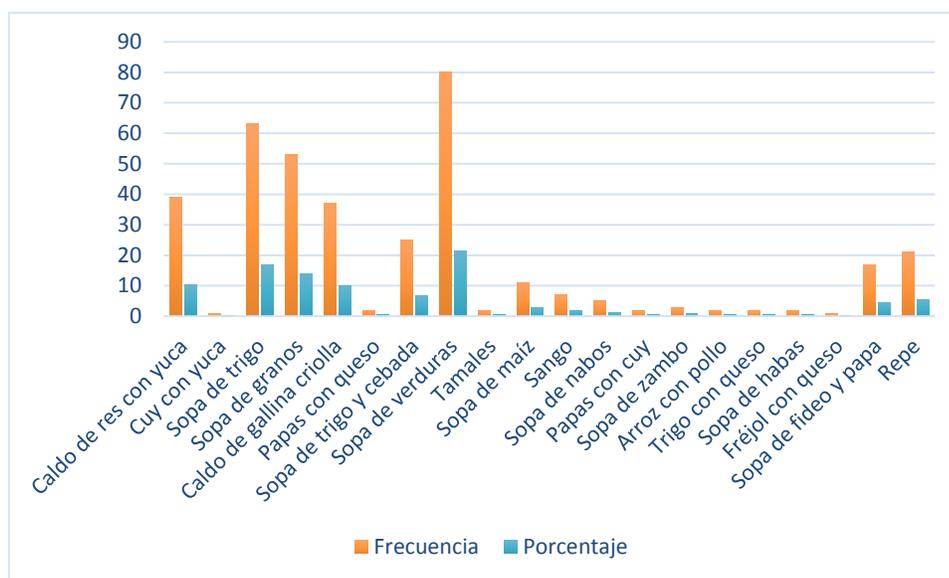


Figura 48: ¿Qué consumen en el almuerzo?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Según las personas encuestadas y de acuerdo a la pregunta ¿Qué consumen en el almuerzo?, se obtuvo el siguiente resultado: 21% que corresponde a sopa de verduras, seguido del 17% sopa de trigo, 14% que representa a sopa de granos, finalmente con el 10% caldo de res con yuca.

Tabla 70: Merienda.

¿Qué consumen en la merienda?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Habas con queso	45	12	12	12
	Choclo con queso	21	5,6	5,6	17,6
	Arroz con pollo	49	13,1	13,1	30,7
	Papas con cuy	10	2,7	2,7	33,3
	Caldo de gallina criolla	2	0,5	0,5	33,9
	Trigo pelado	8	2,1	2,1	36
	Sopa de granos	6	1,6	1,6	37,6
	Arroz con fréjol	11	2,9	2,9	40,5
	Pampamesa	2	0,5	0,5	41,1
	Sopa de verduras	6	1,6	1,6	42,7
	Arroz con quesillo	16	4,3	4,3	46,9
	Mote con habas	1	0,3	0,3	47,2
	Mote pillo con queso	68	18,1	18,1	65,3
	Sopa de cebada	4	1,1	1,1	66,4
	Tamales de quesillo	2	0,5	0,5	66,9
	Trigo con gallina criolla	1	0,3	0,3	67,2
	Trigo con quesillo	15	4	4	71,2
	Papas con queso	22	5,9	5,9	77,1
	Sango	3	0,8	0,8	77,9
	Mote pelado	2	0,5	0,5	78,4
	Mote con arveja	2	0,5	0,5	78,9
	Trigo con cebada	1	0,3	0,3	79,2
	Cebada pelada con queso	1	0,3	0,3	79,5
	Pollo con papas	2	0,5	0,5	80
	Arroz con arveja	3	0,8	0,8	80,8
	Avena criolla	2	0,5	0,5	81,3

Achiras con queso	1	0,3	0,3	81,6
Puré con arroz	1	0,3	0,3	81,9
Mote con cuy	4	1,1	1,1	82,9
empanadas de trigo	1	0,3	0,3	83,2
Mote con queso	4	1,1	1,1	84,3
Arroz con menestra y queso	24	6,4	6,4	90,7
Arroz con carne frita	32	8,5	8,5	99,2
Arroz con atún	3	0,8	0,8	100
Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

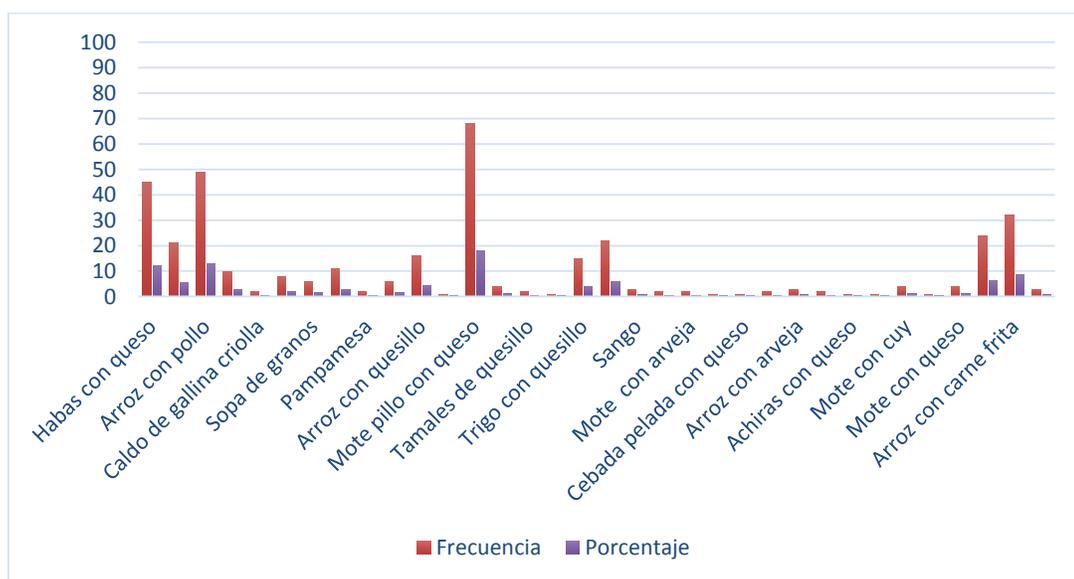


Figura 49: ¿Qué consumen en la merienda?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Entre las principales comidas que consumen en la merienda y de acuerdo a las personas encuestadas se obtuvo el siguiente resultado; con el 18% que representa mote pillo con queso, 13% arroz con pollo, 12% habas con queso, 9% arroz con carne frita y finalmente el 6% que corresponde arroz con menestra y queso.

22. ¿Cuántas comidas consumen en el día?

Tabla 71: ¿Cuántas comidas consumen en el día?

¿Cuántas comidas consumen en el día?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Menos de 3	7	1,9	1,9	1,9
	Cuatro comidas	367	97,9	97,9	99,7
	Cinco comidas	1	0,3	0,3	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

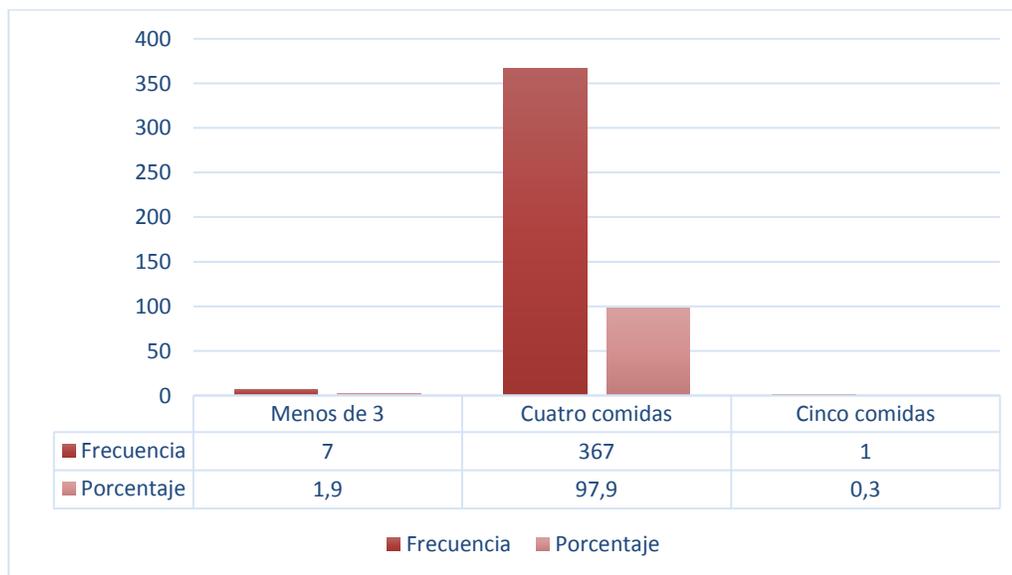


Figura 50: ¿Cuántas comidas consumen en el día?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Según los resultados obtenidos de los encuestados de la población del Cantón Saraguro, se puede observar el 98% que representa a cuatro comidas que consume en el día y 2% que corresponde a menos de tres, dando así el 100%.

23. ¿Quién prepara los alimentos en la familia?

Tabla 72: ¿Quién prepara los alimentos en la familia?

¿Quién prepara los alimentos en la familia?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Madre	328	87,5	87,5	87,5
	Padre	41	10,9	10,9	98,4
	Empleada	5	1,3	1,3	99,7
	Madre e hijos	1	0,3	0,3	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

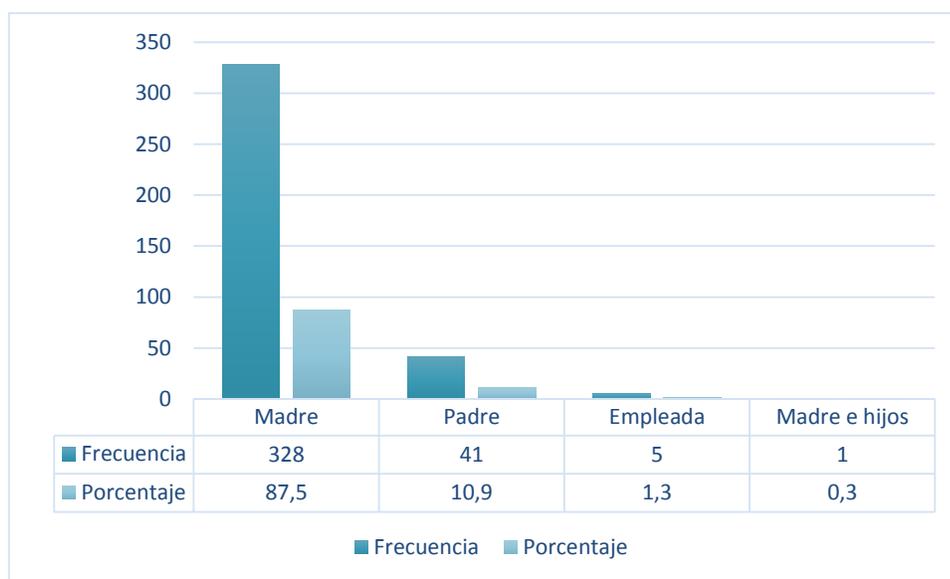


Figura 51: ¿Quién prepara los alimentos en la familia?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Con el 89% de los encuestados, se presenta que la persona encargada de preparar los alimentos en la familia es la madre, seguido del 11% que corresponde al padre y con el 1% la empleada de la familia.

24. ¿El estado de ánimo influye en el consumo de alguna comida?

Tabla 73: ¿El estado de ánimo influye en el consumo de alguna comida?

¿El estado de ánimo influye en el consumo de alguna comida?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	126	33,6	33,6	33,6
	No	249	66,4	66,4	100

Total	375	100	100
--------------	------------	------------	------------

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

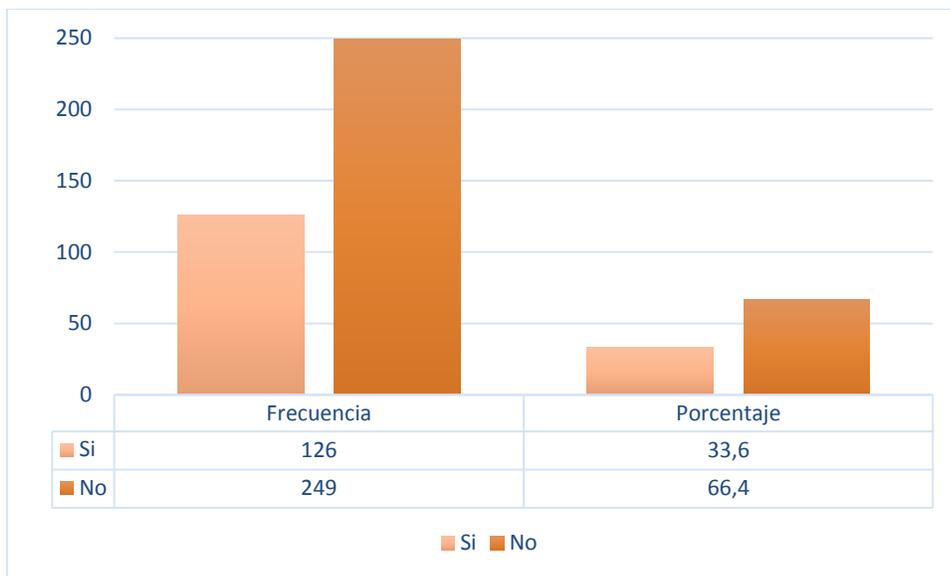


Figura 52: ¿El estado de ánimo influye en el consumo de alguna comida?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la gráfica de barras, se obtiene que el 66% de personas encuestadas responden a que no influye el estado de ánimo al momento de consumir alguna comida, seguido del 34% que representa sí.

25. ¿Se reúne toda la familia al momento de servir los alimentos?

Tabla 74: ¿Se reúne toda la familia al momento de servir los alimentos?

¿Se reúne toda la familia al momento de servir los alimentos?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	130	34,7	34,7	34,7
	No	245	65,3	65,3	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

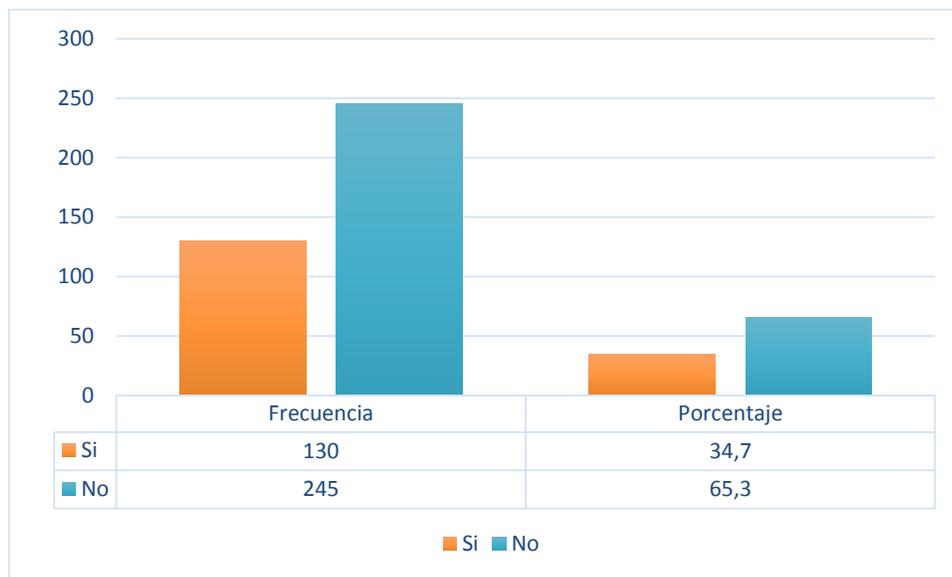


Figura 53: ¿Se reúne toda la familia al momento de servir los alimentos?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

En base a las respuestas obtenidas de las personas encuestadas, se presenta un 65% de participantes que no se reúne toda la familia al momento de servir los alimentos y un 35% que corresponde si se reúne.

26. ¿La familia acostumbra a salir a comer fuera de casa?

Tabla 75: ¿La familia acostumbra a salir a comer fuera de casa?

¿La familia acostumbra a salir a comer fuera de casa?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	5	1,3	1,3	1,3
	No	370	98,7	98,7	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

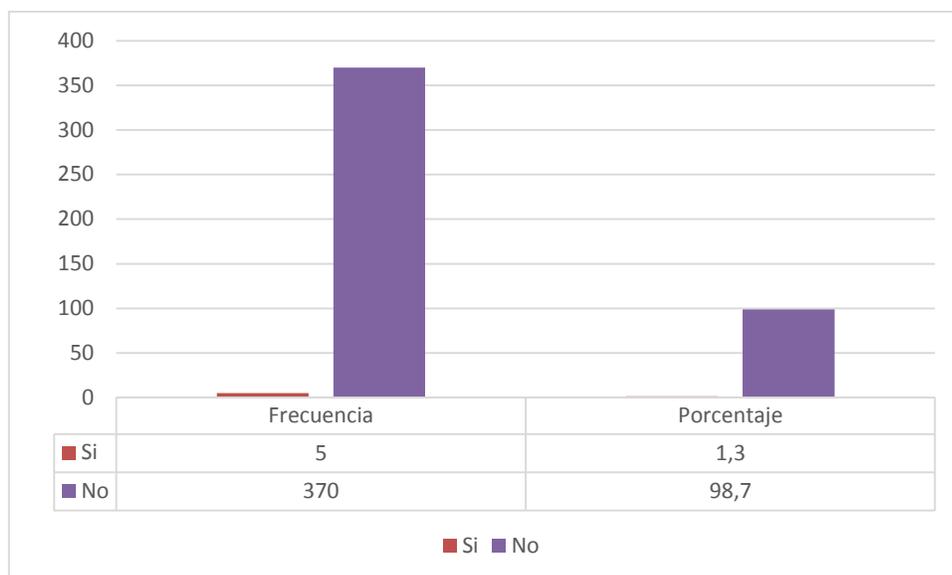


Figura 54: ¿La familia acostumbra a salir a comer fuera de casa?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

De acuerdo a la pregunta ¿La familia acostumbra a salir a comer fuera de casa?, se obtiene el 99% de personas encuestadas responde que no sale, y el 1% corresponde si, esto se debe a que los encuestados en su mayoría viven en el área rural.

Según la anterior pregunta ¿Cada cuánto acostumbra a salir a comer fuera de casa?

Tabla 76: ¿Cada cuánto acostumbra a salir a comer fuera de casa?

¿Cada cuánto acostumbra a salir a comer fuera de casa?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Diario	1	0,3	0,3	0,3
	Cada ocho días	1	0,3	0,3	0,5
	Quincenal	1	0,3	0,3	0,8
	Mensual	2	0,5	0,5	1,3
	Nunca	370	98,7	98,7	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

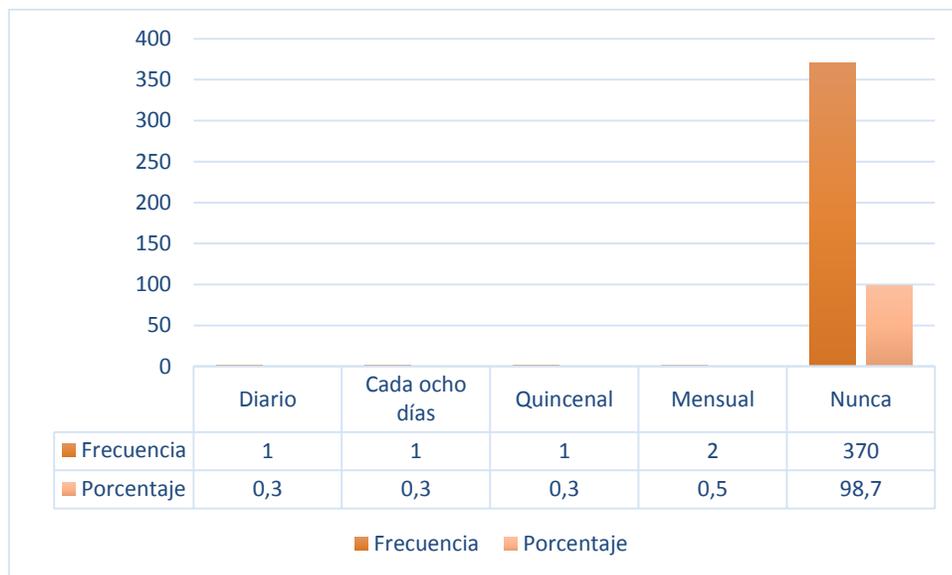


Figura 55: ¿Cada cuánto acostumbra a salir a comer fuera de casa?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Como se observa en el grafico anterior, el 98% respondió que nunca sale a comer fuera de casa, seguido del 05% que afirma que come una vez al mes fuera, y tan solo el 0,3% menciona que come diario fuera de casa.

27. ¿Ha recibido charlas u orientación sobre temas de nutrición?

Tabla 77: ¿Ha recibido charlas u orientación sobre temas de nutrición?

¿Ha recibido charlas u orientación sobre temas de nutrición?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	5	1,3	1,3	1,3
	No	370	98,7	98,7	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

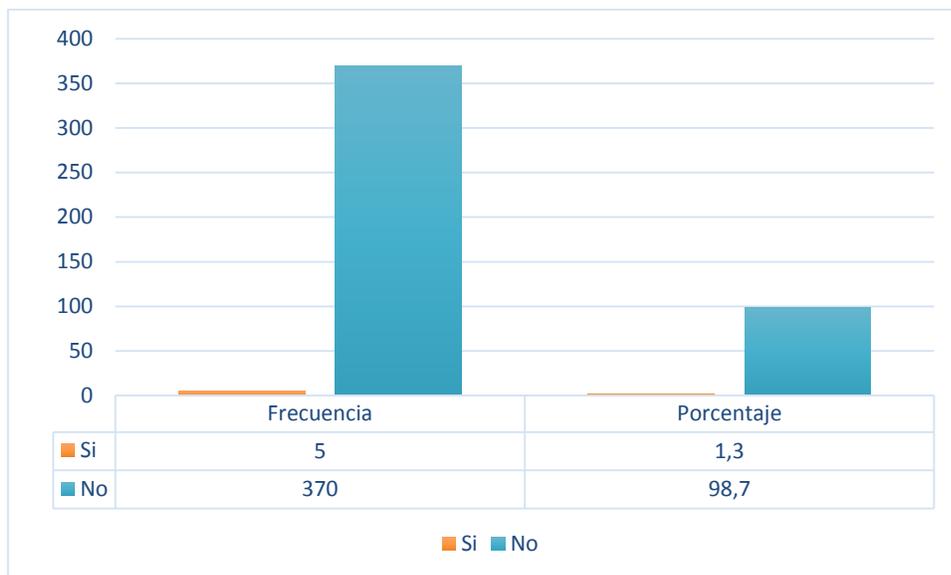


Figura 56: ¿Ha recibido charlas u orientación sobre temas de nutrición?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

De todos los entrevistados el 99% contestó que no ha recibido charlas sobre nutrición, tan solo el 1% afirma haberse capacitado sobre temas de nutrición, a través del programa Aliméntate Ecuador.

28. ¿Hay en la familia alguna regla o hábito que no falte a la hora de comer?

Tabla 78: ¿Hay en la familia alguna regla o hábito que no falte a la hora de comer?

¿Hay en la familia alguna regla o hábito que no falte a la hora de comer?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	7	1,9	1,9	1,9
	No	368	98,1	98,1	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

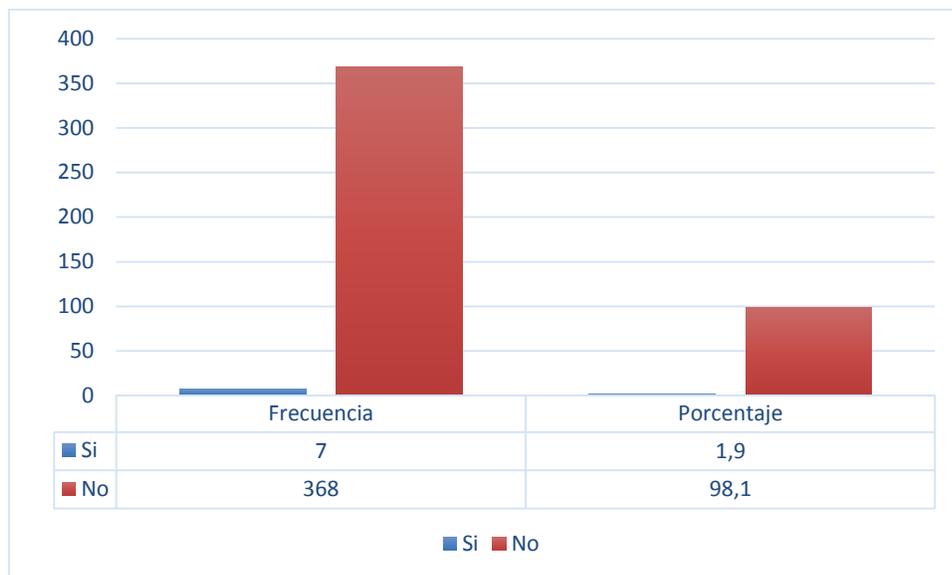


Figura 57: ¿Hay en la familia alguna regla o hábito que no falte a la hora de comer?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Según las respuestas obtenidas se puede afirmar que el 98% de las familias no poseen ninguna regla o hábito a la hora de comer, tan solo el 2% menciona que tiene una regla familiar a la hora de comer como por ejemplo dar gracias por los alimentos.

29. En las celebraciones u ocasiones especiales ¿Consumen bebidas alcohólicas?

Tabla 79: En las celebraciones u ocasiones especiales ¿Consumen bebidas alcohólicas?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	239	63,7	63,7	63,7
	No	136	36,3	36,3	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

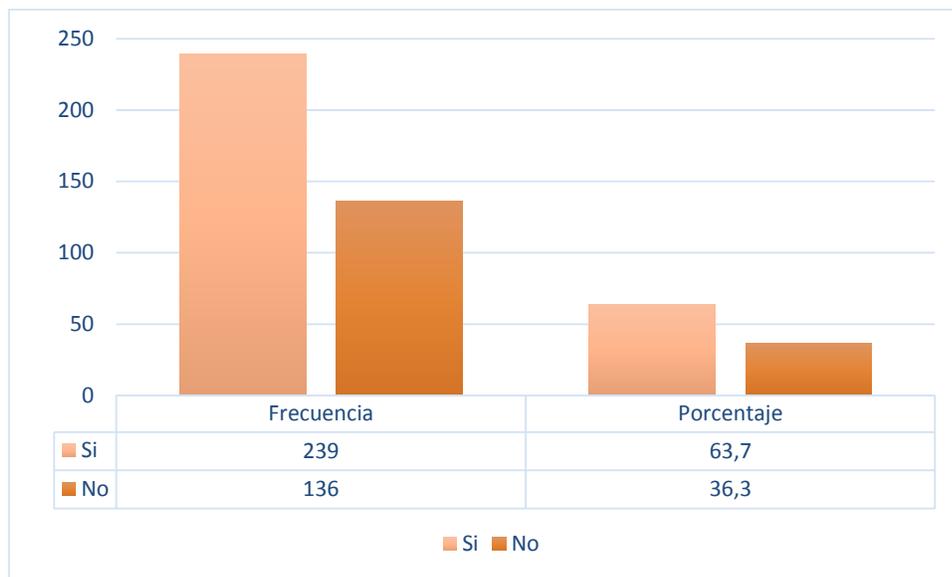


Figura 58: En las celebraciones u ocasiones especiales ¿Consumen bebidas alcohólicas?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

De acuerdo a los resultados obtenidos se comenta que el 63% de los entrevistados consumen bebidas alcohólicas en celebraciones u ocasiones especiales mientras que el 36% que no consume nunca.

30. ¿Por qué consume estas bebidas?

Tabla 80: ¿Por qué consume estas bebidas?

¿Por qué consume estas bebidas?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Por precio	61	16,3	16,3	16,3
	Por gusto	53	14,1	14,1	30,4
	Costumbre	124	33,1	33,1	63,5
	99	136	36,3	36,3	99,7
	Por precio y por costumbre	1	0,3	0,3	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

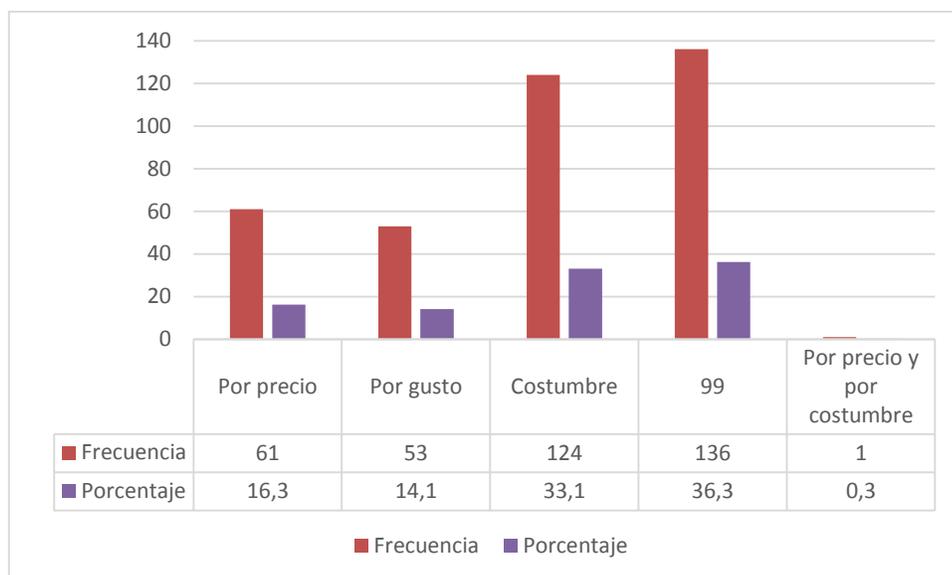


Figura 59: ¿Por qué consume estas bebidas?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

En cuanto al motivo de consumo de bebidas alcohólicas tenemos que el 33% afirma que las consume por costumbre seguido del 16% que menciono que lo hace por el precio, y el 14% que consume por gusto.

31. ¿Qué idioma habla usted?

Tabla 81: ¿Qué idioma habla usted?

¿Qué idioma habla usted?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Español	292	77,9	77,9	77,9
	Español y quichua	83	22,1	22,1	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

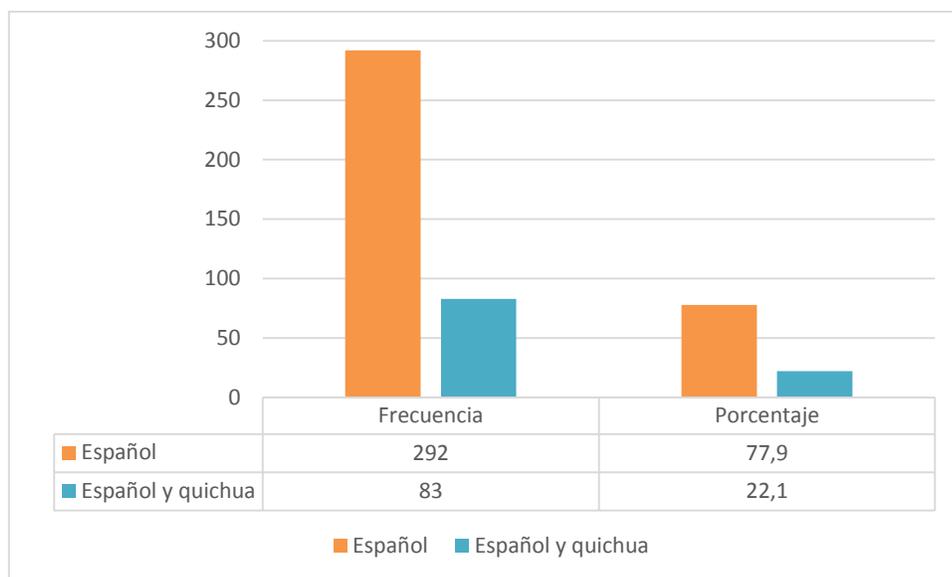


Figura 60: ¿Qué idioma habla usted?

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Al preguntar sobre el idioma, el 78% menciona que habla solo español, seguido del 22% que habla español y quichua.

32. Existe alguna asociación o empresa que esté vinculada con la alimentación

Tabla 82: Existe alguna asociación o empresa que esté vinculada con la alimentación

Existe alguna asociación o empresa que esté vinculada con la alimentación					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	2	0,5	0,5	0,5
	No	373	99,5	99,5	100
Total		375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

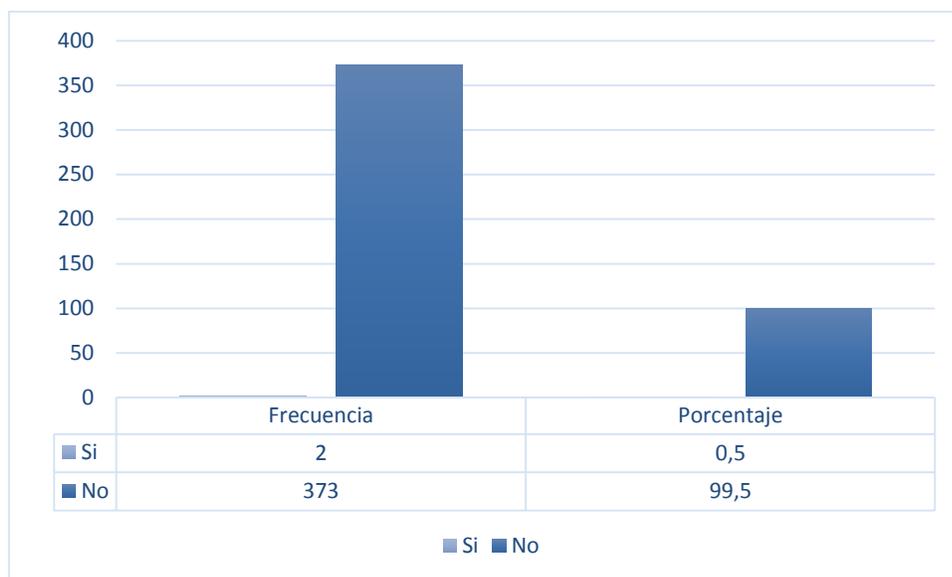


Figura 61: Existe alguna asociación o empresa que esté vinculada con la alimentación

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

En relación a la pregunta sobre la existencia de alguna asociación vinculada con la alimentación el 99,5% contesto que no conoce de ninguna, seguido del 05% que afirma que si existe alguna.

33. Peso (Kg)

Tabla 83: Peso (Kg)

Peso (Kg)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	30-35	1	0,3	0,3	0,3
	36-41	1	0,3	0,3	0,5
	42-47	6	1,6	1,6	2,1
	48-53	34	9,1	9,1	11,2
	54-59	48	12,8	12,8	24
	60-65	163	43,5	43,5	67,5
	66-71	96	25,6	25,6	93,1
	72-77	26	6,9	6,9	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

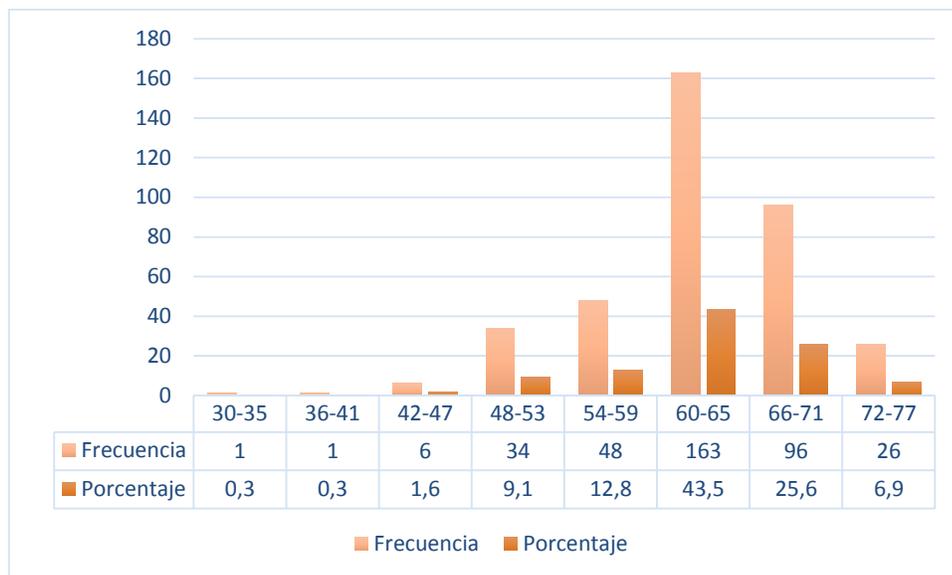


Figura 62: Peso (Kg)

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

Según los resultados obtenidos en el gráfico de barras, podemos observar el 44% de las personas encuestadas corresponde al peso de 60-65 kg, seguido con el 26% que representa a 66-71 kg y finalmente con el 13% personas que pesan entre 54-59 kg.

34. Talla (metros)

Tabla 84: Talla (metros)

Talla (metros)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	137-148	1	0,3	0,3	0,3
	149-160	29	7,7	7,7	8
	161-172	265	70,7	70,7	78,7
	173-184	80	21,3	21,3	100
	Total	375	100	100	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

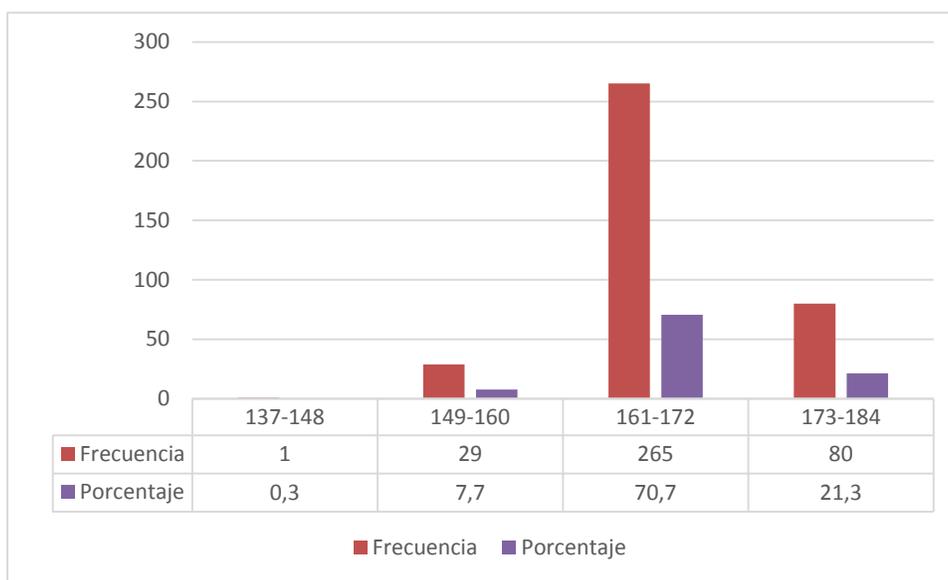


Figura 63: Talla (metros)

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: la autora, 2016.

En cuanto a la talla de los encuestados de la población del Catón Saraguro se puede observar con el 71% que miden entre 1,61- 1,72 metros, seguido con el 21% que corresponde a 1,73-1,84 metros y finalmente con el 8% con una estatura de 1,49-1,60m, dando así que el mayor rango de talla es entre 1,61 a 1,72 metros.

4.1.3. Aspectos más importantes.

Una vez concluido el análisis acerca de los factores culturales vinculados a la parte alimentaria de la población del Cantón Saraguro se cree conveniente los aspectos más importantes de la investigación.

1. Dentro de las costumbres alimentarias de la comunidad podemos afirmar que su alimentación se basa en: granos verdes, secos y tubérculos, se destacan alimentos como: maíz, fréjol, habas, arveja, trigo, cebada, yuca, zanahoria y papa.
2. En cuanto a la pérdida de costumbres alimentarias la mayoría de los entrevistados coincidió en que si se han perdido varias costumbres alimentarias, esto debido a factores como: imposición de nuevos productos a base de químico, la migración de las personas del área rural al área urbana y otro factor importante es que la tierra ya no produce como antes.
3. Para recuperar dichas costumbres los entrevistados proponen: volver a cultivar los productos ancestrales, capacitar a la gente para que conozca a cerca de los valores nutricionales de estos alimentos y concientizar en la juventud para que valore la gastronomía ancestral propia de la etnia Saraguro.
4. Las familias de la comunidad del pueblo Saraguro, tienen como unidad de producción la chacra, lugar donde cultivan alimentos para consumo familiar pero también para abastecimiento de algunos mercados locales, además para el proceso de preparación de la tierra se utiliza la yunta y la maquina aradora ya se de propiedad o alquilada y para la fertilización se utilizan abono natural y químico.
5. Al hablar de las recetas alimentarias realizadas en la comunidad se puede constatar, que el maíz, papa, zambo y trigo son los principales productos que se utilizan para la elaboración de los platos típicos de la comunidad, como por ejemplo: mote con cuy, papa con cuy, tamales, locro de papa acompañado de pepa de zambo, sopa de verduras y sopa de trigo.
6. En cuanto a los alimentos medicinales los habitantes de las comunidades mencionan: que algunas plantas ancestrales poseen propiedades curativas, se destacan yerbas como toronjil, manzanilla, hierba luisa, begonia, llantén, etc.
7. Al hablar de las principales fiestas que se celebran en las comunidades podemos constatar que las comunidades celebran las fiestas de la cosmovisión andina: los Raymis, como por ejemplo en Inti Raymi, Kapak Raymi, Pawkar Raymi y el Kulla Raymi, los cuales coinciden con las fiestas de Navidad, Corpus Christi, Semana Santa, por tanto

en el Cantón se unen indígenas y mestizos para celebrar las festividades. Cada fiesta es distinta por lo tanto la comida que se sirve para cada ocasión es diferente por ejemplo en el Inti Raymi, se pela ganado y se hace caldo con yuca y col para brindar a los visitantes; en el Pawkar Raymi se prepara el Pinzhi que es el plato típico Saraguro, consta de una canasta grande de mote pelado, una fuente de arroz, cuy, pan y de bebida la chicha de jora.

8. Se investigo también si las nuevas generaciones han aprendido la preparación de los platos típicos, sin embargo las respuestas en su mayoría fueron que no, por lo que se puede constatar que se están perdiendo las costumbres.
9. En relación a la información recabada de las encuestas se puede mencionar que la persona encargada de las compras de alimentos en la familia es la mamá, que la principal característica que influye a la hora de realizar las compras es el precio, por lo general las compras de mercado se realizan semanalmente en tienda de barrio; los principales productos que componen la canasta familiar son lácteos: leche, yogurt y queso; cárnicos; cuy y granos verdes y secos; fréjol, maíz y arveja. Para la cocción de los alimentos las familias utilizan gas doméstico.
10. Otro factor importante que se investigo es el consume de bebidas alcohólicas en las celebraciones u ocasiones especiales; se determino que la mayoría de encuestados si consumen bebidas alcohólicas, al indagar el motivo afirman que es por costumbre.
11. En cuanto al idioma se determina que la mayoría de encuestados hablan solo el español, por lo que se puede concluir que el idioma quichua propio de la etnia Saraguro se esta perdiendo, ya que las nuevas generaciones no les interesa hablar el idioma su idioma materno.

4.1.4. Análisis FODA.

Una vez destacado los aspectos mas importantes, se cree conveniente realizar un análisis FODA de los Factores culturales vinculados a la parte alimentaria de la población Saraguro para determinar los aspectos positivos (Fortalezas y Oportunidades), los aspectos negativos (Debilidades y Amenazas), cabe recalcar que esta información se obtuvo luego de aplicar entrevistas y encuestas in situ, a la población Saraguro, para lo cual en la siguiente gráfica se puede observar:

Tabla 85: Análisis FODA de las costumbres alimentarias.

ANÁLISIS FODA	
FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> Las personas que pertenecen a cada parroquia investigada son muy trabajadoras y con espíritu de superación. Diversidad de productos alimenticios. Participación de las personas en las mingas comunitarias. 	<ul style="list-style-type: none"> Bajo nivel de escolaridad. Falta de catastros sobre el patrimonio alimentario. Falta de identidad cultural de pueblo indígena. Carencia de libros o revistas de promoción de la gastronomía típica ancestral. No existen programas o estrategias para mejorar las costumbres alimentarias. Falta de interés por parte de los jóvenes para la agricultura.
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> Tienen apoyo de organismos locales como el estado, GAD Municipal y parroquial. Promocionar la gastronomía ancestral tanto a nivel local y nacional. 	<ul style="list-style-type: none"> Condiciones ambientales. Producción agrícola escasa. Catastros naturales. Deforestación. Crisis económica.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

4.1.5. Estrategias para fortalecer las costumbres alimentarias.

Es fundamental rescatar y promover las costumbres alimentarias de la población Saraguro, pues de esta forma se puede influir positivamente sobre los hábitos alimentarios.

- Respetar el conocimiento, las costumbres, tradiciones y sobre todo la cultura de las personas que habitan en la comunidad.
- Se debe empezar concientizando a los niños y jóvenes desde sus familias así mismo las instituciones que forman parte de las parroquias consideradas en esta investigación para que los niños aprendan en la escuela y a su vez lo transmitan a su familia.
- El trabajo comunitario que es importante para el intercambio de ideas, opiniones entre los miembros de las parroquias, permitiendo la comprensión y explicación crítica de la realidad y perspectiva del pueblo, además permitiendo la participación, toma de decisiones y elaboración y ejecución de soluciones a problemas, respuestas y necesidades.
- La motivación es otro elemento indispensable para fortalecer las costumbres alimentarias, ya que permite motivar a las personas además dar a conocer la importancia de su cultura, tradiciones y costumbres.
- Persuadir a la gente para que no abandone sus hábitos alimentarios, y sigan cultivando y consumiendo los productos propios del lugar.
- Explicar las desventajas de los alimentos a base de químicos que son influenciados en la actualidad y a su vez dar a conocer la importancia de consumir productos naturales que son nutritivos para la salud del ser humano.
- Elaborar material informativo de recetas alimentarias ancestrales, para dar a conocer a la gente joven, ya que son el futuro de nuestro pueblo.

4.1.6. Propuesta de una Guía de Recetas alimentarias ancestrales de la población Saraguro.

4.1.6.1. TÍTULO.

“Guía de Recetas Alimentarias ancestrales de la Población del cantón Saraguro”

4.1.6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

La presente investigación realizada sobre el Estudio de Factores Culturales vinculados a la parte alimentaria de la Población del Cantón Saraguro, se da porque hasta la fecha no existen libros, revistas, guías, etc. que rescaten y den a conocer la gastronomía ancestral, además este estudio servirá como base para que futuras generaciones realicen un análisis de la desnutrición de la población Saraguro, una vez conocido el problema e identificado para que servirá decido hacer la investigación correspondiente el mismo que lo doy a conocer por medio de este informe final.

4.1.6.3. JUSTIFICACIÓN.

El Cantón Saraguro tiene una variada y exquisita gastronomía, los cuales deben darse a conocer y sobre todo mantenerse para las futuras generaciones, por lo que considero que la elaboración de esta Guía es de vital importancia, por lo que el Cantón cuenta con recursos sin embargo no existe una Guía de comidas ancestrales pertenecientes a cada festividad, que ayude a conocer de una mejor manera los patrimonios alimentarios, además este estudio servirá como base para realizar un estudio de la desnutrición de la población Saraguro.

Esta Guía esta dirigida principalmente para las personas que cuentan con restaurantes, negocios propios relacionados a la gastronomía, personas emprendedoras y sobre todo para los turistas que conozcan la cultura gastronómica y así puedan adquirir las recetas tradicionales.

4.1.6.4. OBJETIVOS.

Objetivo General:

Elaborar una guía de comidas ancestrales consumidas en las principales festividades de la población del Cantón Saraguro.

4.1.6.5. MODELO DE LA PROPUESTA

La propuesta se la adjunta en [Anexo 6](#)

4.1.6.6. INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA INVESTIGACIÓN.

Para aportar al rescate del Turismo Gastronómico Ancestral, mediante la Elaboración de una Guía de Comida Típica de la población del Cantón Saraguro se realizó lo siguiente:

- **Método Histórico.-** Permite revivir la gastronomía del pasado; con este método se obtuvo información de testimonios de adultos mayores, que han conocido las costumbres Gastronómicas Ancestrales.
- **Técnica de la Encuesta.-** permitió conocer los platos típicos ancestrales más representativos en las distintas festividades.
- **Técnica de la Entrevista.-** esta técnica fue dirigida a personas con más de 50 años y que tienen conocimientos y han sido testigos del Turismo Gastronómico ancestral del Cantón, mima que fue conformada por una serie de preguntas.
- **Cuestionarios.-** estuvieron conformados por una serie de preguntas tanto para la aplicación de la encuesta y una lista de preguntas para la aplicación de la entrevista dirigida para las personas identificadas para realizar la investigación.

4.1.6.7. RECURSOS.

Humanos:

Tabla 86: Recursos humanos.

NOMBRE	FUNCIÓN
Ana Maribel Cordero	Investigador
Ing. Patricia Marisol Chango	Directora de tesis
Grupo de personas investigadas	Proveedores de información.

Elaboración: La autora, 2016.

Financiero:

Tabla 87: Recursos financieros.

CAPITAL	CANTIDAD
Propio	100%
Publico	
Mixto	

Elaboración: La autora, 2016

Técnicos:

Tabla 88: Recursos técnicos.

MATERIALES	EQUIPOS
Esferos, lápiz	Impresora.
Hojas de papel.	Grabadora de periodista.
Ingredientes para la preparación de las recetas	Laptop.
Vajilla para la presentación.	Cámara
Materiales para la impresión de la guía.	

Elaboración: La autora, 2016

CONCLUSIONES.

Al terminar la investigación se concluye que:

- Las costumbres alimentarias del pueblo Saraguro se basan en el consumo de: granos verdes y secos (maíz, arveja, trigo, habas, fréjol) y tubérculos (papa, zanahoria, melloco, oca y mashua), mismos que son utilizados para la realización de recetas ancestrales.
- Las prácticas alimentarias están determinadas por las costumbres y tradiciones ancestrales del pueblo Saraguro, los productos ancestrales poseen altos valores nutricionales, sin embargo en la actualidad las nuevas generaciones ya no se dedican a cultivar las tierras y sembrar estos productos, además la forma de alimentación ha cambiado por la introducción de nuevos productos elaborados a base de químicos, además los jóvenes no conocen la forma de preparación de las recetas ancestrales.
- Otros factores culturales como el consumo de bebidas alcohólicas, también han cambiado por lo que los ancestros no consumían alcohol, debido a sus creencias mientras que en la actualidad los jóvenes son más liberales, en cuanto al idioma quichua se observó que se está perdiendo, esto debido a la falta de interés por parte de las nuevas generaciones.

RECOMENDACIONES

1. Implementar las estrategias propuestas en esta investigación para recuperar y realizar las recetas ancestrales elaboradas a base de productos orgánicos propios del lugar.
2. Que en los centros educativos se promueva las prácticas ancestrales y por ende se concientice el consumo de alimentos nutricionales, ricos en vitaminas y saludables para el consumo humano.
3. Que esta investigación se realice a nivel de toda la provincia, cantones y parroquias.
4. A partir de este estudio se puede levantar una investigación de análisis de la desnutrición de la población del Cantón Saraguro.

BIBLIOGRAFIA

- Ago, G. (21 de 9 de 2011). Grupo Ago. Obtenido de [http://es.slideshare.net: http://es.slideshare.net/Marietta62/tcnicas-e-instrumentos-de-recoleccion-de-informacin-9362875](http://es.slideshare.net/http://es.slideshare.net/Marietta62/tcnicas-e-instrumentos-de-recoleccion-de-informacin-9362875)
- Alimentacion, C. M. (2012). Cumbre Mundial de la Alimentacion. Obtenido de Cumbre Mundial de la Alimentacion.
- Bacacela. (2007). El quinto gobernador de los Saraguros: Historia social y organizativa. Cuenca-Ecuador: Graficas Hernandez.
- Bauza Calviño, O. (2002). La doble nacionalidad en la Legislacion Mexicana. Mexico: OGS.
- Bermeo, R. F. (2013). "DIAGNÓSTICO SITUACIONAL TURÍSTICO DE LA PARROQUIA RURAL URDANETA, DEL CANTÓN SARAGURO DE LA PROVINCIA DE LOJA."
- Boas, F. (s.f.).
- Canada, F. S. (2012). Food Secure Canada.
- Castro, L. P. (2001). Derecho Internacional Privado/parte general. Mexico: Oxford.
- Chalan, C., Chalan, Z., & Japon, D. (2015). COSTUMBRES Y TRADICIONES ANCESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN Y SU VALOR NUTRICIONAL EN LA COMUNIDAD ILINCHO, CANTÓN SARAGURO 2015. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23052/1/Tesis.pdf>
- Chalán, Z. M., Chalan, C. V., & Japon, D. Y. (2015). Universidad de Cuenca. Obtenido de Universidad de Cuenca: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23052/1/Tesis.pdf>
- CITI. (17-19 de 4 de 2002). Declaracion de Atlitan.Consulta sobre el derecho de los pueblos indigenas a la alimentacion. Guatemala: Solola.
- CODENPE. (2015). Obtenido de http://www.codenpe.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=158:saraguro&catid=85
- CODENPE. (2015). <http://www.codenpe.gob.ec>. Obtenido de <http://www.codenpe.gob.ec>: http://www.codenpe.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=158:saraguro&catid=85
- Codenpe. (2016). Codenpe. Obtenido de http://www.codenpe.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=158:saraguro&catid=85
- CODENPE-SIDENPE-SIISE. (2016). Saraguros. Obtenido de http://www.siise.gob.ec/siiseweb/PageWebs/fichas_pueblos/sidenpe/nacsdp_saraguro.htm
- CONAIE. (1989). Las Nacionalidades Indigenas en el Ecuador. Nuestro proceso organizativo. Quito: CONAIE Abya-Yala.
- CONAIE. (8 de 10 de 2001). Llacta. Obtenido de www.llacta.org/organiz/coms/com62.htm
- Constitucion. (2008). Constitucion. Montecristi.
- Contreras, J. (1993). Antropologia de la Alimentacion. Madrid-España: Eudema.
- Contreras, J., & Garcia, M. (2005). Alimentacion y Cultura, Perspectivas antropologicas. España: Arial.
- Corripio, F. (1973). Diccionario Etimologico general de la Lengua Castellana. España: Bruguera.

Cuenca, J. L. (2013). DESARROLLO DE SOFTWARE EDUCATIVO COMO APOYO DIDÁCTICO EN EL ÁREA DE ESTUDIOS SOCIALES DEL NIVEL DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, ENMARCADO A LOS HECHOS HISTÓRICOS, GEOGRÁFICOS Y EDUCATIVOS DEL CANTÓN SARAGURO DE LA PROVINCIA DE LOJA DE LA REGIÓN SUR DE ECUA. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/4229>

Cultura y Patrimonio. (26 de 10 de 2013). Cultura y Patrimonio. Obtenido de <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>

Davila, F. R. (s.f.). Estado y Movimientos Etnicos del Ecuador. Obtenido de Estado y Movimientos Etnicos del Ecuador: http://www.plataformademocratica.org/Publicacoes/17686_Cached.pdf

DeConceptos. (2016). DeConceptos.com. Obtenido de DeConceptos.com: <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/etnia>

Ecuale. (2016). [ecuale.com/loja/](http://www.ecuale.com/loja/). Obtenido de <http://www.ecuale.com/loja/>

es.wikipedia.org. (2017 de 01 de 17). Saraguro. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Saraguro>

Étnicos, G. (14 de abril de 2013). Grupos étnicos. Obtenido de <http://gruposetnicostecnicas.blogspot.com/2013/04/saraguros.html>

FEPTCE. (2010). <http://procasur.org>. Obtenido de <http://procasur.org>: <http://procasur.org/americalatina/images/Generingreso/1.%20Manejo%20del%20Turismo%20Comunitario-Ecuador%20%28Documento%20Tem%23U00e1tico%29%202011%2011%2020.pdf>

galeon.com. (2016). galeon.com. Obtenido de <http://culinaria04.galeon.com/>

Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación cualitativa.

IBM. (2016). IBM. Obtenido de <http://www-03.ibm.com/software/products/es/spss-stats-base>

INEC. (2010). Instituto nacional de estadística y censos. Obtenido de www.inec.gob.ec

IRG. (2016). Instituto de investigación y debate sobre la gobernanza. Obtenido de <http://www.institut-gouvernance.org/es/analyse/fiche-analyse-457.html>

Kawsay, F., & Jatari, F. (2010). Los Raymis en Saraguro.

López, F. (2002). rabida.uhu.es. Obtenido de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1912/b15150434.pdf?sequence=1>

Morone, G. (2016). Métodos y Técnicas de la Investigación Científica.

Nyeleni, D. d. (2007). Declaración de Nyeleni.

Perez Porto, J., & Gardey, A. (2012). definicion.de. Obtenido de <http://definicion.de/pueblo/>

Perez, J., & Merino, M. (2012). Definición de sociedad. Obtenido de <http://definicion.de/sociedad/>

Punín, D. (2014). Los Saraguros, sus costumbres y artesanías. Loja, Ecuador: EDILOJA Cía. Ltda.

Quilisimba, L. (16 de 7 de 2013). SlideShare. Obtenido de <http://es.slideshare.net/leninsuco/nacionalidades-y-pueblos-indigenas-del-ecuador>

Ramos, Y. V., & Cordero, M. (20 de 10 de 2017). Lojanos.com. Obtenido de http://www.lojanos.com/joomlasaraguro/index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid=89

- Rodríguez, M., & Sánchez, E. (2016). Introducción al programa MAXQDA12.
- Rozin, P. (2002). Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias. En J. Contreras, Alimentación y Cultura, Necesidades, gustos y costumbres (págs. 85-110). México: Alfaomega.
- Saca Q, S. F., Quizhpe Q., S. L., Tene S., F. I., & Cordero, M. (2001). Elementos Culturales que identifican a los Indígenas Saraguros. Saraguro-Loja-Ecuador.
- Saraguro, T. C. (2014). Pawkar Raymi. Obtenido de <http://www.andes.info.ec/es/noticias/pawkar-raymi-antigua-celebracion-andina-conservacomunidades-indigenas-ecuador.html>
- Significados. (2016). Significados. Obtenido de <http://www.significados.com/sociedad/> Slideshare. (13 de 12 de 2013). Slideshare. Obtenido de <http://es.slideshare.net/pyterstona/definiciones-de-sociedad>
- Smith. (1997).
- Tiche, C. (27 de 3 de 2013). Saraguros. Obtenido de <http://inescristit.blogspot.com/>
- Tiposde.org. (2012). <http://www.tiposde.org>. Obtenido de <http://www.tiposde.org>: <http://www.tiposde.org/ciencias-sociales/78-tipos-de-cultura/#top>
- Torre, S. d. (09 de 2010). <http://www.usfq.edu.ec>. Obtenido de <http://www.usfq.edu.ec>: http://www.usfq.edu.ec/publicaciones/polemika/Documents/polemika005/polemika005_006_articulo003.pdf
- Turismo, M. d. (2004). Metodología Inventarios Turísticos . Loja: Loja.
- Tylor, E. (1871).
- UNESCO. (24 de 06 de 2016). Patrimonio Cultural Inmaterial. Obtenido de <http://www.unesco.org/culture/ich/es/ usos-sociales-rituales-y-00055>
- Unicef. (2004). Unicef. Obtenido de [http://www.unicef.org/ecuador/nacionalidades_y_pueblos_indigenas_web\(1\).pdf](http://www.unicef.org/ecuador/nacionalidades_y_pueblos_indigenas_web(1).pdf)
- UNL. (22 de 02 de 2017). Mapa cantonal de Saraguro. Obtenido de http://cie.unl.edu.ec/~jftivan/es/divisin_poltica.html
- Viajandox. (2014). Viajandox. Obtenido de <http://www.viajandox.com/loja/saraguro-historia.htm>
- Wade, P. (2000). RAZA Y ETNICIDAD EN LATINOAMERICA. Quito: ABYA.YALA.
- Walsh, C. (s.f.). IDENTIDADES. Interculturalidad en el Ecuador: Vision, Principio y estrategia Indígena para un nuevo país, 20.
- Wikipedia. (11 de Octubre de 2016). Wikipedia. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Investigaci%C3%B3n_cuantitativa

ANEXOS

Anexo 1: Tablas de costumbres alimentarias de la población del Cantón Saraguro.

Tabla 89: Análisis de la desnutrición en Saraguro- Loja

CANTONES	ANÁLISIS
Saraguro	De acuerdo a las encuestas aplicadas a la población Saraguro podemos observar un 44% que corresponde al peso de 60-65 kg, seguido con el 26% que representa a 66-71 kg y finalmente con el 13% personas que pesan entre 54-59 kg, debo mencionar que la alimentación en las comunidades del Cantón Saraguro se basa principalmente en productos propios del lugar que los obtienen mediante huertos familiares y chacras como por ejemplo: maíz, cebada, trigo, fréjol, papa, verduras, hortalizas, además los lácteos que consumen por ejemplo: queso, quesillo, yogurt y leche son producidos en la mayoría de los casos dentro del grupo familiar, los cárnicos no forman parte de la alimentación diaria, se debe recalcar que la carne se la consume principalmente en sus fiestas.
Loja	Según las encuestas aplicadas en el Cantón Loja podemos observar un 53% que corresponde al peso de 60-65 kg, seguido con 34% que representa a 66-71 kg y finalmente con el 12% de personas que pesan entre 54-59 kg, este resultado es debido a que en la mayoría de productos que se obtiene es de Supermercados, Mercados, Tiendas, por lo tanto los alimentos llegan procesados, además se debe recalcar que dentro del Cantón Loja se consume en grandes cantidades la comida chatarra como por ejemplo: papas fritas, hamburguesas, hot-dog, cola, etc. y finalmente debo mencionar que en lo que corresponde a cárnicos es parte de la alimentación diaria.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

Tabla 90: Alimentación en su niñez.

Alimentación en su niñez	
• Machica de maíz. maíz,	Sopa de granos (arveja, frejol, haba).
• Machica de cebada.	Sango de maíz.
• Sango de trigo.	Papas con pepa de zambo.
• Tortillas de maíz.	Sopa de cebada.
• Mote. quesillo.	Sopa de maíz tostado con
• Mote con fréjol	Nabos con sal.
• Mote pelado con queso.	Empanadas de trigo.
• Melloco.	Colada de oca con leche.
• Mashua con leche.	Pepas de zambo.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

Tabla 91: Alimentos y plantas medicinales.

Alimentos medicinales.	Plantas medicinales.
Verduras (acelga, nabo, brócoli, espinaca, coliflor, etc.)	Manzanilla, toronjil, hierba luisa, begonia, lantén, alcancel, pimpinela, claveles, malvas, ortiga, pena pena, pena blanca, pena rosada, malva olorosa, malva blanca, malva roja, malva rosada, geranios, cedrón, apio, hinojo, ataco, esencia, goma rabia, pensamientos.
Granos (maíz, arveja, fréjol, haba, cebada, trigo, etc.)	
Zanahoria.	

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

Tabla 92: Principales festividades.

Principales festividades.
• Corpus Christi.
• Inti Raymi.
• Niño Jesús.
• Sagrado Corazón de Jesús.
• Virgen del Cisne.
• Octava.
• Semana Santa.
• Navidades.
• Pascua.
• Cruces.
• Tres reyes.

Fuente: Investigación in situ, 2016.

Elaboración: la autora, 2016.

Anexo 2: Modelo de la entrevista aplicada a personas de 50-100 años de la población del Cantón Saraguro.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

ADMINISTRACION DE EMPRESAS TURISTICAS Y HOTELERAS

ENTREVISTA PARA DETERMINAR LOS FACTORES CULTURALES VINCULADOS A LA PARTE ALIMENTARIA DE LA POBLACIÓN DEL CANTÓN SARAGURO.

Entrevista dirigida a las personas mayores de 50 años de la población del Cantón Saraguro.

Entrevistador: _____ Nombre: _____

Formulario N° _____ Ciudad: _____

Fecha de la entrevista: ____/____/____/

INSTRUCCIONES GENERALES:

- Los datos obtenidos en esta entrevista son estrictamente confidenciales y el investigador se compromete a mantener la reserva del caso.
- Sus criterios serán de gran utilidad para el desarrollo de esta investigación.

A. DATOS GENERALES DEL ENCUESTADO

¿Cuál es su género?

1. Masculino ()

2. Femenino ()

¿Indique cuál es su edad?

.....años

¿Cuál es su Nacionalidad?

.....

1. ¿Cómo son las costumbres alimentarias dentro de la comunidad?
2. ¿Cree usted que se están perdiendo las costumbres alimentarias?
3. ¿Qué recomienda para recuperarlas?
4. ¿Cuáles son las prácticas de producción que tienen las familias de la comunidad?

5. ¿Cuáles son los productos alimenticios consumidos principalmente por la comunidad ancestralmente?
6. ¿Cómo conseguían los productos para la preparación?
7. ¿Conoce algunas recetas alimentarias que son realizadas en la comunidad?
8. ¿Que tipo de preparaciones recuerda usted que acostumbraba a consumir en su niñez?
9. ¿Qué mitos o leyendas conoce usted sobre alimentación en la comunidad?
10. ¿Que tipo de alimentos considera que son medicinales?
11. ¿Cree usted que la alimentación actual ha influido en la salud?
12. ¿Cuales son las principales festividades de su comunidad?
13. ¿Qué tipo de platos se consume en las diferentes festividades más célebres de la comunidad?
14. ¿Es importante la religión o culto de la familia en la elección o consumo de algunos alimentos?
15. ¿Acostumbra a preparar los platos típicos de su comunidad?
16. ¿Sus hijos y nietos han aprendido estos platillos?

Gracias por su colaboración.

Anexo 3: Modelo de la encuesta aplicada a personas de 10-100 años de la población del Cantón Saraguro.



**ENCUESTA PARA DETERMINAR LOS FACTORES CULTURALES
VINCULADOS A LA PARTE ALIMENTARIA DE LA POBLACIÓN DEL
CANTÓN SARAGURO**

CONFIDENCIALIDAD

Toda información proporcionada por Usted es estrictamente confidencial; por lo tanto, no se difundirá en forma individual, ni tampoco podrá utilizarse para fines tributarios u otros que no sean estadísticos.

A. DATOS GENERALES:

1. N° de formulario	<input type="text"/>	7. Sexo:	M	<input type="checkbox"/>	F	<input type="checkbox"/>
2. Fecha:	<input type="text"/>	8. C.I.:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3. Nombre	<input type="text"/>	9. Nro de integrantes familia:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4. Nacionalidad:	<input type="text"/>	10. Nivel escolaridad:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5. Ubicación-Parroquia:	<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6. Edad:	<input type="text"/>	10.1. Primaria	Secundaria	10.3 Superior	10.4. Técnico	

B. SITUACIÓN SOCIOECONÓMICA

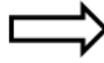
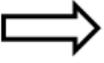
1. ¿Cuál es su situación ocupacional?						
1.1. Empleado publico	<input type="checkbox"/>	1.5. Agricultor	<input type="checkbox"/>			
1.2. Empleado privado	<input type="checkbox"/>	1.6. Estudiante	<input type="checkbox"/>			
1.3. Comerciante	<input type="checkbox"/>	1.7. Jubilado/	<input type="checkbox"/>			
1.4. Ama de casa	<input type="checkbox"/>					
2. ¿Con que servicios básicos cuenta?						
2.1. Agua	<input type="checkbox"/>	2.4. Teléfono	<input type="checkbox"/>			
2.2. Luz	<input type="checkbox"/>	2.5. Internet	<input type="checkbox"/>			
2.3. Recoleccion de basura	<input type="checkbox"/>					

C. CONDICIONES DE VIVIENDA

3. Su vivienda es:						
3.1. Propia	<input type="checkbox"/>	3.2. Prestada	<input type="checkbox"/>			
3.3. Arrendada	<input type="checkbox"/>					
4. ¿Cuántas familias viven en su vivienda?						
4.1. Una	<input type="checkbox"/>	4.2 Dos	<input type="checkbox"/>			
4.3. Tres	<input type="checkbox"/>	4.4. Cuatro o mas	<input type="checkbox"/>			
5. ¿Cuántas personas viven en su vivienda?						
5.1. Dos	<input type="checkbox"/>	5.2. Cuatro	<input type="checkbox"/>			
5.3. Seis	<input type="checkbox"/>	5.4. Ocho o mas	<input type="checkbox"/>			
6. ¿Cuántas cargas tiene dentro de su familia?						
6.1. Una	<input type="checkbox"/>	6.2 Dos	<input type="checkbox"/>			
6.3. Tres	<input type="checkbox"/>					
7. ¿Contribuye económicamente al sustento familiar?						
1. Si	<input type="checkbox"/>	2. NO	<input type="checkbox"/>			
Cuánto?						
7.1. \$1-25	<input type="checkbox"/>	7.2. \$25-50	<input type="checkbox"/>			
7.3. \$50-75	<input type="checkbox"/>	7.4. 75 o mas \$	<input type="checkbox"/>			

II. IDENTIFICACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS FRENTE A LA SELECCIÓN Y ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS

8. ¿Quién es la persona encargada de las compras de alimentos en la familia?						
8.1. Papá	<input type="checkbox"/>	8.2. Mamá	<input type="checkbox"/>			
8.3. Hij@s	<input type="checkbox"/>	8.4. Abuelos	<input type="checkbox"/>			
8.5. Empleada de casa	<input type="checkbox"/>					
9. ¿Qué características influye a la hora de realizar las compras de los alimentos en su hogar?						
9.1. Precio	<input type="checkbox"/>	9.2. Calidad	<input type="checkbox"/>			
9.3. Cantidad	<input type="checkbox"/>	9.4. Otros	<input type="checkbox"/>			
10. ¿Cada cuanto hace mercado?						
10.1. Diario	<input type="checkbox"/>	10.2. Semanal	<input type="checkbox"/>			

10.3. Quincenal	<input type="checkbox"/>	10.4. Mensual	<input type="checkbox"/>
11. ¿Dónde compra por lo general los alimentos?			
11.1. Tienda de barrio	<input type="checkbox"/>	11.2. Micro mercados	<input type="checkbox"/>
11.3. Huertos orgánicos	<input type="checkbox"/>	11.4. Plaza de mercados	<input type="checkbox"/>
12. ¿Por qué compra los alimentos en este lugar?			
12.1. Precio	<input type="checkbox"/>	12.2. Calidad	<input type="checkbox"/>
12.3. Cercanía	<input type="checkbox"/>	12.4. Variedad	<input type="checkbox"/>
13. ¿Qué alimentos compra frecuentemente?			
13.1. Lacteos			
13.1.1. Leche	<input type="checkbox"/>	13.1.2. Queso	<input type="checkbox"/>
13.1.3. Yogurt	<input type="checkbox"/>		
13.2. Carnicos			
13.2.1. Res	<input type="checkbox"/>	13.2.2. Cuy	<input type="checkbox"/>
13.2.3. Cerdo	<input type="checkbox"/>	13.2.4. Pollo	<input type="checkbox"/>
13.3. Granos			
13.3.1. Frejol	<input type="checkbox"/>	13.3.2. Arveja	<input type="checkbox"/>
13.3.3. Maiz	<input type="checkbox"/>	13.3.4. Quinua	<input type="checkbox"/>
14. Usted para cocinar utiliza			
14.1. Gas Industrial	<input type="checkbox"/>	14.2. Gas doméstico	<input type="checkbox"/>
14.3. Leña	<input type="checkbox"/>		
D. ASPECTOS SOCIALES			
15. ¿A qué religión pertenece?			
15.1. Católico	<input type="checkbox"/>	15.2. Cristiano	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	15.4. Testigos de Jehova	<input type="checkbox"/>
15.3. Evangélico			
16. Que consumen en:			
16.1. Desayuno			
16.2. Refrigerio			
16.3. Almuerzo			
16.4. Merienda			
17. ¿Cuántas comidas consume en el día?			
17.1. Menos de 3 comidas/día	<input type="checkbox"/>	17.2. 3 o mas comidas/día	<input type="checkbox"/>
17.3. 5 comidas/día	<input type="checkbox"/>	17.4. 6 o mas comidas/día	<input type="checkbox"/>
18. ¿Quién prepara los alimentos en la familia?			
18.1. Madre	<input type="checkbox"/>	18.2. Padre	<input type="checkbox"/>
18.3. Hijos	<input type="checkbox"/>	18.4. Empleada	<input type="checkbox"/>
19. ¿El estado de ánimo influye en el consumo de alguna comida?			
19.1. Si	<input type="checkbox"/>	19.2. No	<input type="checkbox"/>
20. ¿Se reúne toda la familia Al momento de servir los alimentos?			
20.1. Si	<input type="checkbox"/>	20.2. No	<input type="checkbox"/>

21. ¿La familia acostumbra a salir a comer fuera de casa?			
21.1. Si	<input type="checkbox"/>	21.2. No	<input type="checkbox"/>
22. Según la anterior pregunta ¿cada cuánto?			
22.1. Diario	<input type="checkbox"/>	22.2. 2 a 3 veces/semana	<input type="checkbox"/>
22.3. Cada 8 días	<input type="checkbox"/>	22.4. Quincenal	<input type="checkbox"/>
22.5. Mensual	<input type="checkbox"/>	22.6. Nunca	<input type="checkbox"/>
23. ¿Ha recibido charlas u orientación sobre temas de nutrición? ¿Cuáles?			
23.1. Si	<input type="checkbox"/>	23.2. No	<input type="checkbox"/>
¿Cuáles?			
24. ¿Hay en la familia alguna regla o hábito que no falte a la hora de comer? ¿Cuál?			
24.1. Si	<input type="checkbox"/>	24.2. No	<input type="checkbox"/>
¿Cuál?			
25. En las celebraciones u ocasiones especiales ¿consumen bebidas alcohólicas?			
25.1. Si	<input type="checkbox"/>	25.2. No	<input type="checkbox"/>
26. ¿Por qué consume estas bebidas?			
26.1. Por Precio	<input type="checkbox"/>	26.2. Por gusto	<input type="checkbox"/>
26.3. Por costumbre	<input type="checkbox"/>		
F. ASPECTOS CULTURALES			
27. Que idioma habla usted?			
27.1. Español	<input type="checkbox"/>	27.2. Quichua	<input type="checkbox"/>
27.3. Otro	<input type="checkbox"/>		
28. Existe alguna asociación o empresa que este vinculado con la alimentación			
28.1. Si	<input type="checkbox"/>	28.2. No	<input type="checkbox"/>
Cual?			
G. DATOS DE CONTROL			
1. Entidad investigadora:	<input type="text"/>	5. Fecha de revisión:	<input type="text"/>
2. Registrado por:	<input type="text"/>	6. Aprobado por:	<input type="text"/>
3. Fecha de registro:	<input type="text"/>	7. Fecha de aprobación:	<input type="text"/>
4. Revisado por:	<input type="text"/>	8. Registro fotográfico:	<input type="text"/>

Anexo 4: Modelo de la encuesta de Antropometría de 10-100 años de la población del Cantón Saraguro.

 ENCUESTA PARA DETERMINAR LOS FACTORES CULTURALES VINCULADOS A LA PARTE ALIMENTARIA DE LA POBLACIÓN DEL CANTÓN SARAGURO	
CONFIDENCIALIDAD Toda información proporcionada por usted es estrictamente confidencial; por lo tanto, no se difundirá en forma individual, ni tampoco podrá utilizarse para fines tributarios u otros que no sean estadísticos.	
A. DATOS GENERALES	
1. N° de formulario <input type="text"/>	4. Sexo: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
2. Fecha: <input type="text"/>	5. C.J: <input type="text"/>
3. Nombre <input type="text"/>	6. Ubicación-Parroquia: <input type="text"/>
B. ANTROPOMETRÍA	
1. Etnia: <input type="text"/>	2. Peso <input type="text"/>
3. Talla <input type="text"/>	3. Edad <input type="text"/>

Anexo 5: Fotos.



Figura 64: Ritual de graduación.
 Fuente: la autora, 2016.



Figura 65: Cambio de mando en el Inti Raymi 2016.
 Fuente: la autora, 2016.



Figura 66: Entrevista en la parroquia Saraguro.
Fuente: la autora, 2016.



Figura 67: Encuesta en la parroquia Urdaneta.
Fuente: la autora, 2016.



Figura 68: Encuesta en la parroquia San Pablo de Tenta.
Fuente: la autora, 2016.



Figura 69: Entrevista en la Parroquia El Paraíso de Celen.
Fuente: la autora, 2016.



Figura 70: Encuesta en el Parque Central de Saraguro.
Fuente: la autora, 2016.



Figura 71: Mujer haciendo tortillas de hualo.
Fuente: la autora, 2016.



Figura 72: Participación en el Inti Raimy.
Fuente: la autora, 2016.

Anexo 6: Modelo de la Propuesta de una Guía de Recetas alimentarias ancestrales de la población Saraguro.

Guía de comidas ancestrales de la población del cantón Saraguro.



Figura 73: Costumbres alimentarias.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

INTRODUCCIÓN.

Este proyecto de investigación se ha realizado tomando en cuenta la importancia de la gastronomía ancestral de la población del Cantón Saraguro, con el fin de fortalecer el turismo gastronómico y así convertirlo en destino turístico.

La presente investigación realizada sobre el Estudio de Factores Culturales vinculados a la parte alimentaria de la Población del Cantón Saraguro, se da porque hasta la fecha no existen libros, revistas, guías, etc. que rescaten y den a conocer la gastronomía ancestral, además este estudio servirá como base para que futuras generaciones realicen un análisis de la desnutrición de la población Saraguro, una vez conocido el problema e identificado para que servirá decidido hacer la investigación correspondiente.

La guía destaca las principales comidas ancestrales, debidamente clasificadas de acuerdo a las festividades en las que se consumen las distintas recetas alimentarias.

Además se determina en su presentación como su forma de preparación conservando los mismos ingredientes de cada plato típico.

Finalmente este proyecto pretende aportar para recuperar el turismo y fortalecer el patrimonio gastronómico ancestral, sus costumbres y tradiciones del Cantón, presentando a los turistas variedad de platos tradicionales ancestrales, que tienen gran importancia para el pueblo Saraguro.



Figura 74: Mujer realizando tortillas de maíz.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

1. Provincia de Loja.



Figura 75: Costumbres alimentarias.

Fuente: (C., 2011).

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Ubicada en el sur del Ecuador, llena de valles, montañas, ríos, lagunas y de gente hospitalaria; sin lugar a dudas, Loja se constituye en uno de los destinos más interesantes del territorio nacional.

La Provincia de Loja misma que es llamada "Centinela del Sur", por sus bellezas singulares y sus tradiciones culturales es uno de los principales atractivos turísticos del país, con innumerables valles y pequeñas elevaciones.

Cada rincón de la provincia de Loja tiene sus características especiales; en la parte Sierra, la belleza de su naturaleza deslumbra en el Parque Nacional Podocarpus, uno de los más importantes de América; en la parte occidental, recorrer el Bosque Seco es una aventura. Pero en Loja, por donde vayamos, sus paisajes se combinan con el aroma del café y la exquisita variedad de su gastronomía.

Venir al sur del país nos da la posibilidad de prolongar la vida en el valle sagrado de Vilcabamba, de conocer la tierra de los Paltas, Saraguros, del milenario bosque petrificado de Puyando, y todas las bellezas naturales que poseen sus 16 cantones.

Los productos agrícolas que produce la provincia son: maíz duro y suave, fréjol seco, caña de azúcar, maní, arroz y banano. Es pequeña la producción de otros productos. Loja ha ocupado el primer lugar a nivel nacional en la producción de fréjol seco, lo mismo en la producción de maíz duro (dentro de las provincias serranas).

En cuanto a la ganadería, los valles lojanos son apropiados para la crianza de ganado vacuno. La población de este ganado es una de las más altas en las provincias de la sierra (Ecuale, 2016).

2. Cantón Saraguro.



Figura 76: Iglesia del Cantón Saraguro.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

2.1. Historia e identidad de la etnia Saraguro.



Figura 77: Hombre de la etnia Saraguro.

Fuente: la autora, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017

Para entender el origen de la etnia Saraguro debemos analizar la cultura inca, pues al parecer el pueblo Saraguro es descendiente de los mitimaes y llegó a Ecuador con la conquista inca.

Conocemos que el imperio inca se fundó en Cuzco-Perú, los incas pertenecían a la raza quichua y supieron sobreponerse a otras tribus como los collas que provenían de la orilla del Titicaca, por lo cual es probable que estas razas se fusionaran y dieran origen a los MITIMAES, elementos de colonización y conquista.

Los territorios habitados actualmente por los Saraguros fueron ocupados por los Paltas, hasta por el año de 1450 Túpac-Yupanqui logró someter a su devoción y obediencia a la zona sur de la región andina.

Cabe mencionar que los Paltas no ofrecieron ninguna resistencia, se sometieron a la conquista inca y entraron a formar parte del gran imperio.

La conquista inca venía acompañada por la instalación de tribus oriundas de otras regiones, esto confirma la presencia de los Saraguros en esta tierra. Pasado el tiempo los paltas comprendieron el valor de su libertad y quisieron recuperarla por la fuerza, entonces Huayna-Capac hijo de Túpac-Yupanqui cayó sobre ellos y les abatió, además como venganza sacó millares de Paltas de su territorio y les envió a las provincias del Collao en Perú y pobló el territorio del actual pueblo Saraguro con los mitimaes.

Los mitimaes fueron privilegiados y honrados por los incas pues los consideraban los más nobles de las provincias, estaban encargados de mantener y afianzar la sumisión de los pueblos vencidos, les enseñaban sus costumbres, su religión y su lengua (Punín, 2014).

2.2. División política.

El Cantón Saraguro está dividido en 11 parroquias, una urbana: Saraguro; y diez parroquias rurales: San Pablo de Tenta, Paraíso de Celen, Selva Alegre, Lluzhapa, Manú, San Sebastián de Yúluc, Urdaneta, San Antonio de Cumbe, El Tablón y Sumaypamba. A su vez cada parroquia está conformada por comunidades o barrios.

A continuación presento el mapa donde se puede observar la ubicación geográfica de las parroquias del Cantón Saraguro:



Figura 78: División política del Cantón Saraguro.

Fuente: (UNL, Mapa cantonal de Saraguro, 2017).

Elaboración: la autora, 2017.

3. Pueblo Saraguro.

3.1. Origen:

Según CODENPE (2013), Saraguro tiene varias interpretaciones: se considera que antes de la conquista incásica los Saraguros formaban parte de los Paltas. Por los años de 1450 a 1520. Los historiadores señalan que Túpac Yupanqui y luego Huana Capac, al dirigirse al Reino de Quito, fueron dominando pueblos enteros pero, por la resistencia que presentaron fueron castigados y trasladados a tierras del Perú y remplazados por poblaciones de "mitmaccunas".

3.2. Ubicación:

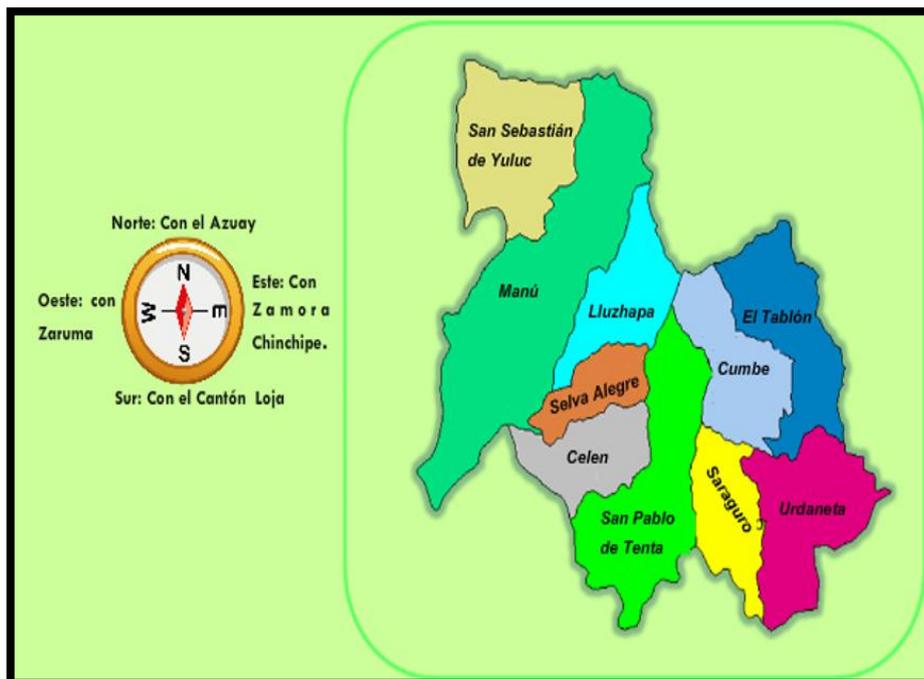


Figura 79: Ubicación del Cantón Saraguro.

Fuente: (UNL, Mapa cantonal de Saraguro, 2017).

Elaboración: la autora, 2017.

El pueblo Saraguro se encuentra asentado en un vasto territorio que, en sentido horizontal, se extiende desde el extremo noroccidental de la provincia de Loja en la región Interandina, hasta las cercanías de la Cordillera del Cóndor en la provincia de Zamora Chinchipe en la región Amazónica.

3.3. Idioma:

El idioma materno del pueblo Saraguro es el Kichwa; actualmente enfrenta una grave problemática socio-lingüística, ya que se evidencia la pérdida de funcionalidad de la lengua materna convertida en pasiva en la mayoría de las comunidades, en las que se ha extendido el predominio y uso generalizado del Castellano como primera lengua (Cordero, 2017).

3.4. Vestimenta:



Figura 80: Vestimenta de la etnia Saraguro.

Fuente: (UNL, Mapa cantonal de Saraguro, 2017).

Elaboración: la autora, 2017.

- **Mujer:** Viste un anaco de lana color negro, con pliegues verticales y en unos casos lleva una abertura al costado, para asegurar el anaco a la cintura se usa una faja de vistosos colores y para combinar una blusa de mangas largas, bordada en los puños y pechos, esta puede ser de diversos colores. Para cubrir su espalda y hombros utiliza una bayeta asegurada con un prendedor de plata llamado tupo. Para completar su atuendo las indígenas utilizan collares y anillos de plata o de mullo de diversos colores (CODENPE, <http://www.codenpe.gob.ec>, 2015).
- **Hombre:** Utiliza una camisa o “cushma” sin mangas ni cuello, poncho negro doblado sobre los hombros y anudado en la cintura con un cinturón de cuero, pantalón negro corto (a la altura de la rodilla). Hombres y mujeres utilizan sombrero negro pequeño, solo en fiestas relevantes utilizan el sombrero tradicional: rígido de ala ancha color blanco y negro (pesa aproximadamente 3 libras) (CODENPE, 2015).

- **El Cabello:** Una de las características de los indígenas es usar el cabello largo en el caso de los varones, esto, a decir de ellos mismos es una manifestación cultural, sinónimo de fuerza, sabiduría y todo un conjunto de creencias propias de la culturalidad y la cosmovisión indígena (CODENPE, 2015).
- **Sombrero:** Hombres y mujeres utilizan sombrero negro pequeño, solo en fiestas relevantes utilizan el sombrero tradicional: rígido de ala ancha color blanco y negro (pesa aproximadamente 3 libras). Cabe destacar que en la actualidad la vestimenta típica del pueblo Saraguro ya no es usada siempre, solo la utilizan en fiestas y fechas especiales, son muy pocas las personas que llevan la vestimenta tradicional todos los días (CODENPE, 2015).



Figura 81: Sombrero de la etnia Saraguro.

Fuente: (UNL, Mapa cantonal de Saraguro, 2017).

Elaboración: la autora, 2017.

A continuación se presenta una pareja de esposos conservando la vestimenta de la etnia Saraguro:



Figura 82: Vestimenta de hombre y mujer de la etnia Saraguro.

Fuente: la autora, 2017.

Elaboración: la autora, 2017.

3.5. Economía:

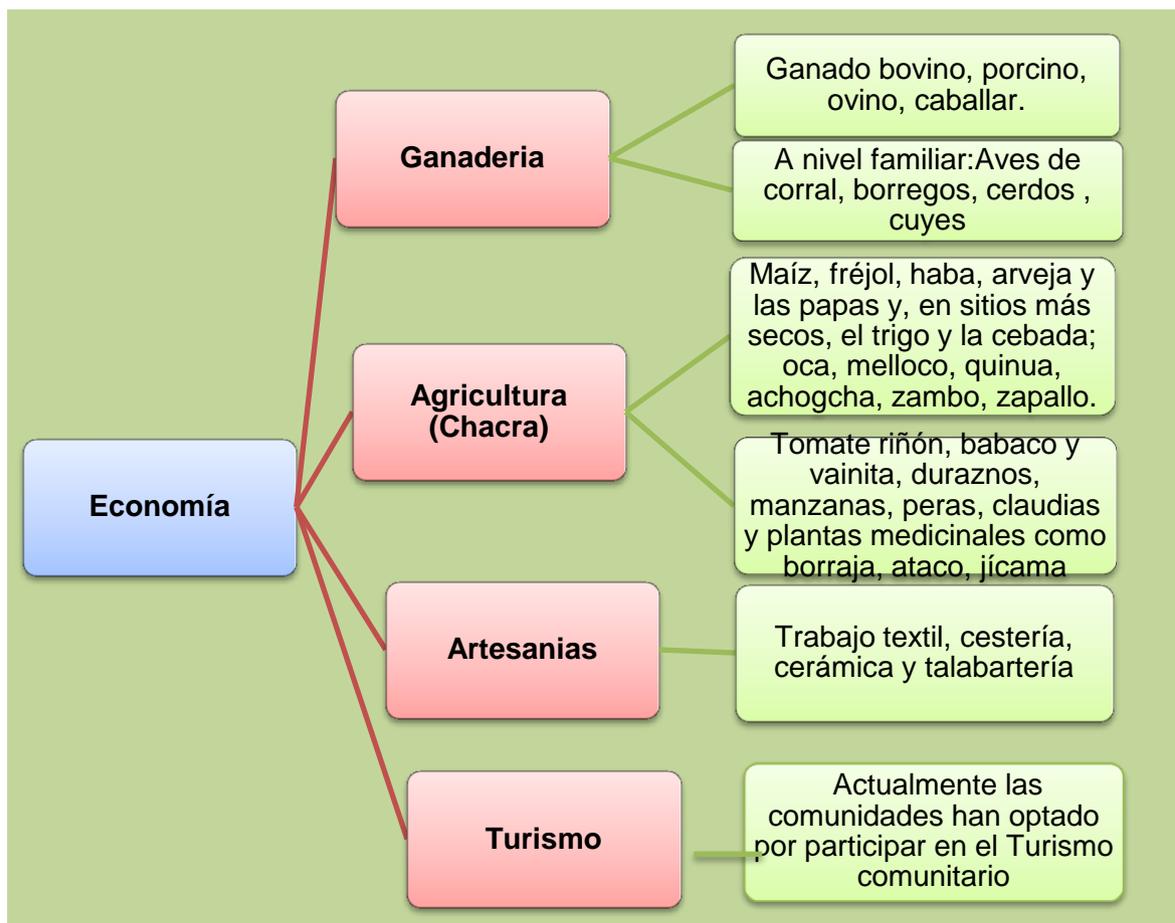


Figura 83: Situación económica.

Fuente: (CODENPE-SIDENPE-SIISE, 2016).

Elaboración: La autora, 2017.

4. Patrimonios alimentarios.



Figura 84: Costumbres alimentarias.

Fuente: La autora, 2017.

Elaboración: La autora, 2017.

¿QUÉ SON LOS PATRIMONIOS ALIMENTARIOS?

El Patrimonio Alimentario no solo se hace relación con la elaboración de platos o bebidas tradicionales, sino también, con los productos que se utilizan como ingredientes; por ello, se habla de Patrimonio Natural y Cultural Alimentario.

El Patrimonio Natural Alimentario se refiere a los productos nativos con los que se prepara la comida, por ejemplo la quinua, el maíz, el mortiño. La preparación, el conocimiento, las técnicas y la tradición -transmitidos de generación en generación- para elaborar un plato, a más del plato en sí, se consideran Patrimonio Cultural Alimentario (Cultura y Patrimonio, 2013).

En la población Saraguro existe una variedad de productos nativos del lugar mismos que constituyen los patrimonios alimentarios, utilizados para la realización de recetas ancestrales.

5. Pirámide alimentaria de la población Saraguro.

De acuerdo a la investigación realizada y mediante las encuestas y entrevistas aplicadas presento la siguiente pirámide alimentaria:

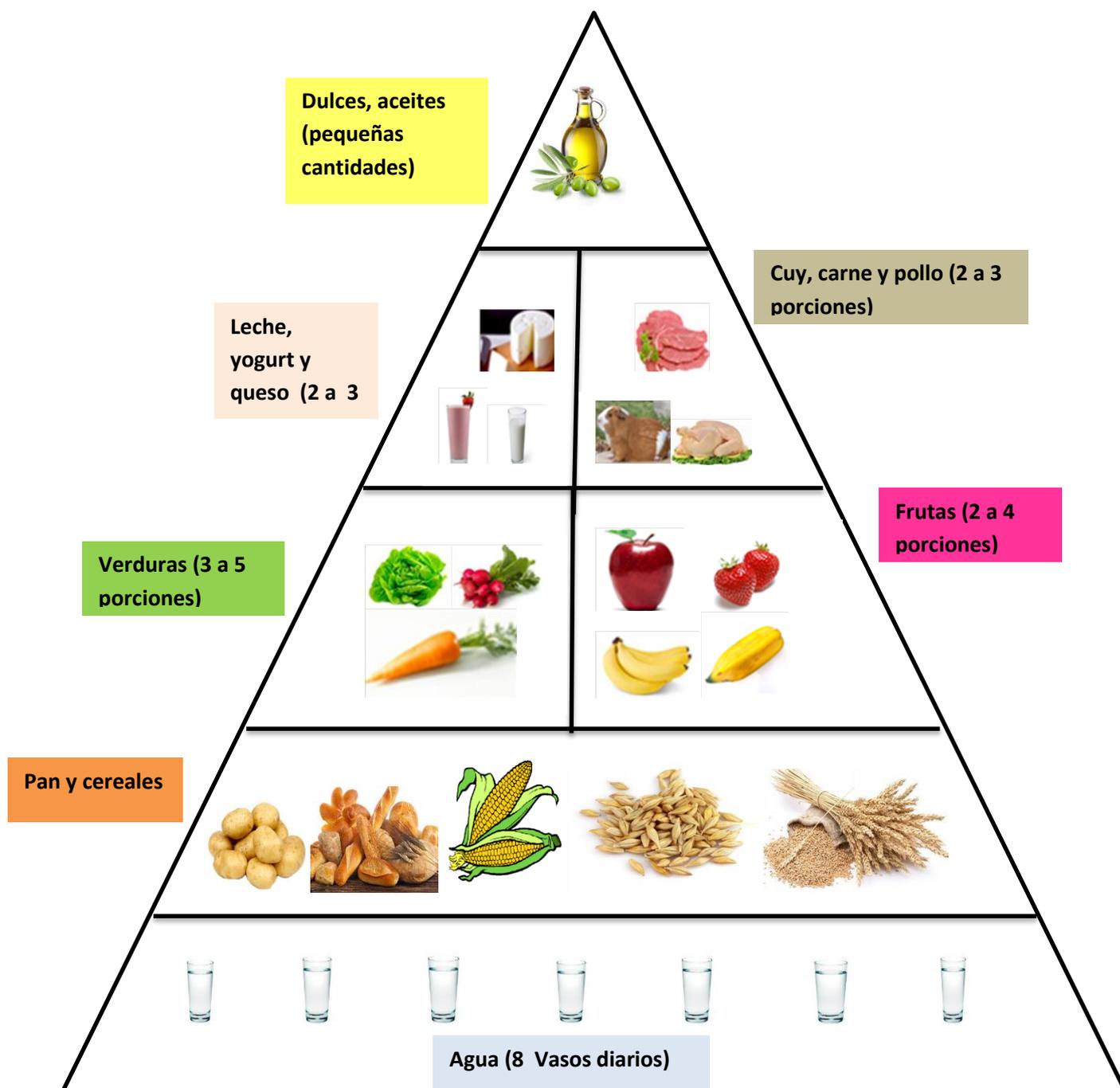


Figura 85: Pirámide alimenticia.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

En la presente pirámide se observa:

- ✚ 8 vasos de agua diarios.
- ✚ Pan y cereales: principalmente el maíz, papas, cebada, trigo.
- ✚ Verduras: nabos, acelga, zanahoria, rábanos, col, lechuga, etc.

- ✚ Frutas: maduros, manzana frutilla, babaco, uvilla, etc.
- ✚ Tengo que recalcar que la población Saraguro consume principalmente el queso, quesillo, leche, yogurt.
- ✚ En los cárnicos es necesario mencionar que los Saraguro consumen en mínimas cantidades las carnes, especialmente en las principales fiestas de las comunidades por lo que para la vida cotidiana son remplazadas por las verduras.
- ✚ Finalmente el aceite que se consume en pocas cantidades.

6. Principales fiestas de la etnia saraguro.

En la cabecera cantonal de Saraguro, se realizan festividades típicas, costumbres y tradiciones, cuya importancia radica en la absoluta naturalidad con que se cumplen y en su extraordinario colorido y solemnidad, todos giran alrededor del tema religioso, siendo las principales: Pawkar Raymi, Kulla Raymi, Inti Raymi, Tres Reyes, Semana Santa, Navidad, Corpus Christi, el 1 de agosto, 24 de mayo y el 10 de marzo. Las comunidades indígenas en estas fechas, muy especialmente, se dan cita con sus mejores galas.

6.1. Inventario Turístico de las principales fiestas.

Según el inventario del MINTUR 2010 Saraguro cuenta con 6 atractivos turísticos: 2 en la categoría de Sitio Natural y 4 en la categoría de Manifestación Cultural, todos de Jerarquía III, la mayoría de atractivos se encuentran ubicados en las comunidades.

A continuación se detalla la clasificación de los atractivos turísticos:

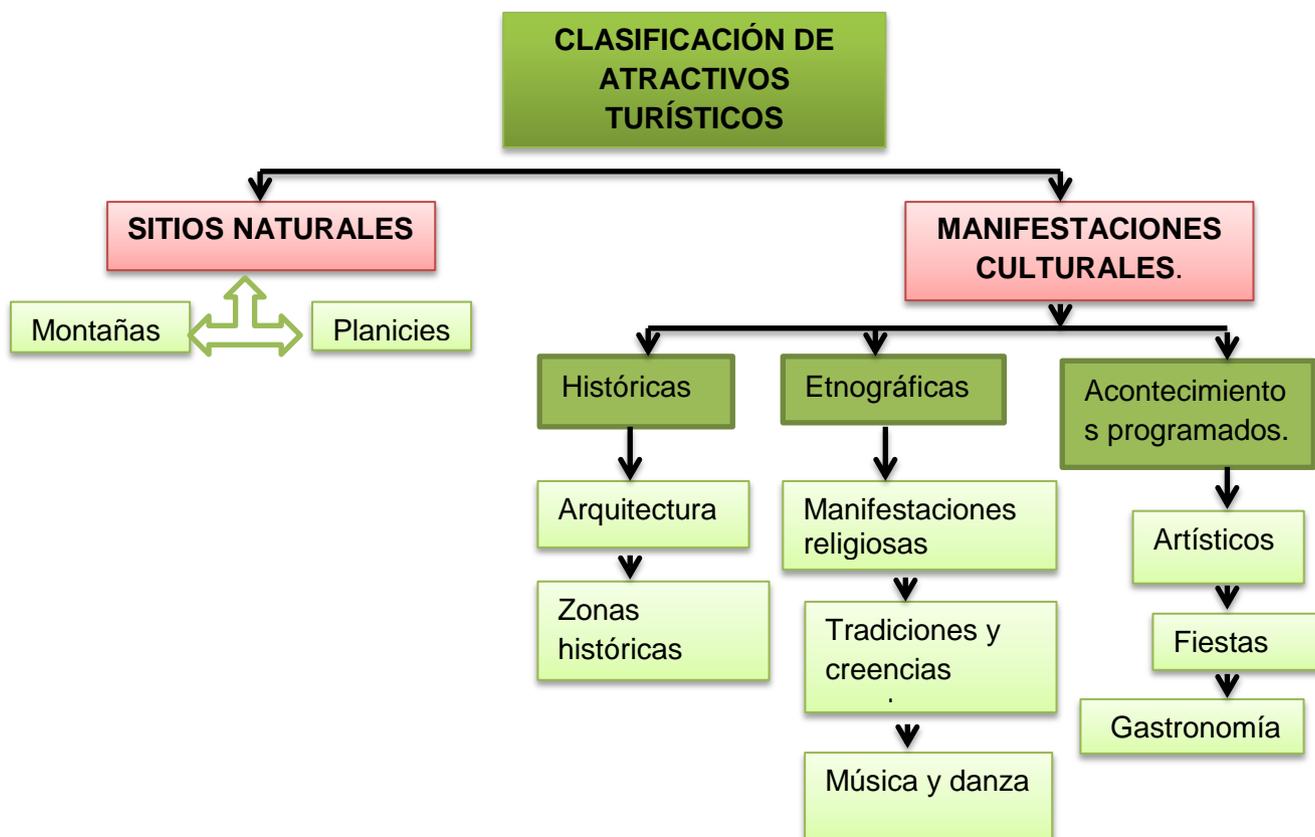


Figura 86: Clasificación de atractivos turísticos.

Fuente: (Ministerio de Turismo, 2004).

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Como parte de la investigación la población Saraguro posee manifestaciones culturales mismas que se dividen a continuación:

Tabla 93: Inventario de Manifestaciones culturales de la Población Saraguro.

Inventario de Manifestaciones culturales etnográficas (Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares) de la Población Saraguro.						
N°	Nombre del Atractivo	Jerarquía	Ubicación	Categoría	Tipo	Subtipo
1	Kulla Raymi.	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
2	Kapak Raymi.	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
3	Pawkar Raymi	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
4	Inti Raymi	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
5	Tres Reyes	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares

6	La Navidad	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares
7	Semana Santa	II	Saraguro	Manifestación cultural	Etnografía	Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Manifestaciones Culturales.

Manifestaciones religiosas, tradiciones y creencias populares:

- ✓ Son manifestaciones que forman parte de las características sociales de un asentamiento y que por tradición, generalmente verbal, subsisten en poblaciones menores del país (Turismo, 2004).

A continuación se detalla los atractivos:

Tabla 94: Atractivo Kulla Raymi.

DATOS DEL ATRACTIVO KULLA RAYMI			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
		Altitud	2.525msnm
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Los Saraguros celebran esta fiesta cada 21 de Septiembre, tomando energías de la Pacha Mama (Tierra) se rinde culto al símbolo de la fertilidad, y a la mujer, porque ella la encargada de entregar vida al universo.	
	Valor Extrínseco	Se hacen compromisos para empezar un año ritual agrícola de la mejor manera, se siembran sueños, buenos deseos, esperando ver florecer los frutos no sólo materiales si no también la buena energía dentro de la vida familiar y social.	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Tabla 95: Atractivo Kapak Raymi.

DATOS DEL ATRACTIVO KAPAK RAYMI			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
		Altitud	2.525msnm
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra el 21 de diciembre, Kapak Raymi es el nombre que se asigna al décimo segundo mes del año kichwa que coincide actualmente con las celebraciones de Navidad según la tradición cristiana	
	Valor Extrínseco	Saraguro celebra esta fiesta con la posesión de nuevas autoridades ancestrales en cada una de sus comunidades, la ceremonia es para bendecir a los nuevos dirigentes	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017,

Tabla 96: Atractivo Pawkar Raymi.

DATOS DEL ATRACTIVO PAWKAR RAYMI			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
Altitud			
2.525msnm			
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra el 21 de marzo, en el pasado se organizaban grandes solemnidades dedicadas a las relaciones entre las personas y la naturaleza o Pachamama, con el pasar del tiempo el Pawkar Raymi conocido también como fiesta del Florecimiento fue sustituido por las celebraciones de la Semana Santa (Fundación Kawsay, Fundación Jatari, 2010).	
	Valor Extrínseco	Las comunidades indígenas de Saraguro agradecen a la Pachamama por los primeros frutos del año, además piden por la unidad de su comunidad y sabiduría para sus dirigentes, este día todos los habitantes visten muy elegantes con sus trajes típicos, las mujeres ofrecen comida a todos los participantes mientras que los hombres reparten chicha de jora (bebida de maíz fermentado).	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Tabla 97: Atractivo Inti Raymi.

DATOS DEL ATRACTIVO INTI RAYMI			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
Altitud			
2.525msnm			
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra el 21 de junio de cada año era una antigua ceremonia religiosa andina en honor al Inti (Dios Sol) que se realizaba cada solsticio de invierno en los Andes.	
	Valor Extrínseco	La celebración es en honor al Inti agradeciendo por la cosecha de los frutos que les ha brindado la madre tierra (Pachamama), y también a la relación armónica entre las personas, es decir no solo se refiere a la cosecha material sino también a la espiritual.	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Tabla 98: Atractivo Semana Santa.

DATOS DEL ATRACTIVO SEMANA SANTA			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
Altitud			
2.525msnm			
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra cada año durante la Semana Santa para los Católicos y tiene lugar en la Iglesia Central del Cantón Saraguro.	
	Valor Extrínseco	Los indígenas simulan la entrada triunfal de Jesucristo a Jerusalén se hacen presentes en esta oportunidad con sus trajes típicos.	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Tabla 99: Atractivo Navidad.

DATOS DEL ATRACTIVO LA NAVIDAD			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
		Altitud	2.525msnm
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Esta es la fiesta alegre y bulliciosa de la comunidad indígena de Saraguro. Se inicia el 23 de diciembre con la traída de los "Niños Dioses" de los distintos barrios. Todos vienen disfrazados y con bandas de música típicas.	
	Valor Extrínseco	La Navidad, es la fiesta más importante para los Saraguro, en la que se vive con gran algarabía, particular que encierra un sinnúmero de ritos durante toda la celebración.	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Tabla 100: Atractivo Tres Reyes.

DATOS DEL ATRACTIVO LOS TRES REYES			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
		Altitud	2.525msnm
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	Se celebra en el parque central de Saraguro	
	Valor Extrínseco	En esta fiesta se prepara principalmente el "Pinzhi" y "Culquijuntana"	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y muy visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Tabla 101: Atractivo Corpus Christi.

DATOS DEL ATRACTIVO CORPUS CHRISTI			
Ubicación referencial		Georeferenciación	
		Latitud	Longitud
Centro de cabecera parroquial		-3.65	-79.25
		Altitud	2.525msnm
Variables y factores			
Calidad	Valor Intrínseco	La fiesta de Corpus Christi en el medio indígena, es la forma que adoptó al "Inti Raimi", fiesta dedicada al Sol y al Inca que se celebra en el solsticio de verano austral, el 21 de Junio.	
	Valor Extrínseco	Esta fiesta se iniciaba con el sacrificio de ciertos animales, los mismos que eran ejecutados por el Inca y los nobles de sangre. Estaba prohibida la presencia de mujeres, con excepción de las Vírgenes del Sol, ofrenda que presentaban al Dios Wiracocha y al Sol.	
	Entorno	Centro del Cantón Saraguro	
	Estado de conservación	Conservado	
Apoyo	Acceso	Vía Loja-Cuenca desvío al parque central Saraguro	
	Servicios	Desarrollo de la festividad	
	Asociación	Cantón Saraguro	
Significado	Local	Conocido y visitado	
	Provincial	Conocido y visitado	
	Nacional	No conocido	
	Internacional	No conocido	

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

A continuación se describe las principales fiestas:

6.2. Los Raymis en Saraguro.

- ✚ Según la Fundación Kawsay & Fundación Jatari (2010), afirma que Raymi significa pascua o paso de algo, de un estado hacia otro estado, de un lugar hacia otro lugar, de una circunstancia hacia otra circunstancia.
- ✚ En Saraguro se celebran los 4 raymis festividades dedicadas a la pascua de la tierra con respecto al sol.

6.2.1. Kulla Raymi (Fiesta de la semilla).



Figura 87: Kulla Raymi.

Fuente: (Saraguro, 2014).

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Celebración del inicio de la vida cuyo símbolo es la Mama Kulla como elemento central de las ceremonias que fue sustituida por el símbolo de la Virgen como símbolo de inicio de la vida cristiana. Por lo tanto Kulla Raymi fue la pascua de iniciación para los pueblos que vivieron en el pasado remoto, la iniciación incluye todos los ámbitos de la vida (Kawsay & Jatari, 2010).

Los Saraguros celebran esta fiesta cada 21 de Septiembre, tomando energías de la Pacha Mama (Tierra) se rinde culto al símbolo de la fertilidad, y a la mujer, porque ella la encargada de entregar vida al universo; se hacen compromisos para empezar un año ritual agrícola de la mejor manera, se siembran sueños, buenos deseos, esperando ver florecer los frutos no sólo materiales si no también la buena energía dentro de la vida familiar y social.

6.2.2. Kapak Raymi (Fiesta del liderazgo)



Figura 88: Kapak Raymi.

Fuente: (Saraguro, 2014).

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Se celebra el 21 de diciembre, Kapak Raymi es el nombre que se asigna al décimo segundo mes del año kichwa que coincide actualmente con las celebraciones de Navidad según la tradición cristiana. Esta fiesta se celebraba en el imperio inca al finalizar totalmente la siembra del maíz, por lo que esta era la última fiesta del año agrícola y la primera de iniciación de jóvenes que asumían responsabilidades y poderes específicos dentro de la sociedad (Fundación Kawsay, Fundación Jatari, 2010).

Saraguro celebra esta fiesta con la posesión de nuevas autoridades ancestrales en cada una de sus comunidades, la ceremonia es para bendecir a los nuevos dirigentes, los Saraguro celebran danzando alrededor de la chakana o cruz andina y ofrecen plegarias por la hermandad y unión de las comunidades, alrededor de la cruz colocan, flores, maíz y fuego lo que simboliza los elementos de la vida.

6.2.3. Pawkar Raymi (Fiesta del Florecimiento)



Figura 89: Pawkar Raymi.

Fuente: (Saraguro, 2014).

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Se celebra el 21 de marzo, en el pasado se organizaban grandes solemnidades dedicadas a las relaciones entre las personas y la naturaleza o Pachamama, con el pasar del tiempo el Pawkar Raymi conocido también como fiesta del Florecimiento fue sustituido por las celebraciones de la Semana Santa. (Fundación Kawsay, Fundación Jatari, 2010)

En esta ceremonia las comunidades indígenas de Saraguro agradecen a la Pachamama por los primeros frutos del año, además piden por la unidad de su comunidad y sabiduría para sus dirigentes, este día todos los habitantes visten muy elegantes con sus trajes típicos, las mujeres ofrecen comida a todos los participantes mientras que los hombres reparten chicha de jora (bebida de maíz fermentado).

Alrededor de la chakana entre flores y frutas, envueltos en humo de incienso los indígenas y turistas bailan en agradecimiento a la Pachamama.

6.2.4. Inti Raymi (Fiesta del Sol)



Figura 90: Inti Raymi.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Se celebra el 21 de junio de cada año era una antigua ceremonia religiosa andina en honor al Inti (Dios Sol) que se realizaba cada solsticio de invierno en los Andes. El Inti Raymi representa la relación entre el sol y las personas. La relación está concebida como un paso especial de las personas quienes cumpliendo con el compromiso del Kulla Raymi ha llegado a cosechar los primeros resultados (Fundación Kawsay, Fundación Jatari, 2010).

La celebración es en honor al Inti agradeciendo por la cosecha de los frutos que les ha brindado la madre tierra (Pachamama), y también a la relación armónica entre las personas, es decir no solo se refiere a la cosecha material sino también a la espiritual.

La comunidad anfitriona de esta fiesta es Lagunas el evento inicia en la madrugada con un baño de purificación en un lugar sagrado, luego se realiza una caravana precedida por las autoridades hasta el centro de Saraguro, aquí se espera en silencio la aparición del Dios Sol, a esta celebración se integra toda la comunidad y entre comida, música, baile y concursos celebran el Inti Raymi.

La fiesta de Corpus Christi en el medio indígena, es la forma que adoptó al "Inti Raymi", fiesta dedicada al Sol y al Inca que se celebra en el solsticio de verano austral, el 21 de Junio.

El principal actor de esta fiesta es el Prioste y sus ayudantes. El Corpus Cristi se realiza luego de 58 días de la Pascua de Resurrección. Esta fiesta tiene una estrecha relación con el ciclo productivo de la Cosecha, además, la fecha de esta celebración, tiene relación con la Fiesta del Inti Raymi o Gran Pascua del Sol, que realizaban los Incas el 21 de junio (Ramos & Cordero, 2017).

Esta fiesta se iniciaba con el sacrificio de ciertos animales, los mismos que eran ejecutados por el Inca y los nobles de sangre. Estaba prohibida la presencia de mujeres, con excepción de las Vírgenes del Sol, ofrenda que presentaban al Dios Wiracocha y al Sol.

A continuación detallo cronograma de actividades del Inti Raymi o Corpus Christi 2016.

Tabla 102: Corpus Christi o Inti Raymi.

Día	Actividad	Descripción
18 de Junio	Pregón	<p>09h00 Integración comunitaria.</p> <p>Programa especial.</p> <p>10h00 Juegos sub 40 entre comunidades de Pichik, Gunudel, Ilincho, Lagunas.</p> <p>16h00 Finales copa Inti Raymi</p> <p>14h00 a 24h00 PINZHI CHASKINA</p> <p>20H00 Noche de integración.</p> <p>Participación especial del Grupo “Acústico” y grupos invitados.</p>
19 de Junio	Concursos	<p>09h00 Intercambio de saberes: gastronómico, artesanal y turístico</p> <p>12h00 Moto Cross: cuatro categorías: pitbay, motos chinas, mecánica nacional y fuerza libre.</p> <p>19h00 Elección de Akllas.</p> <p>Programa especial.</p>

		<p>21h00 Concurso de danza.</p> <p>22h00 Actuación especial del Grupo Charik, Inkary Runa y Grupos invitados</p>
20 de Junio	Pinzhi mikuna.	<p>08h00 Programa especial a cargo del Centro Educativo Inti Raymi.</p> <p>10h00 Inauguración de la feria ganadera 2016; vacas, calidad de leche, vaquillas calidad y productor.</p> <p>Pinzhi mikuna.</p> <p>Kushikuy Ayllu.</p> <p>Juegos Tradicionales</p> <p>Baño de florecimiento: Cabildo y Runa Kawsay.</p>
21 de Junio	Traspaso de mando	<p>09h00 Caminata al Kurikancha encabezado por el Consejo de Ayllukuna</p> <p>12h00 Ceremonia del Inti Raymi y traspaso de mando.</p> <p>12h30 Reconocimiento a personajes de la comunidad Lagunas.</p> <p>13h00 PinshiMikuna.</p> <p>20h00 Lanzamiento de la Academia de Danza "Willak"</p> <p>21h00 Festival Runa Taki con los grupos invitados: Runa Llakta de Imbabura y Amarak.</p>
	Alimentación	<p>Pinzhi, caldo de carne de res con cebada y mote, caldo de res con trigo pelado, caldo de gallina criolla, colada de zambo con leche, chicha de maíz.</p>

Fuente: Investigación in situ 2016.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

6.3. Tres Reyes



Figura 91: Tres Reyes.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



Figura 92: Comidas típicas.

Fuente: (Ramos & Cordero, 2017).

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Tabla 103: Tres Reyes.

Día	Actividad	Descripción
	El "Pinzhi"	Es la colaboración o contribución que hacen los mismos, pero en cosas de comer, pocas horas antes de que se termine la fiesta. Los bailes, danzas y canciones que aquí se cumplen son extraordinarios.
	El "Culquijuntana" (o plata reunida)	Es la contribución económica que hacen los mayordomos, muñidores, veladores y batidores, quienes colaboran para los gastos de la fiesta que se celebra en casa del prioste mayor. Esta colecta se la hace al momento que llegan, es decir tres días antes de la fiesta, con lo cual tienen derecho a iniciar la fiesta ese mismo momento.
	Alimentación	Pinzhi, cuy con papas, mote pelado con queso, papa con pepa de zambo, zanahoria blanca con queso, sopa de zambo con papas y habas tiernas, arroz con cuy y queso.

Fuente: (Ramos & Cordero, 2017).

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

6.4. La Navidad



Figura 93: Navidad.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Según Ramos (2009) La Navidad, es la fiesta más importante para los Saraguros, en la que se vive con gran algarabía, particular que encierra un sinnúmero de ritos durante toda la celebración.

Esta festividad constituye una fiesta alegre y bulliciosa de la comunidad indígena de Saraguro. Se inicia el 23 de diciembre con la traída de los "Niños Dioses" de los distintos barrios. Todos. Vienen disfrazados y con bandas de " música típicas. Los encargados de fiestas son los "marcantaitas", y las "marcanmamas", que tienen que dar de comer a todos los que visiten durante tres días. Los indígenas en esta fiesta cantan en quichua y castellano, luego viene el baile del "sarawi", especialmente preparado para cada año. Resulta muy difícil describir todo el colorido, la alegría y todas las emociones que se puede apreciar y sentir.

La fiesta de la Navidad y el "Kapak Raymi", se inicia el:

Tabla 104: Navidad.

Día	Actividad	Descripción
15 de diciembre	Decoración	Arreglo del Belén en la Iglesia como en la casa de los Marcantaitas, "belén allichina" por los devotos y guiadores.
20 de diciembre	Jambina punzha	Es un día especial donde el Marcantaita invito a todos sus colaboradores, músicos y juguetes para agradecer; el primero, agradece a quienes colaboraron en los días de fiesta, pero también quienes fueron partícipes de ésta, lo hacen en una forma recíproco; día en que se sirven comidas de acuerdo a la costumbre de la Cultura, así como también hay bebidas y baile, ritual que cumple en caso de que los patrocinadores no participaren en la fiesta de los Tres Reyes, caso contrario lo hacen el 7 de enero.
22 de diciembre		El día de la Wakra Iluzhtina.
23 de diciembre	Chakirikuchina	Donde el músico con los juguetes llega hasta la casa del Marcantaita para demostrar los diferentes bailes por cada uno de los juguetes, en este día llegan también algunos familiares a compartir el Pinzhi.
24 de diciembre	Celebración de la vigilia.	En la casa del Marcantaita, donde se sirven comidas especiales, y por la noche participan de la Noche Buena en la Iglesia.
25 de diciembre.		Los respectivos Marcantaitas van a sus Misas de fiesta, aquí en la Iglesia es donde se nombran los nuevos Marcantaitas para el año siguiente.
27 de diciembre	Manka maillano	Por parte de los encargados de la cocina durante toda la fiesta, hacen la devolución al dueño de cosa, en recompensa a este trabajo, el Marcantaita les sirve comida y bebida. Para ello, lavan todos los trastos

		utilizados para el evento, ritual que se da cumplimiento de acuerdo a las costumbres culturales.
	Alimentación	Pinzhi, caldo de carne de res con cebada y mote, calde de res con trigo pelado, caldo de gallina criolla, colada de zambo con leche, chicha de maíz.

Fuente: (Ramos & Cordero, 2017).

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

6.5. Semana Santa.



Figura 94: Semana Santa.

Fuente: Maribel Cordero, 2016.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Los patrocinadores principales son los alumbradores y sacerdotes. Estos personajes son voluntarios, por sus facilidades económicas, y por lograr su prestigio social. Los sacerdotes, son responsables de la parte ritual-religiosa y cultural, son los encargados del baño del Alumbrador, familiares y más personas presentes. Actividad que realizan entre las 4 y 5 de la mañana, con montes aromáticos (Ramos & Cordero, 2017).

Los ayunos se practicaban desde hace tiempo; nuestros abuelos ya lo hacían, dicen algunos, estas costumbres antes fueron muy estrictas, por respeto y penitencia a Dios, se lo hacía todos

los viernes de Cuaresma, desde el Miércoles de Ceniza hasta el Viernes Santo, tiempo en el que se prohibía comer carne (Ramos & Cordero, 2017).

Tabla 105: Semana Santa.

Día	Actividad	Descripción
Domingo de Ramos	Procesión	Los indígenas simulan la entrada triunfal de Jesucristo a Jerusalén, se hacen presentes en esta oportunidad con sus trajes típicos, los guidores, sahumadores, muñidores, veladores y sacerdotes, principales protagonistas de la ceremonia.
Lunes santo	Despedimiento	Consiste en ir al calvario, en dos grupos y por sendas distintas, llevando las imágenes de Cristo, San Juan. Y de la Virgen de los Dolores; en el trayecto se cantan apropiados himnos religiosos cuya finalidad es la despedida de la Virgen de su hijo, antes de ir a sujetarse al drama de la pasión.
Martes	Procesión	Cristo enarbolado.
Jueves santo	Alumbradores	Llegan los alumbradores montados en elegantes cabalgaduras enjaezadas con adornos de plata, mismos que se quedarán en la Iglesia día y noche hasta el viernes haciendo "la guardia" al Santísimo.
Viernes (noche)	Ceremonia	Se celebra alrededor del monte Calvario, los santos varones vestidos con turbantes árabes recogen limosnas para Tierra Santa, antes de que se inicie la procesión.
Domingo	Resurrección o Pascua	07h00 Se presentan los disfraces con los trompeteros y los "batidores", los primeros llevan su clásico tambor, máscara al rostro y otros atuendos propios de la circunstancia, los segundos destacan grandes banderas de bayeta de color rojo y negro y en medio de innumerables inclinaciones y contorsiones baten banderas, recorren el trayecto que media entre dos altares ubicados en las esquinas de la plaza hasta que llegue la hora de la procesión solemne del Cristo

		<p>resucitado.</p> <p>10h00 Se inicia la procesión con un Cristo de Caspicara con la Virgen y otros Santos y se realiza entonces una ceremonia de gran colorido y es el Paso del Ángel; desfilan las imágenes bajo el pucará (castillo de adornos) y el momento en que pasa la Virgen con un velo en la cara desciende un niños indígena vestido de ángel y le quita el velo, en ese momento todo irrumpen ¡VIVA MARIA! e ingresan a la misa de las doce del día, después de lo cual inician la farra los batidores.</p>
	Alimentación	El Champús, trigo con queso, sopa de verde con fréjol, sopa de haba con verde, sopa de arveja con papa, colada de maíz con leche, miel con quesillo.

Fuente: (Ramos & Cordero, 2017).

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

7. Costumbres alimenticias del cantón Saraguro.



Figura 95: Costumbres alimenticias.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

7.1. Descripción de las Manifestaciones Culturales (Gastronomía).

Tabla 106: Inventario de manifestaciones culturales (Gastronomía)

NOMBRE DE ATRACTIVO	DESCRIPCIÓN
PINZHI	<ul style="list-style-type: none">• El Pinzhi es un plato especial que se ofrece en regalo o en honor a un logro, por ejemplo cuando te gradúas tus familiares te llevan un Pinzhi, o cuando contraes matrimonio los familiares de los novios llevan un Pinzhi, casi como un regalo.• En cambio cuando hay una fiesta grande en la comunidad cada familia lleva un Pinzhi para compartir con todos y esto se llama “Pinzhi Mikuna” (comer el Pinzhi).• En las fiestas se sirve igual que el uchú-mate, solo el mote es exclusivamente servido entre mujeres. En el caso de alguna comunitaria entonces se hace una pampa mesa (Paqui, 2017).

CUY CON PAPAS

- El cuy es un plato típico no sólo de Ecuador sino también de Perú y Colombia. Su nombre deriva del quechua. Es originario de la cordillera de los Andes y se considera muy importante en la alimentación por la presencia en su carne de altos niveles de omega (Molina, 2012).
- En Ecuador, es tradición comer el cuy asado en los días de fiesta o para homenaje a una persona especial. Por ejemplo en el pueblo de Otavalo, para pedir una chica como esposa, el padre del novio tiene que llevar a su casa 12 cuyes (Molina, 2012).
- Este plato acompañado de unas ricas papas doradas y mote o arroz dependiendo la región hacen que sea unos de los platos mas apetecidos en muchas familias (Molina, 2012).

<p>CALDO DE RES CON TRIGO PELADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El caldo de carne de res con trigo es uno de los platos ancestrales de la etnia Saraguro que es plato nutricional y muy recomendable para la salud humana. Este plato se lo consume al igual en las principales fiestas de las comunidades por lo que es semejante al caldo de carne de res con cebada (Sarango, 2016). A continuación se detalla en que fiestas se consume: • Inti Raymi o Corpus Cristi, Navidad, Tres reyes o en ceremonias de graduación.
<p>CALDO DE CARNE DE RES CON CEBADA Y MOTE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El caldo de carne de res es uno de los platos más completos en cuanto a valores nutricionales, puesto que lleva carne, verduras, cebada o trigo, acompañado de mote. Al tratarse de un plato caliente, lo más común es tomarlo durante las épocas de frío, pero si lo deseamos también podemos consumirlo en otras épocas de año, además este plato es típico de la población Saraguro puesto que se lo consume principalmente en las fiestas como por ejemplo en el: Inti Raymi o Corpus Cristi, Navidad, Tres reyes o en ceremonias de graduación (Sarango, 2016).
<p>CALDO DE GALLINA CRIOLLA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nutritivo y delicioso es considerado el caldo de gallina, una de las comidas tradicionales de la Sierra ecuatoriana. • La carne de gallina criolla contiene más cantidad de nutrientes que la papa ya que posee múltiples propiedades curativas beneficiosas para la salud. Por su alto porcentaje de hierro es consumida por las mujeres en el post parto y sirve para prevenir

	<p>la anemia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En lo que se refiere a la nutrición, la gallina es un alimento que tiene significativo aporte de ácidos grasos polinsaturados, ácidos grasos mono insaturados, grasa, proteínas, ácidos grasos saturados, vitamina B3, calorías, entre otros (Universo, 2017).
<p>MOTE PELADO CON QUESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El mote pelado con queso es un platillo clásico de la Sierra ecuatoriana, en especial se prepara mucho en las provincias del Azuay (Cuenca) y Loja. El mote pelado es delicioso y muy fácil de preparar, consiste de mote o maíz pelado y cocinado. Por lo general se sirve para desayunar y se acompaña con rodajas de queso. • El mote es maíz pelado, por un proceso donde se cocinan los granos de maíz secos con cal – llamado también nixtamalización. Se pueden comprar los granos de maíz mote seco y luego se cocinan por una hora hasta que se vuelvan suaves y esponjosos. Hoy en día se puede comprarlo también enlatado y listo para comer. En algunos países simplemente lo conocen como maíz pelado (Pujol, 2017).
<p>CHICHA DE MAÍZ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La chicha de jora es una bebida fermentada oriunda de Sudamérica, particularmente difundida en Perú, Bolivia y Ecuador. Presenta diversas variedades según la región pero su preparación se compone principalmente de la "jora", es decir, maíz malteado. Es elaborada desde la época pre incaica siendo una bebida sagrada utilizada en actos ceremoniales y fiestas de todas las culturas prehispánicas de

	<p>la zona central andina.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fue la bebida favorita de la nobleza inca además de utilizarse en rituales ceremoniales. Durante el Inti Raymi el Inca brindaba con chicha de jora en honor al Sol. También era costumbre dejar un recipiente con esta bebida en la tumba de un familiar fallecido u ofrecerla como pago a la Pachamama o Tinca para tener una buena cosecha. • En la actualidad la chicha de jora se consume principalmente en zonas rurales, su tradicional elaboración a base de maíz gigante blanco que solo crecen en la sierra de la región. La presentación de la bebida a los comensales se hace en vasijas ornamentales fabricadas de calabazas secas pintadas y talladas denominadas “potos” o “cojuditos” según su tamaño respectivamente (wikipedia.org, 2016).
<p>EL CHAMPÚS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El champús es una bebida o postre típicos muy populares en el suroccidente de Colombia, en Ecuador y en el Perú, elaborada básicamente con miel de panela (melao) o chanchaca, maíz, frutas como el lulo o naranjilla, piña, membrillo o guanábana, y condimentada con canela, clavos de olor y hojitas de naranjo agrio básicamente (es.wikipedia.org). • Es tradicional que en las grandes festividades se comparta a los invitados el cuy asado acompañado de la ‘chicha de jora’ o también el llamado ‘champús’. Ambas están hechas a base maíz, pero su preparación varía

	<p>dependiendo el grado de fermentación de sus ingredientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El 'Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afro descendientes del Ecuador' señala que en las fiestas más importantes de esta población, como: matrimonios, bautizos e incluso Inti Raymi y Día de los Difuntos, se prepara el champús como 'néctar' principal para tomarla con sus invitados la alegría de una nueva unión.
<p>COLADA DE MAIZ CON LECHE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esta colada es muy deliciosa y es muy nutritiva les recomendaría darles a los niños de un año en adelante porque es un poco más pesada para el estómago de los bebes de menos de un año, también es de fácil preparación. • El consumo de este alimento es importante en nuestra dieta ya que el maíz es la principal fuente de alimento que contiene gran cantidad de vitaminas proteínas, fibra los mismos que brindan múltiples beneficios para mantener una buena salud, mientras que la leche aporta en gran cantidad minerales y grasa, que ayuda al crecimiento y desarrollo de los huesos y dientes de los niños y, en los adultos, a aprevenir la osteoporosis Fuente especificada no válida..
<p>COLADA DE ZAMBO CON LECHE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Importante para nuestra salud ya que beneficia la función cardiaca, la próstata, y a las mujeres post menopáusicas. Ayuda al sistema inmunológico ya que contiene un alto porcentaje de agua, energía e hidratos de carbono. La leche es importante para nuestra

	<p>salud ya que aporta una alta cantidad de calcio para la formación y el mantenimiento de unos huesos fuertes y sanos ayudando a prevenir la aparición de la osteoporosis Fuente especificada no válida..</p>
MIEL CON QUESILLO	<ul style="list-style-type: none"> • La miel de caña de azúcar ayuda a producir energía por su alto contenido de calcio, magnesio y hierro, importantes para los huesos. • El quesillo contiene gran cantidad de proteínas y calcio, los cuales son indispensables para nuestros huesos (Sarango, 2016).
TRIGO CON QUESO	<ul style="list-style-type: none"> • El trigo y el queso son alimentos que poseen utilidades y beneficios para la salud ya que el trigo por su alto contenido de fibra ayuda a la regeneración de células y el queso aporta minerales como el calcio muy importante en la fisiología de nuestro cuerpo (Sarango, 2016).
SOPA DE FRÉJOL CON VERDE	<ul style="list-style-type: none"> • Es una sopa consumida por la población Saraguro, que forma parte de la alimentación diaria y muy nutritiva. El guineo verde, al contener gran cantidad de potasio y fibra, posee propiedades beneficiosas para la salud ya que ayuda a reducir la glucosa en la sangre; en cambio el frejol aporta gran cantidad de nutrientes y ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer y problemas cardiovasculares (Sarango, 2016).
	<ul style="list-style-type: none"> • Al igual que muchas otras recetas típicas ecuatorianas, los ingredientes y la preparación varían de una ciudad a otra. Hay diferentes

<p style="text-align: center;">SOPA DE HABA CON VERDE</p>	<p>variaciones de la sopa de haba con verde en Ecuador.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las habas al contener un alto porcentaje de hierro, fibra, calorías, vitaminas, hidratos de carbono posee también un alto valor energético, favorece la digestión y a prevenir la flatulencia. • El guineo verde, es una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales y contiene un almidón que pueden ayudar a controlar la glucemia, bajar de peso y disminuir los niveles de colesterol de la sangre.
<p style="text-align: center;">SOPA DE ARVEJA CON VERDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La sopa de arvejas con guineo es una sopa tradicional lojana y se prepara con guineos o bananos verdes, arvejas (chicharos o guisantes), cebolla, ajo, comino, achiote, quesoillo y cilantro. La sopa se sirve acompañada de aguacate y ají. Esta deliciosa sopa, también conocida con mucho cariño como arvejitas con guineo, es típica de la provincia de Loja, en el sur del Ecuador. Esta sopa es una variación del también exquisito repe lojano – la diferencia es que el repe solo lleva guineo verde. Para los lojanos u otros que hemos probado esta sopa sabemos que es exquisita y se nos hace agua la boca al recordar el sabor de las arvejas con guineo. Si nunca ha probado esta sopa o la combinación de guineos verdes con bananos verdes en sopa puede ser que la idea le parezca un poco rara, pero confié en mí, esta sopa es una de las mejores que he probado.

Fuente: Investigación in situ.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Pinzhi.



Figura 96: Pinzhi.

Fuente: Toa Ortega, 2016.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: PINZHI

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
7	LibraS	Papas	1. Se cocina la papa y se la pela
7	LibraS	Trigo o cebada	2. Se hace una salsa de pepa de zambo.
2	Libras	Carne o hueso de chancho.	3. Se adoba y cocina el cuy.
1	Unidad	Cuy	4. Cocinar y añadir pollo.
3	LibraS	Queso	5. Luego añadir el trigo o cebada y lo cocinam
1	Porción	Pollo	6. Finalmente añadir comino, ajo , sal y hierbitas al gusto.
3	Unidad	Empanadas.	7. Servir en una cacerola grande añadiendo el pan.
4	Unidad	Bollos	
		Pepa de zambo.	

DESCRIPCIÓN

- ❖ El pinzhi es un plato especial que se ofrece en regalo o en honor a un logro, por ejemplo cuando te gradúas tus familiares te llevan un pinzhi, o cuando contraes matrimonio los familiares de los novios llevan un pizhi, casi como un regalo.
- ❖ En cambio cuando hay una fiesta grande en la comunidad cada familia lleva un pinzhi para compartir con todos y esto se llama "Pinzhi Mikuna" (comer el pinzhi).
- ❖ En las fiestas se sirve igual que el uchu-mate, solo el mote es exclusivamente servido entre mujeres. En el caso de alguna comunitaria entonces se hace una pampa mesa (Paqui, 2017).

Figura 97: Pinzhi.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Cuy con papas.

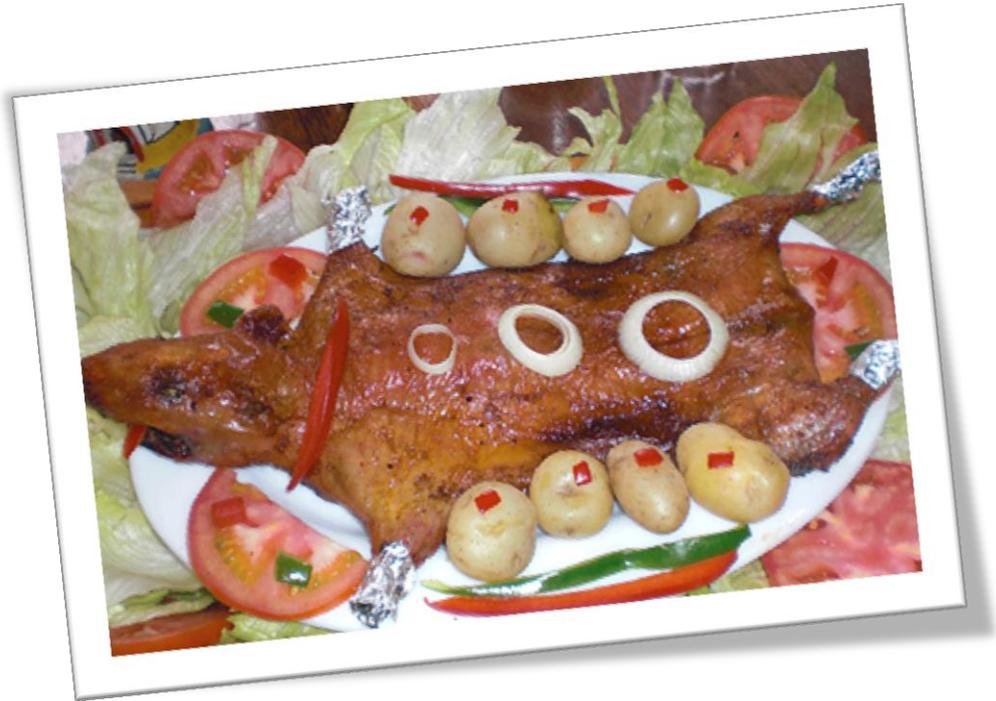


Figura 98: Cuy con papas.

Fuente: Toa Ortega, 2016.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: CUY CON PAPAS

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Unidad	Cuy	1. Lavar el cuy sacandole las vísceras.
2	Libras	Papas peladas y cocinadas	2. Aliñar el cuy con sal, pimienta, comino y ajo, machacado
2	Unidades	Ajos machacados	3. Asar el cuy, colocar un palo a través del cuy desde la cabeza hasta las patas.
		Sal al gusto	4. Ásar sobre carbón haciéndolo girar hasta que éste se cocine por dentro y por fuera.
		Pimienta al gusto	5. Servir con las papas cocidas, salsa de maní y ají de cuy.
		Comino al gusto	

DESCRIPCIÓN

- ❖ El cuy es un plato típico no sólo de Ecuador sino también de Perú y Colombia. Su nombre deriva del quechua. Es originario de la **cordillera de los Andes** y se considera muy importante en la alimentación por la presencia en su carne de altos niveles de omega (Molina, 2012).
- ❖ En Ecuador, es **tradición** comer el cuy asado en los días de fiesta o para homenaje a una persona especial. Por ejemplo en el pueblo de Otavalo, para pedir una chica como esposa, el padre del novio tiene que llevar a su casa 12 cuyes (Molina, 2012).
- ❖ Este plato acompañado de unas ricas papas doradas y mote o arroz dependiendo la región hacen que sea unos de los platos mas apetecidos en muchas familias (Molina, 2012).

Figura 99: Cuy con papas.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Mote pelado con queso.



Figura 100: Mote pelado con queso.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: MOTE PELADO CON QUESO

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Porción	mote sin cáscara	1. Cocinar el maíz sin cáscara hasta que este blando
1	Porción	Queso	2. Cuando este cocido servir caliente.
		Sal al gusto	3. Acompañar con queso.

DESCRIPCIÓN

- ❖ El mote pelado con queso es un platillo clásico de la Sierra ecuatoriana, en especial se prepara mucho en las provincias del Azuay (Cuenca) y Loja. El mote pelado es delicioso y muy fácil de preparar, consiste de mote o maíz pelado y cocinado. Por lo general se sirve para desayunar y se acompaña con rodajas de queso.
- ❖ El mote es maíz pelado, por un proceso donde se cocinan los granos de maíz secos con cal – llamado también nixtamalización. Se pueden comprar los granos de maíz mote secos y luego se cocinan por una hora hasta que se vuelvan suaves y esponjosos. Hoy en día se puede comprarlo también enlatado y listo para comer. En algunos países simplemente lo conocen como maíz pelado (Pujol, 2017).

Figura 101: Mote pelado con queso.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Caldo de carne de res con cebada y mote.



Figura 102: Caldo de carne de res con cebada.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

**NOMBRE: CALDO DE CARNE DE RES CON
CEBADA Y MOTE.**

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDA D	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1/2	Libra	Carne de res	1. Pelar el maíz y cocinarlo.
1/2	Libra	Cebada	2. En una cacerola cocinar la carne,
		Mote	3. Una vez que la carne este blanda,
		Ajo al gusto	4. Finalmente agregamos el
		Sal al gusto	
		Comino al gusto.	5. Servir caliente acompañado de

DESCRIPCIÓN

- ❖ El caldo de carne de res es uno de los platos más completos en cuanto a valores nutricionales, puesto que lleva carne, verduras, cebada o trigo, acompañado de mote. Al tratarse de un plato caliente, lo más común es tomarlo durante las épocas de frío, pero si lo deseamos también podemos consumirlo en otras épocas de año, además este plato es típico de la población Saraguro puesto que se lo consume principalmente en las fiestas como por ejemplo en el: Inti Raymi o Corpus Cristi, Navidad, Tres reyes o en ceremonias de graduación.

Figura 103: Caldo de carne de res con cebada.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Caldo de res con trigo pelado.



Figura 104: Caldo de carne de res con trigo.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: CALDO DE RES CON TRIGO PELADO

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Libra	Carne de res	1. En una olla cocinar a fuego lento la carne de res hasta que esté blanda
1/2	Libra	Trigo pelado cocinado	2. Luego añadir el trigo pelado y lo cocinamos por unos 15 minutos.
		Comino, ajo y sal.	3. Añadir comino, ajo, sal y hierbitas al gusto.
			4. Servir caliente.

DESCRIPCIÓN

- ❖ El **caldo de carne de res con trigo** es uno de los platos ancestrales de la etnia Saraguro que es plato nutricional y muy recomendable para la salud humana. Este plato se lo consume al igual en las principales fiestas de las comunidades por lo que es semejante al caldo de carne de res con cebada (Sarango, 2016).
- ❖ A continuación se detalla en que fiestas se consume:
- ❖ Inti Raymi o Corpus Cristi, Navidad, Tres reyes o en ceremonias de graduación.

Figura 105: Caldo de carne de res con trigo.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Caldo de gallina criolla.



Figura 106: Caldo de gallina criolla.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: CALDO DE GALLINA CRIOLLA

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Libra	Carne de gallina criolla	1. En una olla cocinar la carne de gallina criolla hasta que esté blanda.
1/2	Libra	Papas picadas en trocitos	2. Luego añadir las papas hasta que estén suaves.
		Comino, ajo y sal.	3. Añadir comino ajo, sal y hierbitas al gusto.
		Hierbitas	4. Servir caliente.

DESCRIPCIÓN

- ❖ Nutritivo y delicioso es considerado el caldo de gallina, una de las comidas tradicionales de la Sierra ecuatoriana.
- ❖ La carne de gallina criolla contiene más cantidad de nutrientes que la papa ya que posee múltiples propiedades curativas beneficiosas para la salud. Por su alto porcentaje de hierro es consumida por las mujeres en el post parto y sirve para prevenir la anemia.
- ❖ En lo que se refiere a la nutrición, la gallina es un alimento que tiene significativo aporte de ácidos grasos poliinsaturados, ácidos grasos monoinsaturados, grasa, proteínas, ácidos grasos saturados, vitamina B3, calorías, entre otros (Universo, 2017).

Figura 107: Caldo de gallina criolla.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Colada de zambo con leche.



Figura 108: Colada de zambo con leche.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: COLADA DE ZAMBO CON LECHE

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Litro	Leche	1. Cocinar la leche en una olla y dejar a fuego lento.
1	Libra	Zambo cortado en trocitos	2. Cuando este hirviendo agregar los trocitos de zambo y esperar a que empiece a hervir.
1	Porcion	Panela	3. Luego de añadir la canela y panela hasta que este bien cocido
		Canela	4. Esperar a que se enfié para servir.

DESCRIPCIÓN

❖ Importante para nuestra salud ya que beneficia la función cardiaca, la próstata, y a las mujeres post menopáusicas. Ayuda al sistema inmunológico ya que contiene un alto porcentaje de agua, energía e hidratos de carbono. La leche es importante para nuestra salud ya que aporta una alta cantidad de calcio para la formación y el mantenimiento de unos huesos fuertes y sanos ayudando a prevenir la aparición de la osteoporosis (Chalan, Chalan, & Japon, 2015).

Figura 109: Colada de zambo con leche.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Chicha de maíz.



Figura 110: Chicha de maíz.

Fuente: Maribel Cordero, 2017

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: CHICHA DE MAÍZ

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
10	Litros	Agua	1. En un sartén limpio tostar la cebada y el maíz de jora aproximadamente de 20-25 minutos.
1 1/2	Kilos	Maíz de jora	2. En una olla grande hervir 5 litros de agua, cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. Es necesario mover constantemente la mezcla para que no se espese.
1	Kilo	Cebada	3. Cuando la mitad de agua se haya consumido, agregar los 5 litros de agua restante y dejar hervir por una hora y media mas.
1	Cucharada	Clavo de olor	4. Añadir azúcar al gusto una vez que se haya enfriado, colarlo.
		Azúcar al gusto	5. Colocarlo en una jarra o vasija (preferentemente de arcilla) y dejarlo fermentar durante 4 o 6 días.

DESCRIPCIÓN

- ❖ La chicha de jora (en lengua quechua Aqha) es una bebida fermentada oriunda de Sudamérica, particularmente difundida en Perú, Bolivia y Ecuador. Presenta diversas variedades según la región pero su preparación se compone principalmente de la "jora", es decir, maíz malteado. Es elaborada desde la época pre incaica siendo una bebida sagrada utilizada en actos ceremoniales y fiestas de todas las culturas prehispánicas de la zona central andina.
- ❖ Fue la bebida favorita de la nobleza inca además de utilizarse en rituales ceremoniales. Durante el Inti Raymi el Inca brindaba con chicha de jora en honor al Sol. También era costumbre dejar un recipiente con esta bebida en la tumba de un familiar fallecido u ofrecerla como pago a la Pachamama o Tinka para tener una buena cosecha.
- ❖ En la actualidad la chicha de jora se consume principalmente en zonas rurales, su tradicional elaboración a base de maíz gigante blanco que solo crecen en la sierra de la región. La presentación de la bebida a los comensales se hace en vasijas ornamentales fabricadas de calabazas secas pintadas y talladas denominadas "potos" o "cojuditos" según su tamaño respectivamente (wikipedia.org, 2016).

Figura 111: Chicha de maíz.

Fuente: Maribel Cordero, 2017

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

El champús



Figura 112: Champús.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: EL CHAMPÚS.

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
2	Libras	Maíz.	1. El maíz se muele.
		Agua tibia.	2. Luego lo ponemos a fermentar por diez días.
		Hojas de naranja agria.	3. Se cierne y se pone a cocer en una paila.
		Hojas de cedron.	4. Añadir las hojas de naranja y canela.
		Canela, panela.	5. En un recipiente se coloca el Champús y se agrega el mote.
		Mote	6. Al momento de servir se agrega la miel de panela.

DESCRIPCIÓN

- ❖ El champús es una bebida o postre típicos muy populares en el suroccidente de Colombia, en Ecuador y en el Perú, elaborada básicamente con miel de panela (melao) o chanchaca, maíz, frutas como el lulo o naranjilla, piña, membrillo o guanabana, y condimentada con canela, clavos de olor y hojitas de naranjo agrio básicamente (es.wikipedia.org).
- ❖ Es tradicional que en las grandes festividades se comparta a los invitados el cuy asado acompañado de la 'chicha de jora' o también el llamado 'champús'. Ambas están hechas a base maíz, pero su preparación varía dependiendo el grado de fermentación de sus ingredientes.
- ❖ El 'Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador' señala que en las fiestas más importantes de esta población, como: matrimonios, bautizos e incluso Inti Raymi y Día de los Difuntos, se prepara el champús como 'néctar' principal para tomarla con sus invitados la alegría de una nueva unión.

Figura 113: Champús.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Trigo con queso.



Figura 114: Trigo con queso.
Fuente: Maribel Cordero, 2017.
Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: TRIGO CON QUESO

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1/2	Libra	Trigo pelado	1. Se deja en remojo el trigo por dos horas.
1	Unidad	Cebolla de hoja	2. Luego se lava varias veces el trigo y se lo pone a cocer.
1	Porcion	Queso	3. Cuando ya esta hirviendo se añade los aliños naturales y sal al gusto
		Ajo al gusto	4. Servir caliente con una porción de queso.
		Sal al gusto	

DESCRIPCIÓN

- ❖ El trigo y el queso son alimentos que poseen utilidades y beneficios para la salud ya que el trigo por su alto contenido de fibra ayuda a la regeneración de células y el queso aporta minerales como el calcio muy importante en la fisiología de nuestro cuerpo (Sarango, 2016).

Figura 115: Trigo con queso.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Sopa de haba con verde.



Figura 116: Sopa de haba con verde.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: SOPA DE HABA CON VERDE

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Libra	Haba cocinada	1. Colocar en una olla el haba cocinada y dejar hervir.
2	Unidades	Guineos verdes picados en cuadritos	2. Luego agregar el guineo verde y dejar que se cocine por unos 15 minutos.
1	Ramita	Cebolla de hoja	3. Cuando ya esté blando agregar la cebolla de hoja, comino y sal al gusto.
		Comino, ajo sal al gusto	

DESCRIPCIÓN

- ❖ Al igual que muchas otras recetas típicas ecuatorianas, los ingredientes y la preparación varían de una ciudad a otra. Hay diferentes variaciones de la sopa de haba con verde en Ecuador.
- ❖ Las habas al contener un alto porcentaje de hierro, fibra, calorías, vitaminas, hidratos de carbono posee también un alto valor energético, favorece la digestión y a prevenir la flatulencia.
- ❖ El guineo verde, es una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales y contiene un almidón que pueden ayudar a controlar la glucemia, bajar de peso y disminuir los niveles de colesterol de la sangre.

Figura 117: Sopa de haba con verde.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017

Sopa de arveja con verde.



Figura 118: Sopa de arveja con papa.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: SOPA DE ARVEJA CON PAPA

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Libra	Arveja cocida	1. Colocar en una olla la arveja cocinada y dejar hervir.
1/2	Libra	Papa	2. Luego agregar la pap y dejar que se cocine por unos 20 minutos.
1	Ramita	Cebolla de hoja	3. Cuando esté blanda agregar la cebolla de hoja, comino y sal al gusto.
1	Ramita	Cilantro	4. Servir caliente.
		Comino, ajo y sal al gusto	

DESCRIPCIÓN

❖ La sopa de arvejas con guineo es una sopa tradicional lojana y se prepara con guineos o bananos verdes, arvejas (chicharos o guisantes), cebolla, ajo, comino, achiote, quesoillo y cilantro. La sopa se sirve acompañada de aguacate y ají. Esta deliciosa sopa, también conocida con mucho cariño como arvejitas con guineo, es típica de la provincia de Loja, en el sur del Ecuador. Esta sopa es una variación del también exquisito repe lojano_ la diferencia es que el repe solo lleva guineo verde. Para los lojanos u otros que hemos probado esta sopa sabemos que es exquisita y se nos hace agua la boca al recordar el sabor de las arvejas con guineo. Si nunca ha probado esta sopa o la combinación de guineos verdes con bananos verdes en sopa puede ser que la idea le parezca un poco rara, pero confíe en mí, esta sopa es una de las mejores que he probado.

Figura 119: Sopa de arveja con papa.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Sopa de fréjol con verde



Figura 120: Sopa de fréjol con verde.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: SOPA DE FRÉJOL CON VERDE

Elaboración: Maribel Cordero

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Libra	Fréjol cocinado	1. Colocar en una olla el fréjol cocinado y dejar hervir.
2	Unidades	Guineo verdes	2. Agregar el guineo verde y dejar que se cocine por unos 15 minutos.
60	Gramos	Cebolla picada	3. Cuando ya esté blando agregar la cebolla picada, cebolla de hoja, comino y sal al gusto.
1	Ramita	Cebolla de hoja	4. Servir caliente.
		Comino, ajo, sal al gusto	

DESCRIPCIÓN

- ❖ Es una sopa consumida por la población Saraguro, que forma parte de la alimentación diaria y muy nutritiva. El guineo verde, al contener gran cantidad de potasio y fibra, posee propiedades beneficiosas para la salud ya que ayuda a reducir la glucosa en la sangre; en cambio el fréjol aporta gran cantidad de nutrientes y ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer y problemas cardiovasculares (Sarango, 2016).

Figura 121: Sopa de fréjol con verde.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Colada de maíz con leche.



Figura 122: Colada de maíz con leche.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: COLADA DE MAIZ CON LECHE

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Litro	Leche	1. Colocar la leche en una olla y dejar a fuego lento.
4	Cucharadas	Harina de maíz	2. Mientras en un vaso con agua disolvemos la harina de maíz.
1	Porcion	Panela	3. Cuando la leche este hirviendo mezclar y dejar hervir por unos diez minutos.
		Canela	Luego agregar panela y canela hasta que espese.
			5. Esperar a que se enfrie para servir.

DESCRIPCIÓN

- ❖ Esta colada es muy deliciosa y es muy nutritiva les recomendaría darles a los niños de un año en adelante porque es un poco más pesada para el estómago de los bebes de menos de un año, también es de fácil preparación.
- ❖ El consumo de este alimento es importante en nuestra dieta ya que el maíz es la principal fuente de alimento que contiene gran cantidad de vitaminas proteínas, fibra los mismos que brindan múltiples beneficios para mantener una buena salud, mientras que la leche aporta en gran cantidad minerales y grasa, que ayuda al crecimiento y desarrollo de los huesos y dientes de los niños y, en los adultos, a prevenir la osteoporosis (Chalan, Chalan, & Japon, 2015).

Figura 123: Colada de maíz con leche.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

Miel con quesoillo.



Figura 124: Miel con quesoillo.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

RECETA

NOMBRE: MIEL CON QUESILLO

Elaboración: Maribel Cordero.

CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	PREPARACIÓN
1	Libra	Panela	1. En una olla poner la panela en trocitos mas las especies
2	Tazas	Agua	2. Dejar cocinar a fuego lento hasta que la panela este completamente disuelta.
2	Ramas	Canela y clavo de olor opcional	3. Una vez disuelta aumente la temperatura y hagala hervir.
			4. Cuando hierva baje la llama revolviendo con frecuencia hasta que espese lo suficiente como para dejar la cuchara cubierta con una ligera capa aproximadamente unos 15
			5. Tener cuidado porque la miel de panela se puede desbordar rápidamente.
			6. Dejar enfriar para servirlo con quesillo o queso fresco.

DESCRIPCIÓN

- ❖ La miel de caña de azúcar ayuda a producir energía por su alto contenido de calcio, magnesio y hierro, importantes para los huesos.
- ❖ El quesillo contiene gran cantidad de proteínas y calcio, los cuales son indispensables para nuestros huesos (Sarango, 2016).

Figura 125: Miel con quesillo.

Fuente: Maribel Cordero, 2017.

Elaboración: Maribel Cordero, 2017.

BIBLIOGRAFÍA

- C., D. (2011). *Mapas de los cantones de Loja*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Cant%C3%B3n_Calvas#/media/File:Cantones_de_Loja.png
- CODENPE. (27 de marzo de 2013). *Los Saraguros*. Obtenido de Grupo Etnico Saraguros.com
- CODENPE. (2015). Obtenido de http://www.codenpe.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=158:saraguro&catid=85
- CODENPE. (2015). <http://www.codenpe.gob.ec>. Obtenido de <http://www.codenpe.gob.ec> : http://www.codenpe.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=158:saraguro&catid=85
- CODENPE-SIDENPE-SIISE. (2016). *Saraguros*. Obtenido de http://www.siise.gob.ec/siiseweb/PageWebs/fichas_pueblos/sidenpe/nacsdp_saraguro.htm
- Cordero, A. M. (2017). *Estudio de factores culturales vinculados a la partes alimentaria de la poblacion Saraguro*. Loja, Ecuador.
- Cultura y Patrimonio. (26 de 10 de 2013). *Cultura y Patrimonio*. Obtenido de <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>
- Ecuale. (2016). ecuale.com/loja/. Obtenido de <http://www.ecuale.com/loja/>
- es.wikipedia.org. (s.f.). <https://es.wikipedia.org>. Obtenido de <https://es.wikipedia.org>: https://es.wikipedia.org/wiki/Chicha_de_jora
- Étnicos, G. (14 de abril de 2013). *Grupos étnicos*. Obtenido de <http://gruposetnicostecnicas.blogspot.com/2013/04/saraguros.html>
- Kawsay, F., & Jatari, F. (2010). Los Raymis en Saraguro.
- Molina, M. (2012). www.marianelaradio.com. Obtenido de www.marianelaradio.com: <http://www.marianelaradio.com/el-cuy-un-plato-delicioso-y-tradicional/>
- Paqui, L. (2017). *Saraguro*. Obtenido de <http://somossaraguro.blogspot.com/p/comida.html>
- Pujol, L. (12 de 01 de 2017). www.laylita.com. Obtenido de www.laylita.com: <https://www.laylita.com/recetas/2008/03/23/mote-pillo/>
- Punín, D. (2014). *Los Saraguros, sus costumbres y artesanias*. Loja, Ecuador: EDILOJA Cía. Ltda.

- Ramos, Y. V., & Cordero, M. (20 de 10 de 2017). *Lojanos.com*. Obtenido de http://www.lojanos.com/joomlasaraguro/index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid=89
- Saraguro, T. C. (2014). *Pawkar Raymi*. Obtenido de <http://www.andes.info.ec/es/noticias/pawkar-raymi-antigua-celebracion-andina-conserva-comunidades-indigenas-ecuador.html>
- Sarango, M. (26 de 07 de 2016). Caldo de res con trigo. (M. Cordero, Entrevistador)
- Universo. (2017). *www.eluniverso.com*. Obtenido de [www.eluniverso.com](http://www.eluniverso.com/noticias/2016/10/13/nota/5850571/cocinar-comida-tipica):
<http://www.eluniverso.com/noticias/2016/10/13/nota/5850571/cocinar-comida-tipica>
- UNL. (22 de 02 de 2017). *Mapa cantonal de Saraguro*. Obtenido de http://cie.unl.edu.ec/~jftivan/es/divisin_poltica.html
- UNL. (2017). *UNL*. Obtenido de http://cie.unl.edu.ec/~jftivan/es/divisin_poltica.html
- wikipedia.org. (24 de 10 de 2016). *es.wikipedia.org*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Chicha_de_jora