



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LOJA

ESCUELA DE HOTELERÍA Y TURISMO

MODALIDAD PRESENCIAL

INVESTIGACIÓN Y PUESTA EN VALOR DE LOS RECURSOS GASTRONÓMICOS DEL ECUADOR PROVINCIA DE LOJA-CANTÓN MACARÁ

TESIS DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
INGENIERO EN ADMINISTRACIÓN HOTELERA Y TURÍSTICA

AUTOR:

ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

DIRECTOR DE TESIS:

LCDA. ESTEFANÍA SÁNCHEZ

CENTRO UNIVERSITARIO LOJA

2010

CALIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lda. Estefanía Sánchez

DOCENTE INVESTIGADOR DE LA UTPL.

CERTIFICA:

Que la tesis **“INVESTIGACIÓN Y PUESTA EN VALOR DE LOS RECURSOS GASTRONÓMICOS DEL ECUADOR, PROVINCIA LOJA-CANTÓN MACARÁ”** es de autoría de la egresada Ana Stefanía Bravo Muñoz, ha sido dirigido, revisado y discutido en todas sus partes. Por lo cual autorizo la presentación, sustentación y defensa del mismo.

Loja, Julio 8 del 2010

Lda. Estefanía Sánchez

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo Ana Stefanía Bravo Muñoz declaro ser autora del trabajo de tesis **“INVESTIGACIÓN Y PUESTA EN VALOR DE LOS RECURSOS GASTRONÓMICOS DEL ECUADOR, PROVINCIA LOJA-CANTÓN MACARÁ”**, que ha sido realizado en su integridad y que no se ha duplicado anteriormente.

Ana Stefanía Bravo Muñoz

AUTORA

DEDICATORIA

A Dios por ser la luz que guía mis pasos.

A mi mami Fanny por todo su amor y consejos oportunos, gracias por hacer de mi una mejor persona todos los días.

A mi papi Pablo por su apoyo y comprensión desmedida, gracias por creer en mí.

A mis hermanos María Alejandra y José Pablo, por su ayuda y cariño, gracias por su compañía en mis cansados viajes por la provincia.

A mis abuelitas, Amada y Marujita, por sus valiosos aportes de valor, perseverancia, fuerza y coraje.

A Santiago, por su paciencia y cariño, gracias por estar a mi lado siempre.

Anita

AGRADECIMIENTO

Profundamente agradecida con la Ing. Patricia Armijos Docente Investigador de la Escuela de Hotelería y Turismo por permitirme integrar el grupo de tesis para el desarrollo del presente trabajo investigativo, gracias por todos sus valiosos aportes y sugerencias.

A mi directora de tesis Lda. Estefanía Sánchez, por todo su apoyo y colaboración durante todo el proceso investigativo.

A mis tíos Alonso y Héctor por su ayuda desinteresada y sus valiosas recomendaciones que me guiaron en el presente proyecto.

A mi querida amiga Mayra, por su compañía y ayuda en las cansadas y largas salidas a la provincia.

Anita

DECLARACIÓN Y CESIÓN DE DERECHOS

“Yo, Ana Stefanía Bravo Muñoz declaro ser autora del presente trabajo y eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Adicionalmente declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 67 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 que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”

Ana S. Bravo Muñoz

Autora

Ing. Estefanía Sánchez

Directora

INDICE DE CONTENIDOS

I.	RESUMEN	1
II.	INTRODUCCION	12
III.	OBJETIVOS	14
IV.	CAPÍTULO I	
	1. Situación Económico Social y Productiva del Cantón	15
	1.1. Situación Geográfica	15
	1.2. Aspectos Demográficos	16
	1.2.1. Índices de Salud	16
	1.2.2. Índices Educativos	17
	1.2.3. Migración Interna y Externa	18
	1.2.4. Índices de Desarrollo Humano	20
	1.2.4.1. Índices de Desarrollo Humano	20
	1.2.4.2. Índices de Pobreza	20
	1.3. Análisis de la Vivienda	22
	1.4. Situación Política y Administrativa del Cantón Macará	24
	1.4.1. División Política	24
	1.4.1.1. Parroquias Urbanas	24
	1.4.1.1.1. Parroquia Macará	24
	1.4.1.1.2. Parroquia Eloy Alfaro	25
	1.4.1.2. Parroquias Rurales	26
	1.4.1.2.1. Parroquia Sabiango	26
	1.4.1.2.2. Parroquia La Victoria	27
	1.4.1.2.3. Parroquia Larama	29
	1.5. Sector Productivo Primario	30
	1.5.1. Agricultura	30
	1.5.2. Ganadería	30
	1.5.3. Producción y Rendimiento	31
	1.5.4. Asistencia Técnica	31
	1.5.5. Comercio y Consumo	32
	1.5.6. Crédito	32
	1.6. Sector Productivo Secundario	34
	1.6.1. Industria	34
	1.6.1.1. Principal Evento para el Desarrollo de la Industria	34

1.6.2. Artesanía	35
1.6.3. Crédito	35
1.7. Sector Productivo Técnico	36
1.7.1. Comercio	36
1.7.2. Turismo	37
1.7.2.1. Festividades	37
1.7.2.2. Lugares Turísticos	39
1.7.2.2.1. Reserva Natural Laipuna	40
1.7.2.2.2. La Lajilla	41
1.7.2.2.3. El Limón	42
1.7.3. Transporte	42
V. CAPITULO II	
2. Gastronomía	44
2.1. Historia de la Gastronomía en General	44
2.1.1. Prehistoria	45
2.1.2. Edad Antigua	46
2.1.3. Edad Media	49
2.1.4. Edad Moderna	50
2.2. Gastronomía del Ecuador y su influencia en la Actualidad	51
VI. CAPITULO III	
3. Diagnóstico Gastronómico del Sector	64
3.1. Datos Generales de la Gastronomía del Cantón	64
3.1.1. Platos propios del Sector	64
3.1.2. Platos que se elaboran en fiestas	65
3.1.3. Platos que se elaboran con mayor frecuencia	67
3.1.4. Platos mas demandados por los visitantes	69
3.1.5. Platos mas recomendados por los habitantes	70
3.2. Platos/Bebidas/Postres Tradicionales	72
3.2.1. Platos que han cambiando su preparación	72
3.2.2. Paltos que ya no se preparan	74
3.3. Platos/Bebidas/Actuales	76
VII. CAPITULO IV	
4. Inventario de la Gastronomía Típica y Tradicional	83
4.1. Fichas	83

4.2.	Gastronomía Relacionada con las Fiestas	84
VIII.	CAPITULO V	
5.	Propuesta de Puesta en Valor del Recurso Gastronómico Típico y Tradicional del Cantón Macará	87
5.1.	Estrategias de Promoción	87
5.1.1.	Introducción	87
5.1.2.	Mi Propuesta de Promoción	91
5.1.2.1.	Festival Anual de Comida Típica Macareña	91
5.1.2.2.	Guía Gastronómica	92
5.1.2.3.	Ferias de Comida Típica	93
5.1.3.	Instituciones y Organismos que Promocionan y Comercializan los Platos típicos y tradicionales	94
IX.	CAPITULO VI	
6.	Propuesta en Base del Ingrediente Base	103
6.1.	Ingrediente Base del Sector	103
6.2.	Valor Nutricional de los Ingredientes Base	106
6.3.	Mi Propuesta de desayunos escolares	120
X.	CONCLUSIONES	122
XI.	RECOMENDACIONES	124
XII.	BIBLIOGRAFÍA	125
XIII.	ANEXOS	126
a.	Anexo 1: Encuesta	127
b.	Anexo 2: Manual del Encuestador	130
c.	Anexo 3: Parrilla para Ingreso de las Encuestas	135
d.	Anexo 4: Instructivo para el Ingreso de la Información	136
e.	Anexo 5: Ficha de Entrevista	140
f.	Anexo 6: Manual de la Entrevista	142
g.	Anexo 7: Tablas	156
h.	Anexo 8: Fichas de Entrevistas de cada plato	172

RESUMEN

CAPITULO I

SITUACIÓN ECONÓMICO SOCIAL Y PRODUCTIVA DEL CANTÓN

Macará caracterizado siempre por ser cuna de gente alegre, sencilla y humanitaria, población que antiguamente se dedicó a la caza, pesca, cultivar sus campos y al trueque de productos (en la actualidad sería el comercio).

El cantón Macará está ubicado a 195 Km de la ciudad de Loja. Es un valle extenso de terrenos empleados principalmente para la producción de arroz. Es atravesado por el río del mismo nombre, formándose en sus riveras magníficos balnearios visitados por turistas nacionales y extranjeros. Este río sirve también de límite natural internacional con el Perú, sobre el cual se levanta el puente Internacional que da la bienvenida a turistas que nos visitan de distintos lugares.

DATOS GENERALES:

Cabecera cantonal:	Macará
Altitud:	430 m.s.n.m
Temperatura promedio:	25 °C
Superficie:	578 Km ²
Clima:	Cálido seco
Ubicación:	Suroccidente de la provincia de Loja

Limites:

- Norte: Cantones Celica y Paltas
- Sur: República del Perú
- Este: Cantón Sozoranga
- Oeste: Cantones Pindal y Zapotillo

El Cantón Macará cuenta con 5 parroquias. Macara y Eloy Alfaro que son parroquias urbanas; Sabiango, La Larama y La Victoria son parroquias rurales.

DATOS DEMOGRÁFICOS:

El cantón cuenta con 18 350 habitantes aproximadamente según el censo del INEC DEL 2001.

TABLA: Aspectos demográficos

PARROQUIAS	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
TOTAL	18.350	9.229	9.121
MACARÁ URBANO	11.483	5.640	5.843
ÁREA RURAL	6.867	3.589	3.278
PERIFERIA	3.160	1.717	1.443
LARAMA	975	496	479
LA VICTORIA	1894	944	950
SABIANGO (LA CAPILLA)	838	432	406

Fuente: INEC 2001
Elaboración: INEC 2001

RELIGIÓN

En Macará predomina la religión Católica, la misma que ha sido transmitida de generación en generación. Existen otras religiones en Macará, las mismas que son practicadas por otros cuantos macareños. Dado que la religión católica es la que mayores deudos tienen, a continuación un detalle de las devociones de la población.

FESTIVIDADES

Macará, que a través de su historia ha sido caracterizado por tener una población muy alegre, sigue manteniendo la alegría que pone de manifiesto en las diversas festividades que se llevan a efecto en la cabecera cantonal como en sus parroquias. Son reconocidas principalmente las festividades del mes de Agosto en la cual se lleva a cabo las Feria de Integración Fronteriza y las del mes de Septiembre sus Fiestas de Aniversario de Cantonización.

Con el pregón de fiestas, se inician las festividades de cantonización, en el mismo participaron todas las Instituciones educativas de la ciudad. Son 107 años de cantonización de nuestro Valiente Macará.

LUGARES TURÍSTICOS

Macará cuenta con diversos lugares para distraerse, los mismos que con la ayuda de las Autoridades locales y el compromiso de todos los macareños, pueden convertir a Macará en un centro turístico importante en la región sur de la provincia de Loja. Crear en la población macareña una conciencia de que Macará está hecho para ser un lugar turístico por excelencia, es trabajo de todos especialmente de las Autoridades, Instituciones Educativas y medios de comunicación.

- Reserva Ecológica **L A I P U N A (Larama)**

Protegiendo la diversidad del bosque seco tumbesino.

Ceibos, pasallos, guayacanes, faiques y algarrobos son parte de la vegetación que conforma una de las zonas más importantes para la diversidad biológica mundial: El Bosque Seco Tumbesino. De este tipo de ecosistema, que originalmente se extendía a lo largo de la zona occidental de Ecuador y nor occidental de Perú, quedan muy pocos remanentes (el 95% ya se ha perdido). Uno de los mejores y más amplios remanentes del bosque seco se encuentra en la provincia de Loja, entre los cantones de Macará y Celica, a orillas del río Catamayo, donde se ha establecido la Reserva Natural Laipuna, hogar de plantas y animales únicos en el mundo.

- **LA LAJILLA**

Este balneario ubicado en la rivera del río Macará por el sector llamado La Lajilla, es uno de los sitios más visitados por los macareños en época de verano. Recientemente fue acondicionado por la municipalidad para darle un mejor aspecto.

- **EL LIMÓN**

La quebrada de El Limón toma el nombre debido a que justo a ese sector se lo denomina "El Limón", es un lugar muy visitado en época de invierno y gran parte del verano mientras todavía queda un buen caudal de agua.

En los últimos carnavales, los macareños concurren hasta este sector con la finalidad de disfrutar de la camaradería de amigos y familiares que se dan cita a este sector para disfrutar del feriado de carnaval.

CAPITULO II

GENERALIDADES DE LA GASTRONOMIA

HISTORIA DE LA GASTRONOMIA

La gastronomía empieza desde la aparición del hombre y su forma básica de conseguir alimentos hasta fines de la edad moderna y la llegada de nuevas materias primas desde América.

Los alimentos característicos de cada etapa han ido variando y a su vez el papel que jugó la comida como factor determinante para el surgimiento, desarrollo y extinción de las sociedades en la historia.

PREHISTORIA

El arte de la cocina y de la buena mesa es evidente que no era conocido por los habitantes de las cavernas. El buen comer ha ido evolucionando a medida del progreso del hombre.

EDAD ANTIGUA

PUEBLO EGIPCIO

- La cerveza era su bebida nacional pero sin cevada
- Era rico en producción agrícola
- No eran partidarios de los lácteos
- La clase privilegiada comía carne roja
- A consecuencia del cultivo de los cereales se descubrió el pan

PUEBLO HEBREO

- Comían alimentos simbólicos como el vino y el pan
- Se dedicaban al cultivo de olivo y cereales
- No había agua potable por lo que el consumo de leche era abundante
- Se consumía abundante uva fresca o como pasa
- La carne de cabra se consumía en fiestas, el buey solo era consumo de la clase privilegiada en grandes fiestas
- El vino era asequible para todas las clases sociales
- Según su religión solo se comían bueyes, cabras y terneras, y pescado que tengas escamas

PUEBLO GRIEGO

- La cocina griega era la madre de la cocina de occidente.
- Egis era un cocinero griego que inventó el pescado cocinado, pero tardó mucho ser apreciado.
- El atún conservado en aceite de oliva, era el pescado principal en la alimentación de los griegos
- No consumían mucho la carne de buey, les gustaba el cerdo, especialmente asado.
- Consumían leche de cabra o de oveja
- El aceite de oliva tenía algunos usos, alimentación, humectación del cuerpo y combustible.

PUEBLO ROMANO

- Pioneros en comer tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena
- Incorporaron muchos vegetales que eran desconocidos como la col, nabos y rábanos
- Conocían la levadura, hacían pan fermentado y no fermentado
- Utilizaban el garo para condimentar sus alimentos
- Los romanos organizaban grandes banquetes de derecho por clases privilegiada. Tan amantes del placer de comer eran que a medida de estos debían retirarse al vomitorium en donde excitándose la garganta con plumas de pavo real, devolvían lo comido para aliviarse el vientre y poder continuar comiendo.

EDAD MEDIA

- Consumían mucho asno joven
- Hombres y mujeres de la época eran grandes comedores, hacían banquetes con abundantes platos con sabores insólitos y elaborados con la delicadeza de la leche de almendras, agua de rosas y platos agridulces.
- El trigo, queso, azúcar y canela eran los condimentos preferidos
- Había comida para todos, los empleados artesanos comían 4 platos servidos por sus patrones: una sopa, 2 platos de carne y uno de legumbres.

- A la diferencia de los campesinos, los ricos burgueses y los grandes señores eran más carnívoros. A demás de cerdos consumían: gallinas, ocas, grullas, ciervos, jabalíes y corozos.

EDAD MODERNA

- En Inglaterra se hacen los grandes los grandes pastelones de carne, como el Yorkshire
- En América y Asia. Lo que llevo de Europa a América fue el cacao, el maíz, el maní, el girasol, las arvejas, el pimiento y el pimentón, el ananá (piña), las papas y el tomate.
- Entre los aztecas, la semilla de cacao la utilizaban como moneda
- El maíz era el cultivo principal en América
- En Europa, la papa era un tubérculo muy consumido. La preparan en puré con salchicha, al vapor o fritas con pescado frito, también se la hervía para hacer aguardiente.
- El tomate se utilizaba verde para adorno. Inglaterra hace jugo de tomate, para luego llamarlo BLODDY MARY, Italia lo puso de base para las pastas.
- El girasol era famoso por su gran contenido de aceite.

GASTRONOMÍA DEL ECUADOR Y SU INFLUENCIA EN LA ACTUALIDAD

La gastronomía del Ecuador es muy variada, es por la presencia de cuatro regiones (Sierra, Costa, Amazonia e Insular), las cuales tienen sus propias costumbres y tradiciones.

Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido o, mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

Nuestros antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, cacería abundante.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados. Normalmente era simple y dependía de la caza o de la temporada de los frutos, pero tenía fechas especiales que le brindaban la oportunidad de mostrar su esplendor.

La ocasión más fastuosa de la cocina indígena la daban las cosechas. Junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas estaba el lujurioso ají de cuy y hacían acto de presencia los variados potajes de la quinua, el aguamiel de maguey y la chicha madura en rincones secretos.

Con toda tanta riqueza de elementos, mezclas y combinaciones pudieron y debieron producirse en las ollas, cazuelas y tiestos aborígenes. En verdad ni siquiera debemos fatigar a la imaginación sino tan solamente atrincheramos en los buenos recuerdos familiares, para encontrar la huella y la presencia de la cocina indígena: locros de todo tipo, ajíes succulentos, tortillas, humitas, llapingachos, bollos grávidos, turrone de maní, cazuelas sustanciosas y sobre todo el delicioso e incomparable ají, presente en todas las comidas.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que nos llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

CAPITULO III

DIAGNÓSTICO GASTRONÓMICO DEL SECTOR

Datos generales de la gastronomía del cantón

Platos/bebidas/postres propios del sector

Seco de chivo, ceviche de carne, arvejas con guineo

Platos/bebidas/postres, etc. que se elaboran en épocas de fiestas en este sector

Seco de chivo, hacho hornado, pinchos de carne, y en semana santa la fanesca

Platos/bebidas/postres que se elaboran con mayor frecuencia en este sector

Arvejas con guineo, seco de gallina criolla, aguado de gallina criolla y ceviche de carne

Platos/bebidas/postres que son los más demandados por los visitantes

Ceviche de carne, seco de chivo, mariscos y cecina con yuca

Platos/bebidas/postres que son los más recomendados por los visitantes

Ceviche de carne, seco de chivo, Náparo de chivo

Platos/bebidas/ postres tradicionales

Qué platos/bebidas/postres/etc., que se preparaban hace años y en que han cambiando su preparación.

Seco de chivo ha cambiado en un 48%

Aguado de Leche ha cambiado en un 17.33%

Ceviche de carne ha cambiado en un 10.67%

Queso de chiva, guata, chicha de arroz, arvejas con guineo, Náparo de chivo, dulce de leche y gallina criolla hornada tiene un cambio marginal

Qué platos/bebidas/postres/etc., que se preparaban y que en la actualidad ya no se prepara.

Sango de Maíz ha desaparecido en 46.60%

Pepián de maní ha desaparecido en un 32.52%

Arroz con leche, sopa de pan, chanfaina, aguado de leche y chicha de jora aun se los puede encontrar, pero con frecuencia mínima

Platos/bebidas/postres actuales

Arroces: Chaulafán y Arroz marinero

Asados/a la brasa: Pollo a la brasa

Ceviches: Ceviche Peruano

Estofados: Churrasco, Bandejas, Bistec de hígado

Aguados/Caldos: Mariscos

Bebidas Frías: Cerveza

Bebidas Calientes: Chicha de avena

Víceras: Guata

Fritos: Salchipapa

Postres: Mousse de chocolate

Entremeses: Hot dog y hamburguesa

Hornados: Pollo Hornado

Sopas: Sopa Marinera

CAPITULO IV

INVENTARIO DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA Y TRADICIONAL DEL CANTÓN

Platos/bebidas y postres típicos

Los Platos típicos del Cantón Macará son:

- Seco de chivo
- Náparo de chivo
- Picado de chivo
- Ceviche de carne
- Aguado de gallina criolla
- Arvejas con guineo
- Estofado de pato
- Cecina con yuca
- Pollo Asado
- Pinchos de Carne

Las bebidas típicas de Cantón Macará son:

- Aguado de Leche
- Fresco de Tamarindo

Los postes o dulces típicos del Cantón Macará son:

- Dulce de mango
- Dulce de leche

PLATOS/BEBIDAS/POSTRES

CAPITULO V

PROPUESTA DE PUESTA EN VALOR DEL RECURSO GASTRONÓMICO TÍPICO Y TRADICIONAL DEL CANTÓN

Estrategias de difusión y promoción de los platos típicos

En el caso de los platos típicos de Macará, se debe efectuar una publicidad que abarca prácticamente todos los medios posibles, estos son la televisión, prensa, radio, una dirección en internet, carteles y anuncios, resaltando en sí el valor gastronómico cultural de los platos.

Se podría utilizar las herramientas de promociones de ventas, una de ellas pueden ser las muestras, que consiste regalar una pequeña cantidad del producto para su degustación, así incentivando al consumidor a comprar cualquiera de los platos. Como por ejemplo: al dulce de mango se lo haría probar en una pequeña paleta de helado, invitándole al visitante a comprar el producto. Otro de las herramientas de la promoción de consumo que utilizaríamos, son las Promociones en el punto de venta (ppv), donde destacaría la venta de combos, el cual incluye bebida, plato fuerte y postre. Por ejemplo: que por la compra de un plato de seco de chivo, le viene gratis un vaso de fresco de tamarindo y una galleta con dulce de mango; por la compra de cuatro ceviches de carne, el quinto es gratis; por la compra de un aguado de gallina, la porción de arroz y patacones es gratis, etc.

PROPUESTA DE PROMOCIÓN

Lo más importante es la forma de llegar al cliente.

FESTIVAL ANUAL DE COMIDA TÍPICA MACAREÑA

Una propuesta sería realizar un Festival de comida típica Macareña cada año en la época de carnaval, donde hay gran afluencia de turistas, tanto para el Ecuador como para el Perú. El lugar estratégico sería el Puente Internacional de Macará, paso obligado hacia el Ecuador y el Perú. Se armaría puestos de comida, con carpas, mesas y sillas, donde se vendería los platos por las personas de la comunidad. También habrían personas entregando los pequeños recetarios (foto, ingredientes, preparación y valor histórico del plato) a manera de trípticos de los 14 platos típicos mas ofertados y demandados en el cantón, como son ceviche de carne, seco de chivo, estofado de pato, fresco de tamarindo, dulce de mango, picada de chivo, Náparo de chivo, dulce de leche, cecina de carne, arvejas con guineo, aguado de leche, aguado de gallina criolla, pollo asado, pinchos de carne.

GUÍA GASTRONÓMICA

Otra estrategia de mercado, sería la elaboración para la difusión de una GUÍA GASTRONÓMICA DE LOS PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN MACARÁ. EI

municipio de Macará en unión con el Ministerio de Turismo, podrían desarrollar esta idea, con el objetivo de que el Ecuador y el Perú conozcan de la gastronomía macareña, y que cada visitante interno o externo no se vaya del cantón sin antes probar uno de los ricos platos que ofrece Macará.

En el Ecuador se conoce y elaboran platos peruanos. Por ejemplo, en Macará existen más de tres restaurantes de comida peruana, uno de los más visitados el Restaurante el Bucanero, donde venden ceviches y platos peruanos acompañados de cerveza peruana, la famosa Cerveza Cristal; cualquier visitante que vaya a Macará lo primero que come es comida peruana. Pero en el Pueblo o Cantón del Perú más cercano desde Macará, ningún peruano conoce de nuestra gastronomía, y peor aún existen restaurante de comida ecuatoriana, nadie sabe del ceviche de carne, Náparo de chivo, picado de chivo, etc.

FERIAS DE COMIDA TÍPICA

Ferias de comida en diferentes ciudades del país, Tiene como principal objetivo dar a conocer los platos cuyo sabor y elaboración son propios de la ciudad de Macara, y que no se pueden encontrar en otra ciudad, ya que los ingredientes y los secretos son propios de los lugareños y eso le da un toque especial. Si bien es cierto por ejemplo que la fritada tiene como ingrediente principal y único la carne de cerdo, no es menos cierto que el sabor y la presentación así como la guarnición, difieren de una ciudad a otra, la fritada que se expende en Macara es diferente sabor y presentación a la que se expende en Loja.

En esta actividad deben intervenir los sectores públicos y privados del Cantón, como una manera de incentivar la producción y fomentar el turismo.

CAPITULO VI

INGREDIENTES BASES DE LA ZONA

Arveja, fréjol, café, arroz, maíz, guineo, papa, yuca, plátano, gallina criolla, pescado, carne de chanco, pollo, carne de res, chivo, mango, maní, leche.

INTRODUCCIÓN

El Ecuador posee una variedad de atractivos naturales, y manifestaciones culturales de diversa índole, sin embargo en casi todos los trabajos de investigación, los autores se han centrado en mostrar esos atractivos, como el centro que permita al turista acercarse a ellos y conocerlos, inclusive se ha destinado ingentes recursos para su promoción, pero es indiscutible que esos lugares están ubicados dentro de un espacio físico delimitado, y junto o dentro de ellos se desarrollan actividades propias del lugar por consiguiente es preciso, que, junto al atractivo físico también se dé a conocer las costumbres, usos y por cierto la gastronomía.

Por eso en el presente trabajo nos hemos centrado fundamentalmente, a mostrar a todos quienes quieran visitar Macara, que ahí, no solo hay lugares por conocer, sino que esa parte de nuestro país posee como no podía ser de otra manera, una gastronomía propia y que en ella se identifica no solo el gusto por algún plato sino que, y, también en ese gusto podemos encontrar las diferentes formas de encarar la carencia, la combinación de productos que dan como resultado una identificación propia a la forma y manera de alimentarse.

La presencia de una gastronomía propia, nos permite ir descubriendo cuales son los gustos y preferencias de los lugareños, cual es el sentido de cada plato el por qué lo preparan, como lo hacen, en qué momento se sirven, para quien está destinado etc.

Por eso en este trabajo se intenta hacer que quienes visiten Macara, al momento de degustar sientan que conjuntamente con saborear un plato distinto a los que normalmente se consume en su lugar de origen, se adentren en las costumbres y entiendan el por qué de cada uno de ellos.

Es preciso, que los operadores de turismo, y las instituciones públicas se unan para promocionar la gastronomía propia del lugar, pues junto a los atractivos físicos del cantón, el conocer que hay maneras diferentes de alimentarse, se convertirá en el futuro una de las razones adicionales para estar ahí, y tener ganas de conocer esa región de la patria, ya que si no se conoce, ni se promociona ese tipo de atractivos, por parte de los involucrados, mal se puede esperar que los de afuera quieran o deseen tener como destino un lugar del que no se conoce, ni se tiene idea de lo que ahí se puede encontrar.

Espero que con las recomendaciones realizadas en el presente trabajo, y al ser implementadas, se pueda recuperar el tiempo perdido, la gente al saber las delicias que puede encontrar, lo torne en un destino turístico, y no sea como en la actualidad solo un lugar de paso.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la producción y consumo de platos y bebidas típicos de las diferentes regiones del Ecuador, para la puesta en valor de la gastronomía típica como atractivo diversificador de la oferta turística.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Inventariar los platos de la gastronomía típica ecuatoriana, que se ofertan en los menús de restaurantes, mercado, puestos, casas y sitios de expendio.
2. Identificar los productos que son empleados en la preparación de platos y bebidas típicas y su significado.
3. Identificar a partir de productos base, la diversidad de platos y bebidas típicas preparados.
4. Identificar formas de preparación y acompañamiento de platos y bebidas típicas.
5. Identificar las combinaciones o sustitución de ingredientes para la obtención de los diferentes platos y bebidas típicas.
6. Identificar los centros de acopio de los productos
7. Identificar las instituciones y organizaciones que promocionan la cultura gastronómica en la región.
8. Análisis de la cadena de valor turística y puesta en valor cultural.

CAPITULO I

1. SITUACIÓN ECONÓMICO SOCIAL Y PRODUCTIVA DEL CANTÓN

1.1. Situación Geográfica¹

El cantón Macará está ubicado a 195 Km de la ciudad de Loja. Es un valle extenso de terrenos empleados principalmente para la producción de arroz. Es atravesado por el río del mismo nombre, formándose en sus riveras magníficos balnearios visitados por turistas nacionales y extranjeros. Este río sirve también de límite natural internacional con el Perú, sobre el cual se levanta el puente Internacional que da la bienvenida a turistas que nos visitan de distintos lugares.

El cantón cuenta con 18 350 habitantes aproximadamente según el censo del INEC DEL 2001.

DATOS GENERALES:

Cabecera cantonal: Macará

Altitud: 430 m.s.n.m

Temperatura promedio: 25 °C

Superficie: 578 Km²

Clima: Cálido seco

Ubicación: Suroccidente de la provincia de Loja

Limites:

- Norte: Cantones Celica y Paltas
- Sur: República del Perú
- Este: Cantón Sozoranga
- Oeste: Cantones Pindal y Zapotillo

¹ <http://vivamacara.com, mimacar.com.ec/datos/generales/del/cantón/macara>

1.2. Aspectos demográficos²

La población del Cantón Macará según el censo del 2001, representa el 4.5% del total de la provincia de Loja; ha crecido en el último periodo intercensal 1990-2001, a un ritmo de crecimiento del 0% promedio anual. El 37.4% de su población reside en el área Rural; se caracteriza por ser una población joven, que el 48% son menores de 20 años.

Tabla 1: Aspectos demográficos

PARROQUIAS	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
TOTAL	18.350	9.229	9.121
MACARÁ URBANO	11.483	5.640	5.843
ÁREA RURAL	6.867	3.589	3.278
PERIFERIA	3.160	1.717	1.443
LARAMA	975	496	479
LA VICTORIA	1894	944	950
SABIANGO (LA CAPILLA)	838	432	406

Fuente: INEC 2001
Elaboración: INEC 2001

1.2.1. Indicadores de salud

La atención de la salud pública es un requerimiento de primer orden para asegurar la prevención de enfermedades que afecta a la población en particular cuando no se cuenta con la provisión de servicios básicos.

Las enfermedades más comunes en el cantón debilitan las condiciones de la población al considerarse acciones de prevención colectivas. En los hogares se señalan como enfermedades más importantes las enfermedades respiratorias agudas (IRA) con un 53% de afectados, seguidas por las diarreicas agudas (EDA) con el 30,7%. Esto lleva a pensar en una precaria implementación de sistemas de saneamiento y agua potable.

El paludismo es la tercera enfermedad que predomina en las comunidades del cantón con el 7,5%. El vector que difunde esta enfermedad se asocia comúnmente al cultivo del arroz que caracteriza al cantón Macará.

² Fuente: INEC.COM.ORG/fascículo/macara

1.2.2. Indicadores educacionales³⁴

Los datos y la información secundaria con la que se cuenta acerca del tema de educación muestran algunas realidades importantes referentes a la situación de la educación en la provincia.

En la tabla no. 3, se puede observar que el cantón Macará tiene un total de 16.117 habitantes con instrucción educativa, el cual significa el 88% del total de la población. Por otro lado, también existen 867 habitantes sin ningún nivel de instrucción, el cual significa el 2% del total de la población, según el censo del INEC del año 2001.

Según el último censo del INEC, un aspecto fundamental dentro de la educación es el que hace relación a los años de escolaridad.

El promedio de años aprobados por la población de 10 años y mas para el cantón Macará es de 6.0 años, para la población del área urbana es de 6.7 años y para el área rural 4.7 años. Para hombres y mujeres de 6.0 años.

Tabla 2: Indicadores Educativos^{5 6}

CANTÓN MACARÁ: POBLACIÓN DE 5 AÑOS Y MÁS, POR SEXO Y ÁREAS, SEGÚN NIVELES DE INSTRUCCIÓN									
NIVELES DE INSTRUCCIÓN	TOTAL			HOMBRES			MUJERES		
	TOTAL	URBANO	RURAL	TOTAL	URBANO	RURAL	TOTAL	URBANO	RURAL
TOTAL	16.117	10.131	5.986	8.063	4.935	3.128	8.054	5.190	2.828
NINGUNO	867	395	472	425	184	241	442	211	231
CENTRO DE ALFABETIZACIÓN	78	44	34	47	28	19	31	16	15
PRIMARIO	9607	5494	4113	4835	2701	2134	4772	2793	1979
SECUNDARIO	3442	2803	639	1697	1356	341	1745	1447	298
POST BACHILLERATO	91	83	8	44	42	2	47	41	6
SUPERIOR	659	588	71	318	282	36	341	306	35
POST GRADO	4	4	0	3	3	0	1	1	0
NO DECLARADO	1369	720	649	694	339	355	675	381	294

Fuente: INEC 2001
Elaboración: INEC 2001

³ Fuente: INCEC.COM.ORG/fascículo/macara

⁴ Proyecto Catamayo-Chira/datos estadísticos de las cuencas

⁵ Fuente: INCEC.COM.ORG/fascículo/macara

⁶ Proyecto Catamayo-Chira/datos estadísticos de las cuencas

1.2.3. Migración interna y externa

La migración es un derecho de los ciudadanos y como tal el ser humano ha venido haciendo uso de él desde hace muchos años atrás, en la provincia de Loja, debido a que afrontó difíciles situaciones que conllevaron a un cambio estructural de la distribución de su población, dentro de las áreas urbana y rural.

La UNIGECC analizó el fenómeno migratorio, en cuyo documento menciona que “éste fenómeno social principalmente ocurre debido a las difíciles condiciones socioeconómicas y ambientales en las que se desenvuelven los habitantes (fundamentalmente del área rural) son la causa del fenómeno migratorio, el mismo que ha generado grandes desplazamientos poblacionales al interior de la provincia y fuera de ella. Desde hace muchos años la emigración de lojanos ha alimentado buena parte de las áreas marginales de Guayaquil y Quito o de importantes zonas de colonización de Santo Domingo y del Oriente”.

Adicionalmente, la sequía y las pocas perspectivas de desarrollo dentro de su área de influencia, vienen propiciando y marcan aún más los procesos de emigración. Recientemente los emigrantes encuentran mejores perspectivas ocupacionales en el exterior, con énfasis en Europa y concretamente en España, debido a la facilidad del idioma, a pesar de la masiva competencia en la búsqueda de fuentes de trabajo, que se da en el lugar de destino.

Basándose en la encuesta a hogares aplicada en la provincia de Loja, en lo correspondiente a Macará, se sabe que el 68 % de los encuestados manifestó que no hay emigración temporal en su lugar de residencia, pudiéndose interpretar que, la diferencia, esto es el 32 % de los encuestados expresan que han emigrado temporalmente desde 1 a 8 miembros por hogar. Ello permite ver que el auge emigratorio de la provincia de Loja concluyó cuando la legislación internacional empezó a regular los movimientos poblacionales entre América y Europa, por lo tanto, las declaraciones de los jefes de hogar, en las encuestas, reflejan la nueva situación de la migración. Del grupo de emigrantes hombres, en la cuarta parte de los hogares encuestados, uno o dos hombres han emigrado; en el 20 por ciento de los hogares, las mujeres han salido, entre 1 y 4 por hogar. Se concluye que la tendencia a la

emigración, es mayor en el grupo de mujeres y el número de emigrantes decayó significativamente en el 2 003.

TABLA 3: LABOR QUE DESEMPEÑA EL JEFE DEL HOGAR

	MACARÁ
AGROPECUARIA	85.3%
COMERCIANTE	1.5%
OTROS	11.8%
ALBAÑIL EN CONSTRUCCIÓN	0%
NO TRABAJA	1.4%

Fuente: Encuestas de hogares, Consorcio los Ceibos
Elaboración: Consorcio los Ceibos

El consorcio Los Ceibos, en la parroquia Macará, había entrevistado a la propietaria de una Agencia de Viajes quien manifestó que “la mayoría va al exterior, se quedan dos años y luego regresan; algunos viajeros que han emigrado manifiestan que no piensan quedarse en el Ecuador sino más bien llevar a su familia y residir allá porque las condiciones son más favorables en el lugar de destino. Aproximadamente 24 personas por mes que salen del país hacia el exterior, desde esta zona; la mayoría son hombres jóvenes. Algunas familias han salido definitivamente hacia otras ciudades del mismo país (Quito y Guayaquil)”.

Según la información tomada de las encuestas realizadas por el Consorcio Los Ceibos, se declara, que los destinos principales de los emigrantes de la parroquia Macará son: capital española y otros a ciudades del campo como: Mallorca, Lorca, Ibiza, pero la mayoría se concentra en Madrid. Se les facilita llegar a España por el lenguaje y las costumbres de este país”. Y de la parroquia Sabiango son: Estados Unidos y Europa (España, Llorca, Barcelona).

1.2.4. Indicadores de desarrollo humano y pobreza⁷

1.2.4.1. Indicadores de Desarrollo Humano

Esta tabla de los indicadores de desarrollo humano del cantón Macara, nos indica en porcentajes la esperanza de vida de la población, índice educacional, tasas de alfabetismo, tasa bruta de matriculación primaria, secundaria y universitaria, niveles de vida e indicadores de desarrollo humano bajo los enfoques del ingreso, gasto y ahorro de la población. Estos porcentajes son en relación al número de habitantes.

TABLA 4: INDICADORES DE DESARROLLO HUMANO

CANTÓN	MACARA
ESPERANZA DE VIDA	0.7003
ÍNDICE EDUCACIONAL	0.86
TASA DE ALFABETISMO	0.936
TASA BRUTA DE MATRICULACIÓN COMBINADA	0.708
TASA BRUTA DE MATRICULACIÓN PRIMARIA	1.2
TASA BRUTA DE MATRICULACIÓN SECUNDARIA	0.886
TASA BRUTA DE MATRICULACIÓN UNIVERSITARIA	0.037
NIVEL DE VIDA BAJO EL ENFOQUE DEL INGRESO	0.284
NIVEL DE VIDA BAJO EL ENFOQUE DE GASTO	0.309
NIVEL DE VIDA BAJO EL ENFOQUE DE GASTO MAS EL AHORRO	0.322
INDICADOR DE DESARROLLO HUMANO BAJO EL ENFOQUE DEL INGRESO	0.615
INDICADOR DE DESARROLLO HUMANO BAJO EL ENFOQUE DEL GASTO	0.623
INDICADOR DE DESARROLLO HUMANO BAJO EL ENFOQUE DEL GASTO MÁS EL AHORRO	0.627

Fuente: INEC 2001
Elaboración: INEC 2001

1.2.4.2. Indicadores de Pobreza Humana^{8 9}

Hablar de pobreza, es hablar de una realidad persistente, compleja, diversa e injusta. Según Datos del SIISE v3.0, 2002, y de INEC, Censo 1990, a

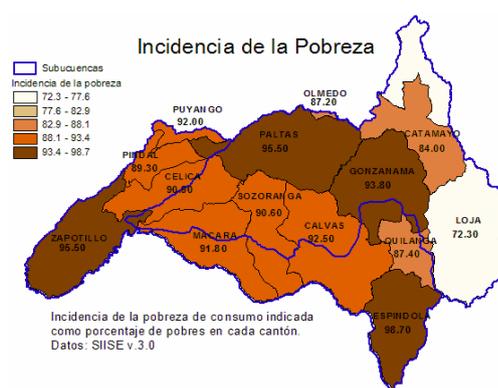
⁷ Fuente: INCEC.COM.ORG/fascículo/macara

⁸ Proyecto Catamayo-Chira/datos estadísticos de las cuencas

⁹ Fuente: INCEC.COM.ORG/fascículo/macara

excepción del cantón Loja (zona de influencia), todos los cantones de la cuenca tienen más de las 3 cuartas partes de la población por debajo de la línea de la pobreza. 13 cantones están por encima de la media establecida para las tres sub cuencas, lo que muestra que la pobreza aumenta dramáticamente fuera de los centros administrativos y económicos (SIISE 3,5.) Con la extrema pobreza también sucede lo mismo: todos los niveles están muy por encima de la media nacional de 21.5 %, aunque este indicador es más desalentador aún, pues de los 10 cantones con mayor incidencia de la extrema pobreza en el país, 5 de ellos están en la cuenca. El cantón Espíndola, en este caso tiene un valor casi 3.5 veces mayor a la media nacional y más de dos veces y medio el valor de la región sierra. Además, los indicadores entre los cantones también tienen diferencias muy significativas: el mismo cantón Espíndola tiene un porcentaje de personas por debajo de la línea de la indigencia que es mas de dos veces mayor que el de Loja siendo en consecuencia el cantón más pobre de la cuenca, la región y el país. (SIISE 3,5.) Aunque aún no se tienen datos más actuales sobre el tema, y debido a las dramáticas tendencias económicas del país, éste y otros indicadores de pobreza de la cuenca han tenido un alto crecimiento hasta la fecha, conforme lo verifica el siguiente mapa:

FIGURA 1: INCIDENCIA DE LA POBREZA EN LA PROVINCIA



**Fuente: SIISE v3.0, 2002, a partir de INEC, Censo 1 990
Elaborado por el Consorcio “Los Ceibos”: Desarrollo Humano.**

Para un análisis más detallado del mapa que antecede se desagrega la información, señalando que el SIISE fuente de información marca los siguientes valores en el ámbito de la pobreza consumo por cantones: Paltas y Zapotillo 95,5 %, Gonzanamá 93,8 %, Calvas 92,5 %; Macará 91,8 %; Celica

90,9 y Sozoranga 90,6 %. En mejores condiciones se encuentran los cantones Quilanga y Olmedo con el 87,4 y 87,2 % respectivamente, Catamayo bordea el 84 % y Loja llega al nivel más bajo con el 72,3 %.

Estos indicadores y “el agravamiento de la pobreza es el resultado de la contracción económica y del incremento de la inequidad económica en la distribución del ingreso. Como causas coyunturales se identifica: incumplimiento del pago de las empresas y de las personas al sistema financiero, ilimitada garantía de depósitos, congelamiento de los depósitos, acelerada depreciación del tipo de cambio, moratoria de la deuda pública, elevada inflación, presión sobre las tasas de interés, transferencia de los ahorros a la banca y a los grandes deudores, contracción del ingreso disponible de los hogares, reducción del gasto público en servicios sociales básicos, incremento del desempleo y del subempleo. Como causas estructurales se encuentran: Déficit estructural del sector público, excesivo peso de la deuda pública, alta desconfianza de los agentes económicos, alta dependencia del ahorro externo para financiar la inversión, insuficientes niveles e inadecuada utilización de la inversión, bajos niveles de competitividad, mala distribución del gasto público, baja calidad del gasto público, regresiva distribución de los ingresos del Estado, incapacidad del sector productivo para absorber adecuadamente la mano de obra, bajo acceso de los pobres a los activos productivos, exclusión de los grupos de riesgo de los beneficios de la acción pública.

1.3. Análisis de la vivienda¹⁰

Según el censo de vivienda del 2001, la mayoría de la viviendas en el cantón Macará son casas o villas con un porcentaje del 88.65 del total de las viviendas; hay un porcentaje mínimo, se podría decir que es menos del uno por ciento de chozas en el sector.

La siguiente tabla nos identifica por número el tipo de vivienda según parroquias del cantón Macará.

¹⁰ Fuente: INCEC.COM.ORG/fascículo/macara

Tabla 5: Análisis de la Vivienda

VIVIENDAS PARTICULARES OCUPADAS, POR TIPO DE VIVIENDA SEGÚN PARROQUIAS									
PARROQUIAS	TOTAL VIVIENDAS	TIPO DE VIVIENDA							
		CASA O VILLA	DEPARTAMENTO	CUARTOS EN ARRIENDO	MEDIA AGUA	RANCHO	COVACHA	CHOZA	OTRO
TOTAL CANTÓN	4.043	3.584	55	176	191	18	14	1	4
MACARÁ	2.674	2.285	53	168	54	3	8	0	3
PERIFERIA	666	536	0	2	118	8	2	0	0
LARAMA	194	180	1	1	7	5	0	0	0
LA VICTORIA	399	383	0	3	11	1	1	0	0
SABIANGO	210	200	1	2	1	1	3	1	1

Elaborado: INEC 2001
FUENTE: INEC 2001

1.4. Situación política y administrativa¹¹

FIGURA 2: UBICACIÓN DEL CANTÓN MACARÁ



La situación política y administrativa del cantón Macará es de la siguiente forma:

¹¹ <http://vivamacara.com/situación/política/del/cantón/macara>
<http://micara.com.ec/provincia/de/Loja/parroquias/macara>

1.4.1 División política:

Macará cuenta en total con cinco parroquias: Macará, Eloy Alfaro (urbanas) y Larama, Sabiango, La Victoria (rurales)

1.4.1.1. Parroquias Urbanas

Las parroquias urbanas se encuentran administradas directamente por el cuerpo edilicio de la Municipalidad de Macará, y es responsable del desarrollo armónico de sus habitantes.

1.4.1.1.1. MACARÁ

La parroquia Macará está situada en una zona estratégica del Cantón y se desarrollada aceleradamente gracias a la agricultura y principalmente al comercio fronterizo. En la actualidad la actividad económica ha disminuido debido a muchos factores, pero se tiene la esperanza que vengan días mejores para el hombre y mujer de frontera.

En la parroquia Macará tienen su estancia instituciones públicas y privadas de toda índole como: El Ilustre Municipio de Macará, la Jefatura Política, Comisaría, IESS, Hospital Binacional de Macará, Registro Civil, Liga Deportiva Cantonal, Pacifictel, Consulado del Perú, UNE Macará, etc. Empresas particulares como Cooperativa de Transportes Loja, Cariamanga, Cooperativa De Camionetas Ciudad de Macará, Cooperativa De taxis Rutas Fronterizas, Centro Comercial Modesto Correa, etc.

En lo que respecta al ámbito educativo en esta parroquia cada año egresan centenares de bachilleres que lamentablemente no pueden optar por estudiar y desarrollarse profesionalmente en su propia tierra, ya que al no haber un centro de estudios superiores con sede netamente en Macará, sus estudiantes se ven obligados a salir fuera para buscar la posibilidad de ver cristalizados su sueño de ser profesionales de la Patria, en cuyo desenlace se ven abocados a un sinfín de situaciones amargas, tanto para ellos como estudiantes como también para sus familiares.

Sus barrios:

Velasco Ibarra, Central, Luz de América, Juan Montalvo, Amazonas, 22 de Septiembre, Bello Horizonte, 5 de Junio, Santa Marianita, María Auxiliadora, San Sebastián, Centinela del Sur.

1.4.1.1.2. ELOY ALFARO

Esta parroquia anteriormente formaba parte de la Parroquia Macará, pero debido a que esta tenía un territorio extenso y por la interposición de la pista del Aeropuerto Civil de Macará, este sector se encontraba aislado de la ciudad, razón por la cual decidieron dividir al cantón en dos Parroquias Urbanas.

Fue aprobado mediante acuerdo Legislativo el 2 de febrero de 1967 y reformado posteriormente el 25 de abril de 1967, quedando así: Parroquia General Eloy Alfaro cuya cabecera se denominará “San Sebastián”, y Macará con su cabecera llamada “Macará”.

Es una parroquia que amanecer tras amanecer crece gracias al esfuerzo de sus pobladores, ya sea trabajando dentro o fuera del país. En esta parroquia se encuentra la escuela John F. Kennedy, en la cual muchos niños sentaron sus bases para convertirse luego en hombres ilustres de este sector y de Macará. Por su cercanía a la parroquia Macará, sus habitantes desarrollan similares actividades que la población de la parroquia Macará, ya sea la agricultura o el comercio.

Sus Barrios:

Barrios Urbanos: San Sebastián, Santa Marianita, Centenario, María Auxiliadora,

Barrios Rurales: Jorupe, El Limón, El Coco, Bado del Charan, Tambo Negro, El Guabo, Inda, La Cuchilla, Miraflores, Corrales y Curichanga.

El parque Eloy Alfaro que sirve de lugar de distracción de pequeños y de encuentro para los jóvenes y adultos.

Mercado de abastos de primera necesidad y que en cierto día de la semana se dan cita vendedores de verduras que vienen de Loja a ofrecer sus productos en la denominada feria de los martes.

1.4.1.2. Parroquias Rurales

Estas parroquias son administradas por el Presidente de la Junta Parroquial, quien vela por el bienestar y desarrollo de su parroquia y de los diferentes barrios que la conforma.

1.4.1.2.1. SABIANGO

La parroquia de Sabiango se encuentra ubicada al sureste de la provincia de Loja, fue creada el 20 de Abril de 1912. Su población asciende aproximadamente a 914 habitantes. Sus habitantes hacen ingentes esfuerzos solicitando ser atendida y de esta forma aspirar un desarrollo digno y armónico.

Su clima cálido seco es muy exquisito ya que recibe los rayos del cálido sol y vientos frescos de las alturas del cantón Sozoranga; se encuentra aproximadamente a 500 m. sobre el nivel del mar y su topografía es generalmente plana, siendo ideal para el cultivo del arroz y maíz; además parte de su población se dedica a la ganadería.

Reseña Historia.- La palabra Sabiango es una palabra cuyo significado etimológico quiere decir “Valle Fructífero”.

La actual Parroquia de Sabiango, antiguamente estuvo fundada en el caserío “La Capilla”, fue gracias a las gestiones realizadas por los señores: Manuel Moreno, Julián Cueva, Pablo Celi y también con la magnífica colaboración del Sr. Dr. Manuel Enrique Rengel en esa época Diputado por la Provincia de Loja se logró que sea elevada a Parroquia el Caserío “La Capilla” el 20 de Abril de 1912.

El Sr. Miguel Luzuriaga, propietario de la Hacienda El Tambo, regaló una extensión de terreno y fue cuando los habitantes se trasladaron de la Capilla hasta el sitio El Tambo. Luego el Sr. Presidente del Ilustre Municipio de Macará realizó la compra de un terreno de la hacienda y fue de ahí que la Parroquia La Capilla tomo el nombre de la Parroquia Sabiango.

Sus límites son:

Por el Norte, la línea de los Cerros Qurichanga y Jatumpamba, desde el lindero con Macará hasta la Cruz de Sozoranga, desde este punto hacia el Oriente, el camino grande de Catapo, el cual sigue hasta encontrar la quebrada La Tuna, siguiendo aguas abajo de estas hasta encontrar con la quebrada de Guanga, que sube aguas arriba hasta la quebrada del Limón.

Sus Barrios:

Barrios urbanos: Central, 14 de Julio, Divino Niño; los barrios rurales: Papayal, San Juanpampa, Achima, El Pindo, El Guácimo, y Penjamo que actualmente pertenece a Sozoranga.

En esta zona la agricultura y la ganadería son la principal fuente de trabajo. En la agricultura se da el café, cacao, caña de azúcar, arroz, maní, algodón, zarandaja, tabaco, paja toquilla y una serie de árboles frutales. En la ganadería se da ganado vacuno, caprino, porcino y caballar, así como también una serie de aves de corral, como gallinas, patos, pavos etc.

Antiguamente la especie de animales de selva era bastante grande, existían leones, venados, chontas etc. Pero en la actualidad esta especie ha decaído notablemente.

Se pueden apreciar en Sabiango la casa comunal, el mercado, un destacamento militar, el mini coliseo, una estación de biofiltro, la casa de salud aunque no cuenta con el equipamiento necesario y además hace falta algunos galenos para complementar lo que sería un integrado conjunto de servicios de salud básicos.

1.4.1.2.2. LA VICTORIA

La Victoria, parroquia con sobra de méritos pujante y progresista y caracterizada por una población muy hospitalaria, se encuentra ubicada al sureste de la Provincia de Loja. La conforman aproximadamente catorce barrios los mismos que generan una población aproximada de 2088 habitantes, según censo de 1990.

Reseña Histórica:

La Parroquia La Victoria tuvo su origen en las planicies del barrio Nangara ya que este fue el lugar de estadía de sus primeros pobladores.

Se sabe que estos construyeron una capilla para sus actos religiosos y que los sacerdotes que visitaban este lugar por lo general venían de Sozoranga.

Por los años 1953 y 1954 habiendo adquirido un apreciable desarrollo agrícola, comercial y demográfico un grupo de compatriotas como: Vito Chamba, Javier Salas, César Sarango, Avelino Paucar, Segundo Espinosa y otros secundados por el profesor Víctor Manuel Quezada recurrieron al Municipio de Macará y demás autoridades de Gobierno para lograr que el Barrio La Victoria sea elevado a la categoría de Parroquia Rural y luego de una intensa lucha el 26 de Septiembre de 1955 el Sr. Presidente de la República Dr. Don José María Velasco Ibarra dictó el decreto elevando a la categoría de Parroquia a “La Victoria” y el 8 de Octubre de 1955 se realizó la inauguración de la nueva Parroquia Rural del Cantón Macará.

Sus límites:

- Al Norte con Sabiango y Tacamoros
- Al Sur la Hacienda y toda la Delimitación de “Guarapo” hasta el Río limítrofe con el Perú
- Al Este con los límites de la Parroquia Tacamoros
- Al Oeste con los Linderos de los Fondos: Selva Alegre-Piedras Blancas-El Pindo, en línea recta con la Hacienda Angazhcola hasta el mismo Río limítrofe Calvas-Macará.

Sus habitantes tienen como principal ocupación la Agricultura y la Ganadería. La mayoría de hogares tienen su propio ato de ganado vacuno, porcino, cabrío, aves de corral.

En lo que respecta a la Agricultura la producción es: Arveja, haba, fréjol, café, guineo, cacao, árboles frutales, soya, caña guadua, arroz, maíz, yuca, mango, zarandaja, naranja, limón, aguacate etc.

Con motivo de celebrarse el aniversario de Parroquialización el 8 de Octubre de cada año se organiza actos culturales como: bailes folklóricos, fono mímicas, desfiles cívicos, elección y coronación de Reinas, bailes populares, así mismo en fiestas religiosas se animan con cohetes, castillos, bandas de música de pueblo, etc.

En lo que concierne al deporte es sobresaliente la práctica del Ecuaboley e Indor Fútbol. En cada barrio donde se celebran fiestas se desarrollan campeonatos en estas disciplinas.

Cabe indicar que la población de esta creciente parroquia, también se vieron afectados por la falta de fuentes de trabajo y han tenido que obligadamente emigrar a otros países que les han abierto sus puertas para que se puedan desenvolver en trabajos diversos y así poder sustentar sus necesidades básicas y las de su familia. Los países que han elegido van desde: Estados Unidos, España, Inglaterra, etc.

1.4.1.2.3. PARROQUIA LARAMA

La parroquia Larama, de gente cordial y hospitalaria, cuna de nobles hombres, disfruta de un clima fresco y señorial, se localiza a 18 kilómetros al norte de la cabecera cantonal.

Según los antepasados de esta parroquia se sabe que el nombre de Larama nace a partir de que antes de llegar a la parroquia Larama había un árbol caído cruzado en la mitad del camino y los viajeros decían que ya mismo llegaban a La rama.

Fue gracias a las gestiones del Presidente del Ilustre Municipio de Macará el Sr. Julio Andrade y el Secretario Abel Ruiz se dirigieron a los Diputados para que ayudaran a que sea elevada como Parroquia y es así que un 11 de Marzo de 1946 logran este objetivo.

Larama mantiene sus límites como sigue: Por una parte desde el sur, con la quebrada grande de Cangonamá, desde su confluencia hasta su nacimiento o sea hasta el punto “Potrerillo de Catapo”, de este tomando la recta por Puritaca, Guangine, Santa Rosa, Lucarqui de esta Jurisdicción, o sea hasta

el límite Conchinchanga; Por el otro costado o sea la línea final del Río Santa Rosa de Malacatus, hasta su punto inicial.

Sus barrios: Cangonamá Chico, Catapo, Guallanamá, Puritaca, Guanangine y sus alrededores, Canguraca, Naranjito, El Portachuelo, Mataderos, Cedral.

La población al no contar con un canal de riego, aprovecha solamente las aguas lluvias que se presentan en la época invernal. La mayoría de sus pobladores se dedican a la agricultura y la ganadería. En su parte baja se da el maíz, maní y en la parte alta se cultiva la arveja, fréjol grande, haba, etc. Hay ganado vacuno, porcino, caprino.

Larama cuenta con Registro Civil, Dispensario Médico, Dispensario del Seguro Social Campesino, Tenencia Política, Cancha de Gallos, Cabina de Pacifictel.

Así mismo podemos decir que no cuenta con un buen sistema de agua potable, ni servicio telefónico domiciliario.

1.5. Sector productivo primario¹²

1.5.1. Agricultura

En esta zona es muy importante la agricultura, porque de eso depende la supervivencia de la mayoría del pueblo. En la agricultura se da el café, cacao, caña de azúcar, maní, algodón, zarandaja, tabaco, paja toquilla y una serie de árboles frutales, pero su principal producción es el arroz, el cual es el ingrediente o acompañante básico diario en todos sus platos.

El cultivo masivo de mango en los meses de octubre y noviembre.

1.5.2. Ganadería

Muchas familias tienen su propio ganado vacuno, porcino, cabrío y aves de corral. Las personas las crían para su venta y consumo.

A los alrededores del cantón podemos encontrar una gran cantidad de chivos y borregos.

¹² Fuente: Consorcio Los Ceibos/entrevistas a la comunidad

1.5.3. Producción y rendimiento¹³

La producción y el rendimiento del Cantón Macará es muy extenso e importante ingreso económico para la zona.

Podemos citar las principales Mercaderías y productos intercambiados, dentro y fuera del país.

- PRODUCE Y COMERCIA:
 - Café, maíz, fréjol, arroz, maní, mangos, carne y lácteos.
- COMPRA Y COMERCIA:
 - Abarrotes, pescado, frutas, combustible, ropa, telas, lana, zapatos, bazar, textiles, oficina, fertilizantes, agroquímicos, RPA (Repuestos o partes para autos y camiones) y MDC (materiales de construcción).
- ORIGEN PAÍS VECINO:
 - Abarrotes, arroz, menestras, maíz, soya, yuca, ganado mayor y menor, ropa y RPA (Repuestos o partes para autos y camiones).
- DESTINO PAÍS VECINO:
 - Fideos, manteca, frutas, yuca, cocoa, café, galletas, harina de trigo, ganado mayor, medicinas, agroquímicos y CMB (Combustibles como gasolina y gas).
- EXPORTACIÓN:
 - Café

1.5.4. Asistencia técnica¹⁴

La Población Económicamente Activa (PEA) por ramas de actividad es liderada por la agropecuaria a nivel de poblados rurales. En Macará, el 59,4 % trabaja en el sector primario, esto es agricultura, ganadería, silvicultura, caza, pesca y sector de extracción. Luego, en el sector terciario o servicios diversos (comercio, hotelería, turismo, restaurantes, servicios de reparación, de transporte, de comunicaciones, bancarios, etc.) tienen una tasa de 32,5%. En tercer lugar se ubica el sector secundario que abarca artesanía y pequeña industria, ocupando el 8,1% de la PEA.

¹³ Fuente: Proyecto Catamayo-Chira/Sector Productivo primario/

¹⁴ Fuente: Proyecto Catamayo-Chira/actividades económicas de las cuencas/

1.5.5. Comercialización y consumo¹⁵

La mayor producción en el cantón Macara es la del arroz, lo comercializan por todo el Ecuador. Es de excelente calidad. En la provincia de Loja el arroz macareño es el más consumido.

Obviamente lo utilizan para consumo propio, ya que todos los platos típicos y extranjeros del cantón macara son acompañados con arroz. En cualquier lugar de Macará escuchará y verá a todos los moradores decir que todo en Macará se acompaña con arroz.

La comercialización depende mucho de los textiles traídos desde el Perú. Un gran número de macareños se dedican a la compra y venta de ropa peruana. También comercializan productos peruanos como la cerveza.

Los mariscos son traídos desde las costas del Perú, muchos platos típicos peruanos como el ceviche de pescado, bandeja paisa, etc. son muy apetecidos por visitantes y sus propios habitantes.

TABLA 6: COMERCIALIZACIÓN DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS

COMERCIALIZACIÓN DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS	
	MACARÁ
FERIAS DE COMERCIO LOCAL	15.0%
A COMERCIANTES INTERMEDIARIOS	70.0%
AL MERCADO PERUANO (FRONTERA)	2.0%
OTROS	13.0%
TOTAL	100%

Fuente: Talleres Participativos
Elaboración: Consorcio los Ceibos

El comerciante intermediario es el principal comprador de los productos agrícolas de las familias, luego se encuentran las ferias de comercio local, otros sistemas de comercialización y el comercio binacional.

1.5.6. Crédito¹⁶

En el cantón Macará, prestan sus servicios financieros, empresas como: Banco de Loja, Cooperativa de Ahorro y Crédito COPMEGO, CACPE LOJA y

¹⁵ Fuente: Municipio de Macara

¹⁶ Área de mercadeo del Banco de Loja; Agencia de Ahorro y Crédito CADECOM cantón Macara

Cooperativa de Ahorro y Crédito de la Cámara de Comercio de Macará (CADECOM)

Como por ejemplo, la agencia del Banco de Loja en Macará, durante el año 2009 tiene una total de 514 préstamos con un monto de 2 049 104 dólares a los habitantes del sector. Con una tasa de interés del 9.76% para créditos para comercio, 15.20% para créditos para consumo, 23% para microcréditos y 10.78% para créditos para vivienda; tasa de interés anual.

Según la agencia financiera, la mayoría de los habitantes adquieren créditos para la micro empresa, se los ha denominado micro créditos con un total de 381 préstamos y un monto 1 006 704 dólares, seguido de 118 créditos para consumo con un monto de 605 400 dólares, 14 créditos para el comercio con un monto de 397 00 dólares y 1 crédito para vivienda con un monto de 40 000 dólares.

La “Cooperativa del Comerciante Macareño” CADECOM, ofrece los servicios de:

Seguro de desgravame, No se cobra mantenimiento de cuenta, Conexión en red con las cooperativas de ahorro y crédito de las Cámaras de Comercio de la provincia de Loja, Servicio médico, Servicio odontológico, Créditos con la tasa más baja del mercado, Para socios de la Cámara de Comercio de Macará tasa de interés preferencial, Para poseedores de bonos accionarios CADECOM tasa de interés reducida, Giros nacionales e internacionales (próximamente).

En el corto periodo institucional, la conforman más de 750 socios, con un patrimonio de \$132.000,00, una cartera de crédito de \$310.000,00, y un total de activos que sobrepasa los \$400.000,00, consolidándose financieramente con innovadores productos y servicios, además conjuntamente con la H. Cámara de Comercio de Macará se otorga atención médica – odontológica a sus asociados, contribuyendo así con el desarrollo socioeconómico de la región austral del país.

Los Productos Financieros de dicha empresa son: Ahorro a la vista, Ahorro júnior, Ahorro con chequera, Inversión en póliza de acumulación, Bonos

accionarios CADECOM. Además sus Líneas de Crédito son: Microcrédito, Consumo, Comercial, Vivienda y Credifácil.

1.6. Sector productivo secundario¹⁷

1.6.1. Industria

Dentro del sector productivo secundario, está la industria. No es muy extensa, por la falta de capital de trabajo.

Dentro de la industria existen piladoras de arroz.

Café pilado y panela. Esto lo utilizan para su consumo y venta.

1.6.1.1. PRINCIPAL EVENTO PARA EL DESARROLLO DE LA INDUSTRIA EN MACARÁ

Para el desarrollo de la industria, en el cantón Macará desde hace 41 años, cada año se desarrolla la Feria de Integración Fronteriza, donde no solo se dan cita los comerciantes ecuatorianos sino vecinos del Perú también y es una buena ocasión para que los macareños regresen a su tierra ya sea desde Loja, el país o el exterior para reunirse con los suyos a asistir a los diferentes eventos. Esta feria dura 10 días del 2 al 12 de agosto.

El principio de dicho evento se elige la Reina de la Feria de Integración Fronteriza; se hacen diferentes eventos deportivos, como maratones internacionales, partidos de indor-fútbol infantil, donde participan las escuelas de la localidad, cada año participan siempre las escuelas John F. Kennedy, San Tarsicio, Marianitas y Manuel Rengel. También se realizan caminatas y deportes para la tercera edad. Se hacen concursos intercolegiales de oratoria en el salón del Pueblo Municipal.

En la noche hay shows artísticos con orquesta para el público en general. La cámara de comercio del cantón, organiza cada año un Encuentro Binacional del Comercio, donde asisten representantes del Plan Binacional, Fuerzas Armadas, presidentes de las Cámaras de Huaquillas, Piura, Sullana, entre otros dirigentes. Tres puntos son analizados en este encuentro: Ley de

¹⁷ I. Municipio del Cantón Macara; Ministerio de Turismo, Gerencia Regional Sur

comercio fronterizo, El rol de los organismos de control frente al comercio y Falta de combustible, concluyó Óscar Paz Sotomayor, gerente de la feria.

El 10 de agosto, día central del aniversario, se hará el desfile cívico-militar con la participación del Municipio, escuelas, colegios, centros artesanales, cuerpo de Bomberos y pueblo en general. Al medio día, con la sesión solemne, culminan los actos con la gran noche boxística en homenaje a los hermanos Herrera.

1.6.2. Artesanía

Esto tiene relación con los productos tradicionales, estos pierden valor en un mercado cada vez más globalizado (TLC, tratado de libre comercio), tanto porque se trata de negocios familiares que en muchos de los casos no contabilizan costos de producción de los miembros de familia, por el hecho substancial de manejar una producción muy atomizada, sin parámetros de control de calidad.

En los centros artesanales sus principales productos para la venta y comercialización son: dulce de mango, arroz, paja toquilla y café y cacao que lo envía hacia el Perú.

1.6.3. Crédito¹⁸

Para el sector secundario del Cantón Macará, la empresa financiera que los ayuda con sus préstamos económicos es la COPMEGO, según sus habitantes, haciendo un sondeo informal.

Dicha empresa dice que durante los años 2005-2010, se han otorgado 329 créditos, con un monto de 1 246 539 dólares. Según la entidad financiera, los comerciantes informales, y los artesanos, son las personas que mas requieren de sus servicios, hay 219 microcréditos vigentes, con un monto de 1 026 708.

¹⁸ Área de Mercadeo y Estadísticas de la Cooperativa de Ahorro y Crédito COPMEGO; I. Municipio de Macara

La tasa de interés es del 19.90% para microcréditos, de 15.19% para créditos para consumo, 10.78% créditos para vivienda y 11.23% créditos para el sector productivo o comercial.

1.7. Sector productivo técnico

1.7.1. Comercio

La actividad agrícola es la más importante dinamizadora económica y social del cantón, convirtiéndose en el motor de empleo. Además, el agro es pieza clave en las estrategias de seguridad alimentaria y cuidado del medio ambiente. Entre los principales cultivos del cantón resaltan los tradicionales como son: maíz, arroz y fréjol. El primero es el más significativo y en superficie representa el 50% de un total de 104 447 ha. Destinadas a cultivos transitorios. El maíz al igual que el arroz y el fréjol forman parte de una fuerte identidad cultural por ser elementos frecuentes en la dieta diaria de las familias, si bien por las superficies de cultivo en algunos casos también generan excedentes que permiten ingresos económicos para las familias del sector.

Otros productos de importancia son el café, caña de azúcar, limón, entre otros.

Además se puede decir que, la inmigración ha beneficiado al comercio. Ya que es más fluido cuando hay mayor población.

TABLA 7: PRINCIPALES CULTIVOS DEL CANTÓN MACARÁ

<i>PRINCIPALES CULTIVOS</i>	
MACARÁ	
TRANSITORIOS	
Maíz amiláceo	2346
Maíz amarillo duro	5838
Arroz	944
Fréjol	3250
Trigo	60
Total	12438
otros transitorios	1111
Total transitorios	13549
PERMANENTES	
Café	5684
caña de azúcar	1952

limón sutil	0
Banano/Plátano	0
Pastos	0
Mango	0
Total	7636
Otros permanentes	1455
Total Permanentes	9091
Total General	22640

**Fuente: Talleres Participativos
Elaboración: Consorcio los Ceibos**

1.7.2. Turismo^{19 20}

1.7.2.1. FESTIVIDADES

En Carnaval en el mes de febrero y en la Fiestas de Macará, en los meses de agosto y septiembre, son las temporadas ideales para visitar el paradisíaco valle fronterizo, sus calles se llenan de visitantes, regresan los macareños que viven en otras ciudades y los moradores se organizan para brindar las mejores alternativas de diversión.

- **Aniversario de cantonización**

El 22 de septiembre de 1902 Macará es declarado Cantón de la Provincia de Loja, gracias a la intervención del Diputado Doctor Manuel Enrique Rengel durante la presidencia del General Leonidas Plaza Gutiérrez.

Las festividades de Cantonización inician con el Pregón de las Fiestas, además cada Barrio organizan eventos galantes para Coronar a su Soberana, que será la representante en el evento más importante del año la Elección de la Reina de Macará, un concurso muy reñido debido belleza y donaire de la mujer macareña.

- **Feria Comercial, agrícola y ganadera de Integración Fronteriza**

La alegría y amabilidad de los Macareños los convierte en los mejores anfitriones, siendo las festividades de Macará reconocidas nacional e internacionalmente, la Feria de Integración Fronteriza que se realiza del 2 al 12 de agosto cada año en honor al Primer Grito de Independencia, atrae a

¹⁹ Ministerio de Turismo, Gerencia Regional Sur; Concejo Provincial de Loja

²⁰ <http://vivamacara.com/turismo/cantón/macara>; <http://mimacara.com.ec/festividades/macara>

cientos de personas que llegan a Macará para divertirse y vivir una de las mejores fiestas del país.

En la Feria se realizan exposiciones pecuarias, artesanales, tecnológicas, empresariales y comerciales en lugares adecuados para la ocasión que generalmente son las escuelas o colegios del Cantón.

Además de las exposiciones durante el tiempo de feria se realizan diferentes actividades deportivas como campeonatos de ajedrez, fútbol y básquet. Para los amantes de la velocidad se realizan carreras de Karting, autos, motos y no podían faltar los desfiles de caballos de paso.

- **Virgen del cisne**

La provincia de Loja se caracteriza por la fe y devoción en la Santísima Virgen del Cisne, y es así que Macará también le rinde homenaje, en el altar de la iglesia Matriz.

Cada año el 15 de agosto se realiza una celebración especial en su honor, a la que acuden miles de fieles para agradecer las bondades de la Madre de Dios o pedir sus bendiciones, dentro de las actividades que se realizan el día se prepara una procesión por las calles de Macará.

- **Carnaval**

El Carnaval es una fiesta tradicional que se celebra en todo el Ecuador en el mes de febrero, los tres días que preceden a la celebración del Miércoles de Ceniza, en la mayoría de las ciudades del país el juego de carnaval consiste en lanzar globos o baldes con agua a las personas, esta tradición no podía pasar por desapercibida en la población de Macará, donde la alegría característica de su gente y su delicioso clima los alienta a disfrutar de esta festividad.

El Municipio organiza varios eventos especiales para compartir con los macareños que viven en la ciudad y los que regresan de diferentes partes del mundo a disfrutar de la alegría del carnaval. El evento más esperado es la elección de la Señorita Carnaval, por la belleza de las participantes, dignas representantes de la mujer macareña, entre otros eventos tenemos las

“Noches Cariocas” y las diversas actividades que se desarrollan en los balnearios de la ciudad.

1.7.2.2. LUGARES TURÍSTICOS

Macará cuenta con diversos lugares para distraerse, los mismos que con la ayuda de las Autoridades locales y el compromiso de todos los macareños, pueden convertir a Macará en un centro turístico importante en la región sur del la provincia de Loja.

Crear en la población macareña una conciencia de que Macará está hecho para ser un lugar turístico por excelencia, es trabajo de todos especialmente de las Autoridades, Instituciones Educativas y medios de comunicación, y no ha sido una tarea fácil.

En el Canto Macará el turismo es un GIGANTE dormido y una oportunidad para el alivio de la pobreza y la inclusión social, además sostienen lo que siempre pregonamos, que el turismo es un fenómeno moderno que precisamente Macará no lo aprovechado aún, debiéndose estatuir lineamientos claros al respecto.

Según la Organización Mundial de Turismo, el turismo ya es la principal actividad económica de exportación. De hecho existen ciertos países que tienen al turismo como la actividad que mayores ingresos económicos deja. Pues bien, es tarea de todos promocionar a nuestro Hermoso y Valiente Macará, y con eso estaremos ganando todos.

Cabe indicar que se necesita crear y ejecutar proyectos como reforestación zonas donde se han perdido las especies vegetales tradicionales y que caracterizaron a nuestro pueblo como los sauces, buganvillas, acacias, etc.; también importantísimo es ejecutar proyectos que permitan la descontaminación de sectores como la quebrada y río Macará, con lo cual se diversificará los lugares para disfrutar de residentes y visitantes, dejando a las nuevas generaciones un Macará que ofrezca la mejor calidad de vida de la provincia.

Macará cuenta con varios lugares naturales para el sano esparcimiento y relax, como son: La Lajilla, El Limón, La Cruz del panadero, Vadeal, Hornillos, El Puente Internacional.

1.7.2.2.1. RESERVA NATURAL LAIPUNA



Este un sitio muy visitados por muchos turistas e investigadores científicos en todo el mundo. Aquí podemos encontrar Ceibos, pasallos, guayacanes, faiques y algarrobo, los cuales son parte de la vegetación que conforma una de las zonas más importantes para la diversidad biológica mundial: El Bosque Seco Tumbesino. De este tipo de ecosistema, que originalmente se extendía a lo largo de la zona occidental de Ecuador y nor occidental de Perú, quedan muy pocos remanentes (el 95% ya se ha perdido). Uno de los mejores y más amplios remanentes del bosque seco se encuentra en la provincia de Loja, entre los cantones de Macará y Celica, a orillas del río Catamayo, donde se ha establecido la Reserva Natural Laipuna, hogar de plantas y animales únicos en el mundo.

En el año 2003, Naturaleza y Cultura Internacional creó la **Reserva Natural Laipuna**, en una superficie de 1.600 ha., con la finalidad de proteger e investigar los recursos naturales del Bosque Seco Tumbesino, buscando también el mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades campesinas que habitan junto a la Reserva.



Existe muchísima variedad de aves, se han encontrado hasta el momento 120 especies de aves como la perdiz, pacharaca, gallinazo blanco, perico macareño, perico cabeza roja, 8 especies de colibríes, 39 especies de aves endémicas (es decir, que sólo existen en los bosques secos de Ecuador y

Perú), y 13 especies que están bajo alguna categoría de amenaza de extinción.

También se han registrado 21 especies de anfibios y reptiles entre los que se destacan dos especies posiblemente no conocidas anteriormente, un sapito venenoso del cual se extraen medicamentos, iguanas, pacasos, macanches, colombos, guayazos, boas, corales, entre otras serpientes.



Y por supuesto algunas variedades de mamíferos como son: El puma o león de montaña, el venado, el sahíno, la ardilla y la nutria de río.

Para la conservación de esta Reserva Natural varias comunidades están implementando sistemas agroforestales, ordenamiento territorial, productos alternativos y reforestación, mejorando así su calidad de vida y comprendiendo la importancia de la organización social.

1.7.2.2.2. LA LAJILLA

Este un hermoso balneario ubicado en la rivera del río Macará por el sector llamado La Lajilla, es uno de los sitios más visitados por el macareños en época de verano, es decir en carnaval. En este sitio, las personas preparan platos típicos macareños para el deleite de los visitantes, especialmente el ceviche de carne y el seco de chivo.

Recientemente fue acondicionado por la municipalidad para darle un mejor aspecto.



1.7.2.2.3. EL LIMÓN

La quebrada de El Limón toma el nombre debido a que justo a ese sector se lo denomina "El Limón", es un lugar muy visitado en época de invierno y gran parte del verano mientras todavía queda un buen caudal de agua.

En los últimos carnavales, los macareños concurren hasta este sector con la finalidad de disfrutar de la camaradería de amigos y familiares que se dan cita a este sector para disfrutar del feriado de carnaval.

1.7.3. TRANSPORTE²¹

Durante algunas décadas las vías terrestres en el país han sido un problema para la población, pero sobretodo han afectado el turismo considerablemente.

En los últimos años, el gobierno del Ecuador en unión con el H. Concejo Provincial de Loja ha estado mejorando las vías en toda la provincia. Especialmente la vía a Macará, ya que es el cantón frontera con el Perú. Aunque en las últimas décadas ha aumentado y mejorado considerablemente el sistema de carreteras, la morfología montañosa de la provincia hace difícil el transporte de superficie.

Existen 6 cooperativas de transporte que sirven por toda la provincia de Loja. Entre ellas cooperativa Loja que ofrece servicio en el sur del Ecuador y norte de Perú. Además, existe un servicio de comité de automóviles desde Sullana has el Puente Internacional llamado La Tina-Macará. También sirven Cariamanga, Cooperativa De Camionetas Ciudad de Macará, Cooperativa De taxis Rutas Fronterizas, Centro Comercial Modesto Correa, etc.

El Cantón Macará tiene su propio aeropuerto. Se han suspendido los vuelos de El aeropuerto José María Velazco Ibarra desde el 2007 por el mantenimiento de los aviones y la baja demanda, según Juan Riofrío, guardián del aeropuerto. Antes había dos vuelos a la semana, los lunes y viernes. Los aviones de la Fuerza Aérea, que tienen capacidad para 20 personas, viajaban a Quito y Guayaquil a las 11h00. En la primera ruta el

²¹ Ministerio de Turismo, Gerencia Regional Sur; Concejo Provincial Loja

boleto costaba 55.00 dólares y en la segunda 33.00 dólares, los cuales eran requeridos por funcionarios de la Aduana y el Ejército que viajaban a Quito.

El aeropuerto de Macará es uno de los más modernos que tiene la Dirección de Aviación Civil en la frontera sur con el Perú. Durante el conflicto con este país fue uno de los sitios estratégicos del Ejército Ecuatoriano.

En 120 metros cuadrados está distribuida la sala de espera y pre embarque. La pista, 1 km de largo por 20 metros de ancho, recibió mantenimiento en el 2004. El guardia reconoce que por varias ocasiones, la pista fue usada por deportistas como pista atlética.

Encargado actual: Sr. Marlon Torres

Teléfono: 2694093

CAPITULO II

GENERALIDADES DE LA GASTRONOMÍA



2. GASTRONOMÍA

2.1. HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA EN GENERAL

La gastronomía no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Por lo que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, a la cultura de los países. Por esto podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía. Es así que hablamos de la gastronomía francesa, italiana, china, mexicana, española etc. Todas cuales, mismas que se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus inmigrantes las han introducido por todo el mundo, sino también por su excelencia en la preparación de diversos platos. Los cuales han logrado imponerse, en paladares nacionales e internacionales de la más alta exigencia en tratándose de sabor y distinción por la presentación.²²

La historia de la gastronomía o alimentación tiene relación con la evolución del hombre en su proceso de civilización.

²² <http://www.wikipedia.org/gastronomía/historia>

La gastronomía empieza desde la aparición del hombre y su forma básica de conseguir alimentos hasta fines de la edad moderna y la llegada de nuevas materias primas desde América.

Los alimentos característicos de cada etapa han ido variando y a su vez el papel que jugó la comida como factor determinante para el surgimiento, desarrollo y extinción de las sociedades en la historia.²³

“2.1.1. PRE-HISTORIA

El arte de la cocina y de la buena mesa es evidente que no era conocido por los habitantes de las cavernas. El buen comer ha ido evolucionando a medida del progreso del hombre.

Antes del Fuego

Materias Primas: En la Pre-historia hubo alimentos como frutos, raíces, hojas y tallos. Luego comenzó la caza de grandes piezas (renos, bisontes, vacunos salvajes y caballos) y de pequeños animales también (lagartijas, erizos, etc.)

Utensilios: Las primeras herramientas eran fabricadas con piedras, ramas y eran muy simples. Tales como: coronamentos, hacha de mano, lascas de bordes afilados.

Desarrollo Técnico: Los alimentos se consumían crudos. En el caso de la carne y el pescado se preferían otros métodos de conservación, como el ahumado o la salazón, que mejoran el sabor del producto.

Después del fuego

La domesticación en Oriente de cabras, cerdos, ovejas y asnos dio origen a la ganadería. La agricultura, la agricultura, la domesticación de las plantas, fue tarea de mujeres, quienes comenzaron a cultivar las semillas que recogían. Los primeros cultivos fueron: trigo, cebada, avena, col, higos, habas, lentejas, mijo y vid. Se consumían frutos del manzano, el peral, el ciruelo y el cerezo. En Oriente Medio (4000 a.c.) se cultivaban el almendro, el granado, garbanzo, cebolla y dátiles.

²³[http://www.laverdad.es/libroscocina/La Gastronomía a través de la historia.](http://www.laverdad.es/libroscocina/La%20Gastronom%C3%ADa%20a%20trav%C3%A9s%20de%20la%20historia)

Aparecen los primeros recipientes de barro para cocinar los alimentos. Los huesos de los animales, de los cuales se consumía la carne y las pieles, eran utilizados como abrigo, eran usados para hacer herramientas.

Se inventó el arado: una rama con forma, y la mujer perdió el control de la agricultura, atribuyendo la labor a la fuerza del hombre.

En el siglo V a.C. en México se inventa el molino de trigo.

Con el descubrimiento del fuego el hombre comienza a cocer los alimentos con lo cual se digerían mejor, evitaban la transmisión de enfermedades y podían apreciar mejor su sabor.

A partir del año 3500 a.C. se produjo un cambio notable en el aprovechamiento de los animales: no se explotaban ya sólo para obtener su carne y sus pieles sino también para la obtención de productos secundarios como leche, queso y lanas.

2.1.2. EDAD ANTIGUA:

Pueblo egipcio

Se alimentaban de lentejas, hortalizas y frutos; también de los tallos de papiro y las raíces y los bulbos de luto servían de alimento.

En el Egipto medio vivía con muy escasas mantenciones: pan, cerveza, cebolla y algunas legumbres.

La clase privilegiada es decir la que tenía plata comían en forma abundante bueyes, terneras, cabras, ovejas, ocas y pichones.

Este pueblo era rico en producción agrícola, se podía apreciar que habían muchos frutos: higos, dátiles, uvas, sandías, pepinos y melones, las almendras, las peras y los melocotones hicieron su aparición sino hasta después de la dominación romana.

No fueron partidarios de los lácteos.

La cerveza era la bebida nacional, pero sin levadura, por lo cual se debía consumir rápido si no se agriaba.

El cereal más antiguo de esta época fue el mijo, luego la cebada, la avena y el centeno.

Como consecuencia del cultivo de los cereales se descubrió el pan.

Pueblo hebreo

Comían alimentos simbólicos en estos se encuentra el pan y el vino.

Los israelitas cultivaban el olivo y los cereales como el centeno y la cebada.

El agua en aquel tiempo no era potable por lo que la leche cuajada y agria, ocupaba un papel muy importante.

Las hortalizas eran fundamentales y variadas: cogombro, melones, puerros, cebolla y ajos.

Las uvas se comían frescas o como pasas, los higos eran el alimento primordial de los soldados (secos o como pan).

La carne se consumía, en general, en las fiestas y provenía del cordero o la cabra, la carne del buey y los animales engordados se reservaban para las grandes fiestas que sólo estaban al alcance de los ricos.

El vino era accesible para toda la clase social y lo bebían puro.

De forma accidental, por el batido de la leche contenida en la obre, conocieron la manteca.

La religión de este pueblo muy estricta con respecto a los alimentos que se podían consumir se podían comer bueyes, terneras, cabras y cordero. De los pescados se podían comer aquellos que tuvieran escamas.

Pueblo griego

Egis de todas (uno de los 7 cocineros legendarios de Grecia) llevo la cocina aristocrática la cocción del pescado aunque tardaron en apreciarlo.

Lo cocinaban con orégano, hinojo y comino. El pescado principal era atún que se conservaba en aceite de oliva pero había también: rodaballo, dorada, salmonete, pulpo, pez espada y esturión.

Los griegos comían todas las carnes que hoy en día se conocen. La que menos consumían era la carne de buey.

Como especias se encontraban: laurel, tonillo, orégano, retama, salvia, cilantro y malva.

La leche era de oveja o de cabra ya que la de las vacas apenas si alcanzaba para amantar a sus terneros.

La cocina griega es la madre de la cocina de occidente.

Los primeros cocineros griegos fueron panaderos.

El aceite de oliva el de primer procesado se utilizaba para comer, el segundo para el cuerpo y el tercero para alumbrar.

La cocina griega aporta a la mundial la entrada de carne de cerdo, los asados y los guisos a bases de hierbas aromáticas.

Pueblo romano

La revolución culinaria romana se basó en la incorporación de muchos vegetales que eran desconocidos o considerados inaceptables hasta entonces: la col, los nabos y los rábanos.

La gallina fue una de las primeras aves de la época.

Había olivos, ciruela, granado, membrillos y cerezos y la higuera autóctona de Italia.

Se hacían 3 comidas diarias: desayuno, el almuerzo y la cena. El pueblo romano tomaba el pullmentun (papilla de harina de trigo y agua que diluida hacía de refresco).

Los romanos conocían la levadura y aunque su pan era fermentado hacía otros tipos de panes: uno sin fermento y uno levemente fermentado.

El garo se utilizaba para condimentar o aliñar cualquier comida. Ésta era el líquido que se obtenía pescando la carne de diversos pescados con sal. A esto se añadía hierbas olorosas como la ruda, el anís, hinojo, menta, albaca, tonillo etc.

La presencia hispánica en el imperio puede apreciarse en los jabones salazones, aceite y en los cereales.

Los bizantinos adoraban la lechuga y hacían una gran variedad de purés de legumbres y cereales aromatizados con nardo, canela, vino tinto, y miel.

Los romanos organizaban grandes banquetes de derecho por clases privilegiada. Tan amantes del placer de comer eran que a medida de estos debían retirarse al vomitorium en donde excitándose la garganta con plumas de pavo real, devolvían lo comido para aliviarse el vientre y poder continuar comiendo.

2.1.3. EDAD MEDIA

En esta época se comía mucho asno joven, este se rellenaba de aceitunas verdes, pajaritos y trufas enteras y luego se asaba al espetón.

La cocina medieval era un arte que necesitaba de mucha dedicación y de mucha inventiva. Sobre todo, descubriremos sabores insólitos como, la delicadeza de la leche de almendras o del agua de rosas, la fuerza del agridulce, el encanto exótico de especias olvidadas.

Los hombres y mujeres del medio, eran grandes comedores y para sus comidas y sobre todo para sus grandes banquetes, realizaban enormes cantidades de platos. El gusto de la época privilegiaba la superposición de los sabores, típico es el caso del agridulce y el amplio uso del azúcar y de las especias.

El condimento preferido era el trigo queso, azúcar y canela, y entre los animales la predilección era por los cuadrúpedos y los pájaros, a menudo, los presentaban revestidos de su propia piel o de su plumaje, decorados con oro o rellenos con otros animales vivos más pequeños.

Había comida para todos, los empleados artesanos comían 4 platos servidos por sus patrones: una sopa, 2 platos de carne y uno de legumbres.

A la diferencia de los campesinos, los ricos burgueses y los grandes señores eran más carnívoros. A demás de cerdos consumían: gallinas, ocas, grullas, ciervos, jabalíes y corozos.

Existía un cierto número de alimentos que hoy son muy comunes como el tomate, las papas, la pimienta, el choclo, el café, dado que son de origen americano y América, se sabe, no era todavía descubierta.

Para lograr ser un chef medieval era recomendable seguir las estaciones (consejo válido también para la cocina contemporánea) y buscar siempre los productos frescos y de calidad. En base a las reglas impuestas por la Iglesia, se debía comer ligero, sin grasas el miércoles, el viernes y el sábado, las vigilias de las festividades y naturalmente durante la Cuaresma, lo que significaba sustituir la carne por el pescado, las grasas animales por las vegetales y la leche animal por la de almendras.

2.1.4. EDAD MODERNA:

En Inglaterra se hacen los grandes pastelones de carne, como el Yorkshire (relleno de carne de oca, perdiz lengua de buey y cocinado a fuego fuerte), los puddings de arroz y pastel manzana o en ingles se les llama Apple pie.

Los alimentos más comunes: aceites, vinos, porotos, alubia, carne de patos, pollo, jabalí., terneros, las frutas como el melón, las ciruelas, cerezas, peras, manzanas, y membrillos. Se preparaban dulces y helados con esto.

En los siglos SXVII Y XIVIII. Las personas comen unas migas o unas sopas con un poco de tocino, también comen trozos de pan con cebolla, ajos y quesos y a la noche comen una olla de nabos o coles.

También podemos encontrar que hubo pueblos enteros que se alimentaban solo de bellotas.

En América y Asia. Lo que llegó de Europa a América fue el cacao, el maíz, el maní, el girasol, las arvejas, el pimiento y el pimentón, el ananá (piña), las papas y el tomate.

De lo que llegó a Asia a Europa el arroz ha sido el cultivo más importante traído a América.

La semilla del cacao entre los aztecas ha servido de moneda. El refinamiento de éste lleva al chocolate. En un principio los europeos lo toman como cantidades extremas de endulzantes.

El maíz fue el cultivo básico (al igual que lo fue el trigo en Europa y el arroz en Asia; plantas consideradas “civilizadoras”) y las características y requerimientos de éste marcaron las culturas americanas.

La papa fue el tubérculo que recupero el hombre a las sociedades europeas deprimidas. En Alemania se les obligaba a los campesinos a cultivarlas. Estas se preparaban con salchichas, hecha puré, se consumía el almidón y se hervía para hacer aguardiente.

En Inglaterra triunfaban las papas al vapor y fritas acompañadas de pescado frito.

El tomate en principio se utilizo verde y como adorno en sombreros. Inglaterra hace su famoso dulce de tomate o hecho jugo en el famoso trago BLOONDY MARY.

En Italia lo llamaban la manzana dorada se unió casi maritalmente a la pasta.

El girasol es a parte de haber sido una planta que hasta el siglo pasado se utilizó como ornamental, rica en aceite.^{24 25}

2.2. GASTRONOMÍA DEL ECUADOR Y SU INFLUENCIA EN LA ACTUALIDAD

Para hablar de la gastronomía del Ecuador, se debe de empezar hablando en forma global, es decir de los productos agrícolas en Iberoamérica, que se utilizaron para la producción y el consumo de los platos gastronómicos de la región, que con el tiempo se transformaron en platos típicos.

“La presencia española en América se extiende durante 4 siglos (1492-1898), desde el descubrimiento de América por Cristóbal Colón hasta el acuerdo de Paz de París, que al 10 de diciembre de 1898 consagró la independencia de Cuba y la pérdida de Filipinas y de Puerto Rico.

La conquista de América por los españoles es el primer gran imperio colonial de los tiempos modernos, que supuso un gran proyecto y puesta en marcha de una labor misionera, económica, cultural y política.

Agricultura

En los Andes los primeros frijoles (pallares) se empezaron a cultivar en el año 6000 a.C. y es alrededor del año 7000 a.C. cuando ya había plantas cultivadas en la pampa de Santo Domingo.

²⁴ LUJAN, Néstor, “Historia de la Gastronomía”, Barcelona 1988

²⁵ GAVALDA, Antonio C. “La Gastronomía a través de la Historia”, Barcelona 1954

El maíz fue el cereal milagroso y sobre él se fundaban los grandes imperios prehispánicos. Los frijoles o pallares, que precedieron el maíz en más de mil años, los tomates y las diferentes cucurbitáceas contribuían ampliamente a la alimentación de la población, sin excesivo trabajo por parte de los campesinos, por lo anteriormente dicho de la gran densidad de población, así como por los excelentes rendimientos.

En los Andes, en las zonas altas y frías, el cultivo de patatas acompañaba al maíz y además congelaban la patata, la secaban al sol, la molían y se convertían en “ch’uñu” (una especie de harina de patata).

El chile o ají es otro de los productos que formaban parte imprescindible de la alimentación indígena. Su origen sitúa en el valle de Tehuacán (México), encontrándose restos que datan en torno al 5000-3000 a.C. el chile, conocido generalmente con el nombre de pimiento, se caracteriza por sabor picante, aunque algunos no lo son. Hay contabilizadas unas 300 variedades de chile y existían comerciantes prehispánicos que nada más se dedicaban a la venta de estos.

Las variedades picantes del chile enseguida fueron aceptadas por los europeos, que sustituían a la carísima pimienta que se importaba de oriente.

La yuca o mandioca era en las Antillas y algunas zonas de la actual América del sur un tubérculo básico para la alimentación, equipándose al maíz en importancia, cereal que los nativos isleños desconocían.²⁶

Carnes y Pescados

Esta abundancia de productos agrícolas no significa que la dieta de los pueblos prehispánicos fuera completa, ya que la carencia de proteínas era total, pues el aporte proteínico de carnes y pescado era difícil de obtener, a la vez que indispensable para una correcta alimentación.

El acceso a la carne y a la pesca venía delimitado por el ámbito territorial y además su consumo estaba restringido a los más favorecidos, si bien se hacía más generalizado cuando celebraban algún tipo de fiesta o ceremonia ritual.

²⁶ ZARZALEJOS, María del Carmen, “El libro de la cocina Iberoamericana”, alianza Editorial, S.A Madrid, 1992.

Los indígenas americanos tenían muy pocos animales comestibles domesticados.

En los Andes tenían la llama, cuya carne se secaba para hacer “charqui” (así se denominaba a la carne seca), que luego comían, ya que, gracias al proceso de deshidratación de la carne, la podían conservar hasta un año, y el cuy, que entre los españoles se conocía como “conejo de indias”. En México tenían el guajolote (pavo), que era habitante indispensable del corral, y ciertos perros sin pelo, a los que engordaban y cavaban para comerlos, y que, al parecer, eran un vacado exquisito. También había en la zona andina los pecuario “cerdos salvajes”, los venados, los conejos de monte y las alpacas.

En cuanto a la pesca, cabe decir que la recolección de moluscos y la captura de crustáceos y peces en las zonas del litoral data de miles de años antes de la llegada de los españoles.

En la época pre colonial hay que destacar el comercio que establecieron los pobladores del actual territorio del Ecuador con Centroamérica y el Perú. Asimismo se destacan las técnicas extractivas aplicando conocimientos acumulados durante miles de años, utilizando anzuelos de conchas y metal; “fizgas” que eran una especie de arpones; redes de diferentes tamaños, empleando técnicas de arrastre, aprovechando así las mareas, y también colocaban empalizadas en los afluentes de los ríos. En los ríos utilizaban el “barbasco” (veneno) y las trampas de ramas o bejucos.

Las Cocinas

Las cocinas por lo general, dentro de la casa y sin distribución o separación alguna del resto del habitáculo.²⁷

En los Andes tenía una “cancha” o corral cercado de piedras en donde guardaban las llamas domesticadas.

Los nativos quiteños o ecuatorianos absorbieron en su mayoría las pautas impuestas por los incas, que indudablemente fueron positivas por las aportaciones que sobre todo les hicieron en la agricultura (depósitos de alimentos, canales de irrigación, etc.), construcción de pucarás o fortalezas, templos dedicados al culto del

²⁷ ZARZALEJOS, María del Carmen, “El Libro de la Cocina Iberoamericana”, alianza Editorial, S.A Madrid, 1992

sol y construcción de caminos. También se regían por el calendario inca para realizar sus tareas agrícolas.

La siembra se hacía en campos en los que realizaron “camellones” (grandes bancos de tierra de forma que se protegían las siembras) y “andenes”. Como fertilizantes usaban excrementos de algunos animales domésticos. Tenían acequias, de forma que aprovechaban el agua en las zonas más lluviosas y en las más secas hacían llegar el agua de ríos o lagos a través de ellas.

Para la siembra del maíz se utilizaba un sistema de rotación, en el que se empleaba la tierra durante cuatro años y luego se dejaba descansar siete. Se ha comprobado que para cada tipo de cultivo utilizaban un sistema distinto de siembra y de riego, aprovechando cualquier tipo de terreno.

El instrumento principal para sus tareas agrícolas era un palo largo de 1.50 m de largo y de 6 ó 7 cm de ancho, y cuyo extremo inferior lo labraban en forma de punta, haciendo las funciones de arado y de escarador de la tierra, y a unos 30 cm del extremo inferior ataban fuertemente dos palos, a modo de estribo, de forma que apoyaban el labrador del pie en él y hacía más fuerza. Este palo se llamaba la “tacquitalla”, que es la misma que se empleaba en el Perú y el mismo instrumento que se utilizaba, pero sin el “estribo”, en todas las Antillas y Mesoamérica, y que llaman “coa”. Había otros instrumentos agrícolas existentes desde la época precolombina, pero utilizaban menos: pala de madera (palondra), azada larga de madera (llachu), lanza de madera (hualmo) para sembrar maíz, arado manual (tula), etc.

La base de su alimentación era el maíz, las papas y otros tubérculos, raíces y granos, como oca, pallares, ulluco, quinua (era un grano parecido al arroz), yuca, camote, zanahoria blanca, maní, ají, coca, achiote, etc.

Ya en la colonización el maíz siguió siendo la base de su alimentación y se ampliaron las preparaciones con su harina o granos, haciéndose buñuelos, quimbolitos, sangos, pan, rosquillas, rosquetes. Todas estas comidas, tanto las prehispánicas como las coloniales, se siguen consumiendo en la actualidad,

enriquecidas, en muchos casos, con manteca de cerdo, carne de cerdo, cebolla, alcaparras, aceitunas, azúcar y cremas dulces.²⁸

A pesar de ser un país pequeño, la **gastronomía de Ecuador** es bastante variada, esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales (costa, Andes, Amazonía e insular) las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones. En base a las regiones naturales del país se subdividen los diferentes platos típicos e ingredientes principales.²⁹

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido o, mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.³⁰

“Nuestros antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, cacería abundante.

El medio equinoccial atrapó al hombre, se prodigó hasta hacerlo sedentario y le imprimió carácter y costumbres. Este, a su vez, se integró mansamente a la naturaleza y se contagió pronto con su sensualidad y exuberancia. Su herencia arqueológica revela claramente esa sensualidad forjada por el medio, abundante de formas y de gozo vital, plagado de usos múltiples.

Pero en donde se muestra más espléndido ese realismo mágico, es en sus instrumentos de cocina: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos iridiscentes para iluminar caldos, compoteras que se alzan sobre senos femeninos, vasijas musicales que endulzan las tareas y aligeran cansancios.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. A su vez, los porotos se

²⁸ <http://wikipedia.org/gastronomia-del-ecuador/>

²⁹ INEDITEC S.A., Internacional Ediciones Técnicas, “Cocina Ecuatoriana Tradicional”.

³⁰ GUZMÁN, Alberto, “Los Sabores de mi Tierra Ecuador”, cultural ecuatoriana S.A., edición MMX, Quito

cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

Contra lo que podría suponerse, hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la «chicha» de maíz, elaborada con un proceso parecido al de la cerveza. También se producía «chicha» de frutas como el molle y las moras. Lugar aparte y valor especial tuvo el chaguarmishqui, equivalente ecuatoriano del pulque, obtenido del zumo del maguey.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados. Normalmente era simple y dependía de la caza o de la temporada de los frutos, pero tenía fechas especiales que le brindaban la oportunidad de mostrar su esplendor.

La ocasión más fastuosa de la cocina indígena la daban las cosechas. Junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas estaba el lujurioso ají de cuy y hacían acto de presencia los variados potajes de la quinua, el aguamiel de maguey y la chicha madura en rincones secretos.

Un cronista español de la conquista, Agustín de Zárate, encontró en nuestra costa «muy grandes pesquerías, de todos géneros de peces y muchos lobos marinos». Otro, Fernández de Oviedo, consignó en un «Sumario de la Historia Natural de las Indias» amplia lista de «excelentes pescados... que se toman en los ríos en grande abundancia y asimismo camarones muy buenos» y agregó que «en la mar mismo se toman algunos de los de usos nombrados y palometas, y acedias, y pargos, y lizas, y pulpos, y doradas, y sábalos muy grandes, y langostas y jaibas, y ostras, y tortugas grandísimas, y muy grandes tiburones, y morenas, y otros muchos pescados, y de tanta diversidad y cantidad de ellos, que no se podía expresar sin mucha escritura y tiempo...»

La variedad de combinaciones gastronómicas que se elaboró con toda esta riqueza de productos fue sorprendente. Cazuelas de pescado y de mariscos, con salsa picante de achiote y ají. Pescado con coco (sustancioso potaje que hoy mismo nos deleita). Salsa en pasta, de maní con harina de maíz (la famosa «sal prieta» de Manabí). Turrónes de maní con miel o dulces de maní molido con harina de maíz (el hasta hoy celebrado bocadillo de El Oro y Loja). Y bollos, muchos bollos, hermanos

mayores -sólo por el tamaño- de los chigúiles y tamales serranos. Bollos de pescado, bollos de camote, bollos de yuca, bollos mixtos, todos envueltos en hoja de bijao, tibios y sudorosos compañeros de todo caminante.

Hubo otro potaje, casi olvidado, si no abandonado del todo: la mazamorra de maíz con leche de coco. Fernández de Oviedo nos ha dejado la receta: «Esta carnosidad o fruta (del coco), no moliéndola ni majándola mucho, y después colándola, se saca leche de ella, muy mejor y más suave que la de los ganados, y de mucha sustancia, la cual los cristianos echan en las mazamorras que hacen del maíz, a manera de puches y poleadas, y por causa de esta leche de los cocos son las dichas mazamorras excelente manjar, y sin dar empacho en el estómago, dejan tanto contentamiento en el gusto y tan satisfecha el hambre, como si muchos manjares y muy buenos hubiesen comido.»

Como se sabe, no hay gastronomía posible sin aderezos. Condimentos y yerbas, salsas y colorantes que despiertan los sentidos para el ceremonial de las comidas. Y es aquí donde el trópico -esa explosión de luz y de paisaje, que Gabriela Mistral defendía bravamente- destapó sus facundias, prodigándose en yerbas, frutos y esencias lujuriantes: albahaca, ají, culantro, perejil, malvarrosa, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etcétera.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, fue el saborizante por antonomasia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes. El dio nombre o apellido a viandas y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco. Con el llamado tomate de árbol formó indisoluble pareja gastronómica y dio por descendencia una salsa rosada digna de los paladares más exigentes. Desde entonces y para siempre, el ají y su cohorte se convirtieron en el non plus ultra del buen gusto popular. Y como el amor entra por el estómago --sabio aforismo de nuestras abuelas-, el requerimiento femenino vino a sintetizarse en una tierna oferta gastronómica: Ají de queso, ají de cuy, papas enteras yo te he de dar...

Por detrás del ají, y casi siempre próximo, se mantuvo el achiote. Y ahí donde el ají puso su sabor exultante, el achiote llegó con su color espléndido. Los abuelos indígenas le destinaron usos superiores: amuleto contra enfermedades y brujerías,

filtro de amor para obtener favores femeninos, elixir proveedor de fuerza y resistencia.

Con toda esta riqueza de elementos, ¡qué de mezclas y de combinaciones pudieron y debieron producirse en las ollas, cazuelas y tiestos aborígenes! En verdad ni siquiera debemos fatigar a la imaginación sino tan solamente atrincherarnos en los buenos recuerdos familiares, para encontrar la huella y la presencia de la cocina indígena: locros de todo tipo, ajíes succulentos, tortillas, humitas, llapingachos, bollos grávidos, turrone de maní, cazuelas sustanciosas y en, y sobre, y delante, y tras de todo el ají sabrosón y mordisqueante, porque, como se sabe: Comida buena, con ají es más plena; comida mala, con ají resbala...

Y eso para no hablar de la compota indígena; de capulíes, moras, mortiños, caimitos, zapotes, granadillas; de la sensual guanábana, poblada de pezones lujuriantes; del aguacate o palta, mantequilla de árbol; del mamey, budín incomparable; o de la piña, esa orgullosa reina de las frutas del mundo a la que la misma madre naturaleza dotó de corona.

¿Y el puchaperro de capulíes y el mazato y el chocolate y los churos y los catzos y el rosero y la colada morada y el dulce de zapallo? ¡Ah! Esas son herencias suficientes para honrar la memoria de las abuelas indias, olores que aún aroman el fogón familiar del pueblo, sabores que aún sorprenden y entusiasman a los desprevenidos visitantes.

La llegada de España a estas tierras fue, en cuanto a la comida, pródiga de sorpresas. En esto, como en todo, fue un encuentro de mundos diferentes, con elementos propios y costumbres diversas. Y los conquistadores, absortos ante un mundo exhuberante que no alcanzaban a entender, apenas si atinaron a sobre nombrar frutos y comidas de América tomando como ejemplo las cosas de su tierra que les recordaban algún lejano parecido: a la palta llamaron pera; a la quinua, arroz pequeño; al mamey, melocotón; a la tuna, higo; a la flor de maguey, alcaparra; a la tortilla, pan; a la chicha, vino. Pasada la sorpresa, los europeos se adhirieron con entusiasmo a los frutos y viandas americanos, y los indios, al menos en esto, lograron un empate que era una victoria.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que nos llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

Enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas y cocinar tierna y amorosamente, durante tres siglos, los potajes de la suculenta gastronomía nacional.

Uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chancho, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en animales domésticos de la mayoría de la población, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.

Especial importancia cobró la manteca de chancho, densa y sabrosa, que pese a no tener «el velo y las gracias lustrales» del aceite de oliva, permitió la lubricación de los viejos potajes de la tierra y la realización de una amplia gama de frituras. La carne del porcino, por su parte, vino a enriquecer el vientre de tamales serraniegos y de bollos costeños y a engordar el de por sí sabroso locro de quinua. Además surgieron nuevos locros, como el de cuero o el arroz de cebada con espinazo. Aprovechado en todas sus posibilidades, el chancho se volvió recurso pródigo para el asador, la paila y los embutidos familiares; con ello aparecieron los múltiples hornados, el jugoso sancocho de paila, la empalagosa fritada y esa roja serpiente de la longaniza, cargada de achiote y ahumada largamente en los cordeles de la cocina.

El chancho se volvió inclusive vehículo de convivencia social. ¿Qué mejor saludo entre amigos que un plato de cuero con mote humeante enviado por la mañana? ¿O el nuevo saludo de la tarde, pleno de lustrosas frituras?

Con el borrego sucedió algo igual, aunque en escala menor, por la no adaptación del animal a los climas calientes. Con todo, el humilde ovino sirvió de base para soberbios platos populares: chanfaina, treinta y uno, yaguarlocro o mondongo

cocinado en chicha de jora. Otro pariente suyo, el chivo, fue a su vez motivo de una delicada creación culinaria: el popular seco de chivo.

La gallina vino a completar el terceto de carnes populares. Criada en todos los patios y corrales campesinos, se convirtió en proveedora de huevos y recurso de urgencia para toda ocasión inesperada. Particular importancia logró en la Costa, donde el aguado de gallina, «espeso como para que se pare la cuchara», vino a ser plato central y prueba plena de la habilidad de las cocineras.

La vaca, aunque menos numerosa en los corrales familiares, rindió también su fruto en las hábiles manos de sus mujeres. Su carne ingresó a la olla ecuatoriana para integrar el sancocho, émulo del puchero español, rebosante de plátanos pelados, de yuca y de trozos de choclo tierno. El queso, por su parte, pasó a ser ingrediente indispensable de salsas y pasteles. Queso para tortillas de maíz, queso para empanadas, queso para llapingachos, queso para chiguiles, queso para choclotandas, queso para ajíes, queso para acompañar al maduro cocinado o para rellenar el maduro al horno, queso para el pan, queso para todo.

Un inteligente y goloso viajero inglés de comienzos del siglo XIX, Stevenson, quedó sorprendido en Quito de «la enorme cantidad de queso consumido en esta ciudad (que) excede de toda ponderación...». Según sus cálculos, la entonces pequeña y recoleta ciudad de 70.000 habitantes consumía anualmente nada menos de 640.000 libras de queso, las que, por supuesto, aflúan mayoritariamente a las casas grandes y en menor cantidad a las ollas y mesas populares. Según Stevenson, tan gran consumo «se explica en parte por el buen número de platos elaborados con papas, calabazas, maíz, trigo y muchas hortalizas y legumbres mezcladas con queso».

Este mismo acucioso observador de la vida colonial, que fundó en el país la moderna «investigación de mercado», consignó que «entre las exquisiteces que ofrece Ambato consta su delicioso pan, sin par en el mundo, y varias clases de galletas, en especial unas llamadas hallullas, que se envían a Quito, Guayaquil y otras partes». Por fin, señaló entusiasmado que «los quiteños son muy diestros para cocinar los productos del país, tanto que con frecuencia me han asegurado que pueden preparar 46 diversos platos y bollos de maíz, o en los que por lo menos el maíz es el principal ingrediente; de manera parecida, con papas hacen 32 potajes, sin contar con los hechos de maíz y papas mezclados».

Desde luego, no fue este el único tributo de admiración que la cocina popular recibió de visitantes extranjeros. Ya en el siglo XVII el corsario Guillermo Dampier -como tantos otros- habían probado los excelentes platos de mariscos de la isla Puná y en el siglo XVIII el padre Bernardo Recio había sido combinado en Tanisagua (actual provincia de Bolívar) a «una mesa o convite, que duró dos horas, con mucha variedad de exquisitos manjares y bebidas, prueba de la sustancia de la tierra».

A comienzos del siglo XIX, el «Nuevo viajero universal» destacó el gusto generalizado de la yerba mate entre los ecuatorianos, que, a la ya de por sí excelente bebida, agregaban «algunas gotas de zumo de naranja agria o de limón, y flores aromáticas». Y el sabio Charles Darwin, olvidando por un momento sus preocupaciones científicas, no dejó de admirar la comida de las islas ecuatorianas, especialmente el delicioso pecho asado de tortuga y la sopa con carne del mismo animal.

Por fin, vale la pena citar el testimonio de Mejandro Holinski, gourmet y hombre de mundo que, a media del siglo XIX, justificó la fama de los dulces y helados de Quito, equiparando estos últimos a los reconocidamente célebres de Nápoles o Palermo. «La hospitalidad del general Vicente Aguirre -refiere Holinski- me permitió apreciar la gastronomía ecuatoriana en todo su esplendor; nos sirvieron por lo menos veinticinco platos y el postre tenía una magnificencia de cuento de hadas».

En fin, la cocina tradicional ecuatoriana es el resultado de cientos, quizá de miles de años de evolución, donde se mezclan en el tiempo sabores de todos los continentes y regiones del planeta. A nuestros ancestros en el pasar del tiempo los han acompañado europeos, africanos, asiáticos, etc., que con mucho amor depositaron aquí sus culturas, tradiciones y hasta sus vidas. Ellos trajeron conocimientos y variedades de plantas, frutales, granos, animales, etc., que unidos a los que ya existían en esta Bendita Tierra, dieron origen a lo que tenemos hoy. Toda esa rica tradición estamos obligados a mantenerla, pues representa parte sustancial de nuestra cultura, historia e identidad.

Hoy, como ayer, nuestra cocina sigue entusiasmando a propios y extraños. Y es que sería imposible el no conmovirse con nuestras incontables exquisiteces. ¿Cómo no

estremecerse ante una fanesca grávida y succulenta? ¿O ante una guatita dorada y substanciosa? ¿Cómo quedarse impávidos ante un caldo de patas fulgurante o ante un luminoso ceviche elaborado con los jugos del mar? ¿Y qué decir de la temblorosa fritada que, tal que mujer espléndida, atrae las miradas, dilata las narices y estremece las fibras más profundas de todo transeúnte?

En estas palabras no hay sino orgullo legítimo y humilde reconocimiento de lo que el pueblo ecuatoriano adobó con sus manos y su ingenio. Ninguna mejor prueba de esa labor de siglos que el derroche de géneros y estilos o la profusión de detalles secretos que afluye diariamente a nuestra mesa.

Es tan interesante la virtud que tienen los olores, los sabores, las texturas. ¿Cuántas veces no nos hemos sorprendido rememorando a determinadas personas, lugares o situaciones con tan solo olfatear, saborear o tocar algo? Al parecer nuestro cerebro y la memoria que tenemos de aquellos elementos se agudizan cuando estamos lejos de donde fueron probados y aquellos recuerdos se transforman en intenciones de volver a experimentarlos donde fueron fecundados.

Qué ecuatoriano no recuerda el olor de la tierra de sus campos, el sabor de los confites o golosinas de la niñez, mismas que muchas veces fueron el premio a una buena acción o sencillamente el mimo por ser niño; la textura y gusto del rompopo; el verde, la papa, el maíz, las especias y su particular combinación en la cocina ecuatoriana, en la sazón de la patria... El olor del pan de la abuela, la colada morada de la esquina, el majado de la “madrina”, el café recién tostado y molido para el desayuno; la atención de un ecuatoriano amable y el sabor de los platos en su origen auténtico.

Es hora de que nosotros afiancemos nuestras raíces y pulamos nuestra gastronomía sin perder nuestra esencia, creando así una nueva cultura culinaria con los recursos naturales que debemos explotar, y pensando que el turismo está ligado a la gastronomía.”³¹

³¹ **Texto pertenece a:** Dr. Jorge Núñez Sánchez
Director de la Sección de Historia y Geografía de la Casa de la Cultura Ecuatoriana.

TABLA 8: Terminología mínima de la culinaria ecuatoriana

Nombre	Explicación
Aguado	Sopa espesa con carne
Apanado	Envuelto con migas de pan
Cocada	Dulce hecho con la nuez del coco
Colada	Líquido cocinado a base de harina. Es dulce o salada.
Colada morada	Bebida que se toma caliente preparada con harina de maíz morado, mora y otras frutas, tradicional del 2 de noviembre. Se sirve con pan en forma de una muñeca.
Encocado	Plato de crustáceos cocido en salsa de coco
Empanada	Pasta de harina de trigo o de maíz que se estira como para una pizza pequeña, se dobla después de rellenarla de queso o carne y se fríe.
Fanesca	Sopa que se prepara en semana santa a base de leguminosas, doce granos y pescado.
Humita	Pasta de maíz de sal molida y cocida a baño maría en hojas de maíz.
Locro	Sopa espesa a base de papas
Patacón	Redonditos espesos fritos, de una clase de banana verde que necesita cocinarse o freírse.
Quimbolito	Pasta de maíz de dulce molida y cocida a baño maría en hojas especiales.
Tostado	Maíz seco frito con poco aceite en una paila.
Llapingachos	Plato combinado de tortillas de papa, ensalada de remolacha, chorizos o longanizas, un huevo frito, aguate y lechuga

FUENTE: WIKIPEDIA, ENCICLOPEDIA LIBRE

CAPITULO III

3. DIAGNÓSTICO GASTRONÓMICO DEL SECTOR

3.1. DATOS GENERALES DE LA GASTRONOMÍA DEL CANTÓN

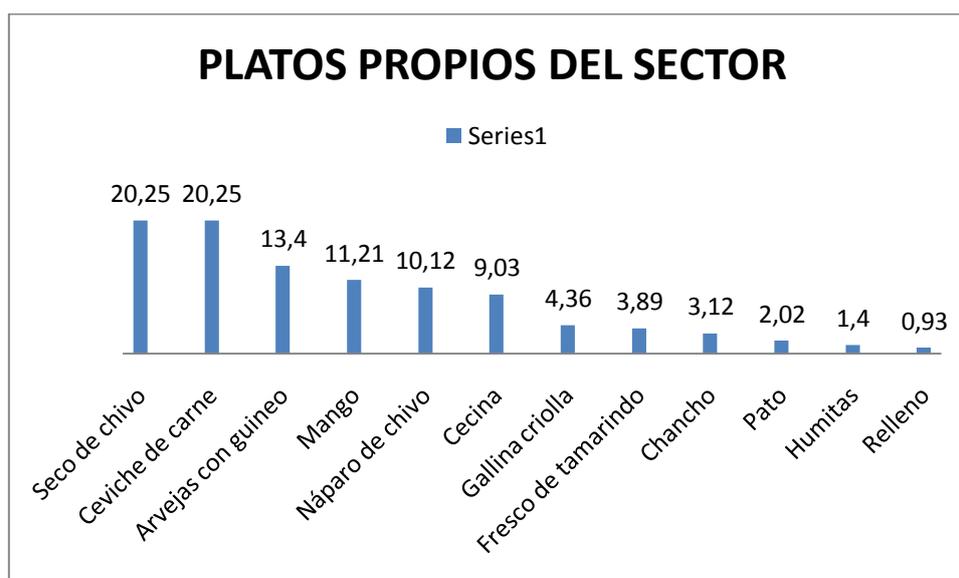
3.1.1 Cuáles son los platos/bebidas/postres/etc. Que conoce Usted, que son propios de este sector (zona).

TABLA 9: PLATOS PROPIOS DEL SECTOR

TIPO DE PLATOS	PLATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SECOS	Seco de chivo	130	20,25
CEVICHES	Ceviche de carne	130	20,25
SOPAS	Arvejas con guineo	86	13,40
POSTRES	Mango	72	11,21
FRITOS	Náparo de chivo	65	10,12
ASADOS	Cecina	58	9,03
AGUADOS/CALDOS	Gallina criolla	28	4,36
BEBIDAS	Fresco de tamarindo	25	3,89
HORNADOS	Chancho	20	3,12
ESTOFADOS	Pato	13	2,02
ENTREMESES	Humitas	9	1,40
ARROZ	Relleno	6	0,93
TOTAL		642	100

FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

GRAFICO 1: DIAGNÓSTICO GASTRONÓMICO DEL SECTOR



FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

En el cantón Macará hay algunos platos típicos propios del sector, como son: seco de chivo, ceviche de carne, arvejas con guineo, dulce de mango, Náparo de chivo, cecina, gallina criolla, fresco de tamarindo, chancho hornado, estofado de pato, humitas, arroz relleno, entre otros.

Los habitantes del cantón los toman al seco de chivo y ceviche de carne como los más importantes en la gastronomía típica del sector, además hay dos lugares específicos en el Mercado del Pueblo donde se puede consumir dichos platos a un buen precio y con un excelente sabor; Mercedes Sedamano y Alcira Rodríguez son las expertas en hacer seco de chivo y ceviche de carne respectivamente.

3.1.2 Qué platos/bebidas/postres/etc., se elaboran en épocas de fiestas en este sector (zona).

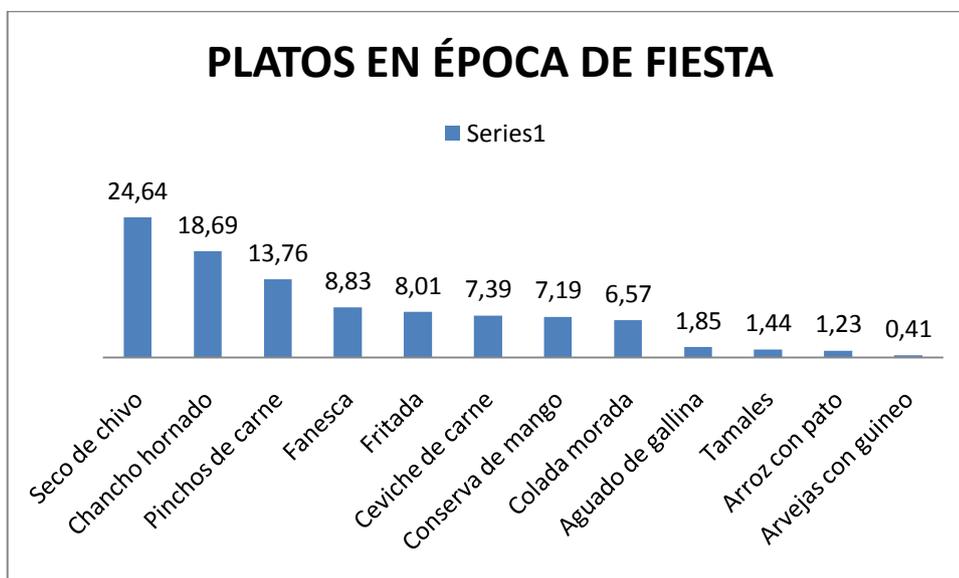
TABLA 10: PLATOS QUE SE ELABORAN EL FIESTAS

TIPO DE PLATOS	PLATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SECOS	Seco de chivo	120	24,64
	Chancho hornado	91	18,69
HORNADOS	Pinchos de carne	67	13,76

ASADOS			
	Fanesca	43	8,83
ESTOFADOS			
	Fritada	39	8,01
FRITOS			
	Ceviche de carne	36	7,39
CEVICHES			
	Conserva de mango	35	7,19
POSTRES			
	Colada morada	32	6,57
BEBIDAS			
	Aguado de gallina	9	1,85
AGUADOS/CALDOS			
	Tamales	7	1,44
ENTREMESES			
	Arroz con pato	6	1,23
ARROZ			
	Arvejas con guineo	2	0,41
SOPAS			
TOTAL		487	100,00

FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

GRÁFICO 2: DIAGNÓSTICO GASTRONÓMICO DEL SECTOR



FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

El cantón Macará ha sido caracterizado como uno de los cantones donde se organizan las mejores fiestas de la provincia de Loja. En dichas fiestas, los habitantes elaboran un sin número de platos típicos, como por ejemplo en

carnaval venden y consumen seco de chivo, chanco hornado y hay un sin número de puestos ambulantes vendiendo pinchos asados.

En semana santa preparan la rica fanesca con granos secos y pescado salado acompañada de la colada morada con frutas frescas. En las fiestas del cantón, Cantonización e Independencia, también preparan seco de chivo, chanco hornado y pinchos de carne, pero los visitantes también demandan ceviche de carne, conserva de mango, aguado de gallina, estofado de pato, tamales con café, arvejas con guineo, entre otros; hacen ferias de comida típica para consumo interno y degustación de los visitantes.

3.1.3 Cuáles son los platos/bebidas/postres/etc., que se elaboran con mayor frecuencia en este sector.

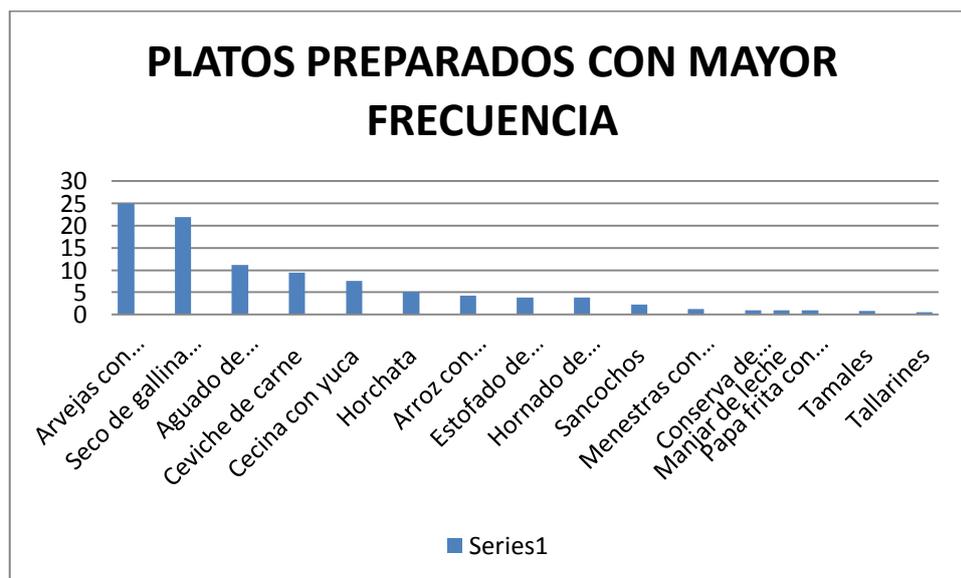
TABLA 11: PLATOS ELABORADOS CON MAYOR FRECUENCIA

TIPO DE PLATOS	PLATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SOPAS	Arvejas con guineo	98	24,94
SECOS	Seco de gallina criolla	86	21,88
AGUADOS/CALDOS	Aguado de Gallina criolla	44	11,20
CEVICHES	Ceviche de carne	37	9,41
ASADOS	Cecina con yuca	30	7,63
BEBIDAS	Horchata	20	5,09
ARROZ	Arroz con gallina criolla	17	4,33
ESTOFADOS	Estofado de gallina criolla	15	3,82
HORNADOS	Hornado de gallina	15	3,82
SANCOCHOS	Sancochos	9	2,29
MENESTRAS	Menestras con carne	5	1,27
POSTRES	Conserva de mango	4	1,02
	Manjar de leche	4	1,02
FRITOS	Papa frita con pollo	4	1,02
ENTREMESES	Tamales	3	0,76

TALLARINES	Tallarines	2	0,51
TOTAL		393	100,00

FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

GRÁFICO 3: DIAGNÓSTICO GASTRONÓMICO DEL SECTOR



FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

Esta muestra fue tomada a las amas de casa y establecimientos gastronómicos del cantón; en consecuencia a ello tenemos que los platos que se elaboran con mayor frecuencia en el cantón son: arvejas con guineo con un 24.94% y seco de gallina criolla con 21,88%, esto quiere decir que, dichos platos se los puede encontrar en los restaurantes, puestos de comida, fondas, mercado, etc., casi todos los días en la hora del almuerzo. Otros platos como: aguado de gallina, ceviche de carne, cecina con yuca, horchata, arroz con gallina criolla, estofado de gallina criolla, hornado de gallina, sancochos, menestras con carne, conserva de mango, manjar de leche, papa frita con pollo, tamales y tallarines, se los prepara con una frecuencia regular en el cantón.

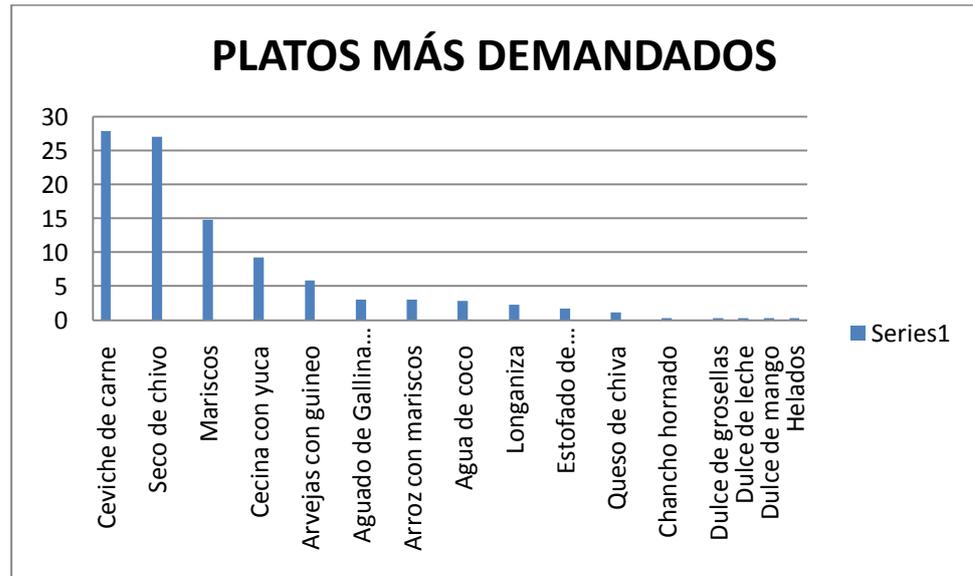
3.1.4 Cuáles son los más demandados por los visitantes en este sector.

TABLA 12: PLATOS MÁS DEMANDADOS

TIPO DE PLATOS	PLATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CEVICHES	Ceviche de carne	100	27,86
SECOS	Seco de chivo	97	27,02
MARISCOS	Mariscos	53	14,76
ASADOS	Cecina con yuca	33	9,19
SOPAS	Arvejas con guineo	21	5,85
AGUADOS/CALDOS	Aguado de Gallina Criolla	11	3,06
ARROZ	Arroz con mariscos	11	3,06
BEBIDAS	Agua de coco	10	2,79
FRITOS	Longaniza	8	2,23
ESTOFADOS	Estofado de gallina criolla	6	1,67
ENTREMESES	Queso de chiva	4	1,11
HORNADO	Chanco hornado	1	0,28
POSTRES	Dulce de grosellas	1	0,28
	Dulce de leche	1	0,28
	Dulce de mango	1	0,28
	Helados	1	0,28
TOTAL		359	100,00

FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

GRÁFICO 4: DIAGNÓSTICO GASTRONÓMICO DEL SECTOR



FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

Los turistas que visitan Macará, van con la idea de consumir específicamente el ceviche de carne y el seco de chivo, ya que tiene un porcentaje de demanda alto, del 27,86% y 27,02% respectivamente, lo comento porque cuando yo también viaje al cantón a realizar el trabajo de investigación, fue con el deseo de probar primero el ceviche de carne; este plato es muy conocido y apetecido en toda la provincia de Loja. También, platos como: mariscos, cecina de yuca, arvejas con guineo, aguado de gallina criolla, arroz con mariscos, agua de coco, longaniza, queso de chiva, chancho hornado, dulces de grosella, mango y leche tienen una demanda marginal por los visitantes.

3.1.5 Qué platos/bebidas/postres/etc., recomendaría usted consumir a algún visitante.

TABLA 13: PLATOS MÁS RECOMENDADOS

TIPO DE PLATOS	PLATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CEVICHES	Ceviche de carne	117	28,47
	Seco de chivo	101	24,57
SECOS	Náparo	60	14,60
FRITOS			

POSTRES	Dulce de mango	31	7,54
ASADOS	Cecina con yuca	21	5,11
AGUADOS/CALDOS	Caldo de gallina criolla	19	4,62
SOPAS	Arvejas con guineo	14	3,41
ENTREMESES	Tamales	14	3,41
	Humitas	14	3,41
HORNADOS	Hornado de gallina	12	2,92
BEBIDAS	Café	7	1,70
ARROZ	Arroz con mariscos	1	0,24
TOTAL		411	100,00

FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

GRÁFICO 5: DIAGNÓSTICO GASTRONÓMICO DEL SECTOR



FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

El ceviche de carne y el seco de chivo son los más recomendados con un porcentaje del 28,27% y 24,57% respectivamente. El Náparo de chivo, dulce de mango, cecina con yuca, caldo de gallina criolla, arvejas con guineo, tamales y humitas con café, hornado de gallina y arroz con mariscos son platos deliciosos, son poco recomendados por los habitantes de Macará.

3.2. PLATOS/BEBIDAS/ POSTRES TRADICIONALES

3.2.1 Qué platos/bebidas/postres/etc., conoce que se preparaban hace años y en que han cambiando su preparación

TABLA 14: PLATOS QUE HAN CAMBIADO SU PREPARACION

TIPO DE PLATOS	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	CAMBIOS EN LA PREPARACIÓN
SECOS	Seco de chivo	36	48	le ponen cerveza
				le ponen coca cola
AGUADOS/CALDOS	Aguado de leche	13	17,33	antes lo hacían con aguardiente, ahora lo hacen con cantaclaro
CEVICHE	Ceviche de carne	8	10,67	Antes no lo cocinaban, ahora se lo cocina un poco en olla de presión
				le ponen salsa de tomate
				le ponen mote y salsa de tomate
ENTREMESES	Queso de chiva	6	8	antes lo envolvían en hoja de guápala
				antes lo hacían de pura leche, ahora le ponen agua y yuca
VICERAS	Guata	3	4	le ponen plátano verde
				le ponen zanahoria
				le ponen granos y zanahoria
BEBIDAS	Chicha de arroz	3	4	le ponen leche y caña agria
				le ponen caña agria
				Ya no lo hacen fermentar en cántaros de barro. Le ponen caña agria
SOPAS	Arvejas con guineo	2	2,67	le ponen un poco de maní molido
FRITOS	Náparo	2	2,67	lo refieren cocinado, ya no crudo
				NSC
POSTRES	Dulce de Leche	1	1,33	le ponen coco rallado
HORNADOS	Gallina criolla hornada	1	1,33	le ponen vino tinto
TOTAL		75	100	

FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

GRAFICO 6: PLATOS TRADICIONALES



FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

El seco de chivo tiene un alto porcentaje de cambios en la preparación durante años, ya que según los habitantes del cantón dicen que sus antepasados hacían el seco de chivo de un día para el otro, es decir lo dejaban “pasar” al chivo en sal, pimienta y comino toda una noche y al otro día se lo cocinaba durante horas en leña, pero en la actualidad, se le pone cerveza y hasta coca cola, y obviamente ya no se lo cocina en leña. Algunas de las personas que lo preparan al seco de chivo, dicen que la cerveza le da un toque especial en el sabor.

El aguado de leche o “leche de tigre” como se lo llamaba antiguamente, es una bebida que ha sufrido un cambio medio en su preparación. Esta muestra se la tomó especialmente de las parroquias rurales del cantón, donde sus habitantes nos contaron que antes se hacía hervir el aguardiente de caña o “punta” como se lo llama comúnmente durante media hora, y se le iba poniendo la leche de vaca sin hervir poco a poco con el azúcar; se lo servía caliente o sino perdía su sabor. Ahora se hace una preparación similar, pero le ponen cantaclaro, el cual es una bebida alcohólica propio de la provincia de Loja; ellos alegan que dicha bebida es más fácil de conseguir y muy económica.

El ceviche de carne y el queso de chiva tiene un cambio en su preparación bajo; respecto al ceviche de carne solo algunas amas de casa lo hacen

cocinando la carne, le ponen salsa de tomate y mote al servirlo, doña Alcira Rodríguez quien es la persona que mejor lo hace en el sector, dice que la clave está en dejar “pasar” la carne de res durante toda la noche en una bandeja llena de limón y vinagre. Al queso de chiva antes lo envolvían en hoja de guápala y lo hacían de pura leche, ahora le ponen agua y yuca.

Platos con cambios casi nulos son la guata que le ponen plátano verde o zanahoria; la chicha de arroz que le ponen leche y caña agria y sobretodo ya no la hacen fermentar en cántaros de barro durante algunos días; la sopa de arvejas con guineo le ponen un poco de maní molido al servir; Náparo de chivo lo hacen con la sangre cocinada y ya no crudo; al dulce de leche le ponen en algunos casos coco rallado; y por ultimo al hornado de gallina criolla le ponen vino tinto.

3.2.2 Platos/bebidas/postres/etc., conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente.

TABLA 14: PLATO QUE YA NO SE ELABORAN ACTUALMENTE

TIPO DE PLATOS	NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	FRECUENCIA	PORCENTAJE	QUIEN LOS PREPARABA MEJOR
APERITIVOS	Sango de Maíz	96	46,60	Zoila herrera
				Casas
				Nsc
				Nc
				Ma. Teresa
				Mamá de la Sra. Carmen
				Loaiza
				Mercado
				Alcira rodríguez
Mama julia				
FRITOS	Pepián de maní	67	32,52	Zoila herrera
				Alcira rodríguez
				Mamá Alcira
				Casas
				Mechita
				Nc
				Nsc
				Ma. Teresa
				Mamá de la Sra. Carmen
				Loaiza
Abuelita de la Sra. Dulce				

				Mercado
				Sabiango
				Mama julia
POSTRES	Arroz con leche	19	9,22	Nsc
				Parroquia la victoria
				Sabiango
				Casas
SOPAS	Sopa de Pan	12	5,83	Zoila herrera
				Nsc
				Nc
				Mechita
				Casas
ARROZ	Chanfaina	6	2,91	Nsc
				Zoila herrera
AGUADOS/CALDOS	Aguado de Leche	4	1,94	Parroquia la victoria
				Casas
				Nsc
BEBIDAS/FRÍAS	Chicha de Jora	1	0,49	Nsc
	Jugos	1	0,49	Mercado
TOTAL		206	100,00	

FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

GRÁFICO 7: PLATOS TRADICIONALES



FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ

Platos como el Sango de Maíz y el Pepián de maní con un porcentaje el 46,60% y 32.52% respectivamente ya no se preparan en el cantón, las personas encuestadas alegan que, el sango de maíz, lo hacían antes nuestras abuelitas como suplemento alimenticio para sus esposos que trabajan el campo y debían tener fuerza para trabajar, y como es muy “laborioso” solo lo hacen de repente; y el pepián de maní casi no se lo hace porque ha subido mucho de precio el maní y hay poca producción del mismo; es decir, no se encuentra en ningún restaurante sango de maíz, solo por pedido de un día para el otro, y el pepián de maní (maní molido) se encuentra en el mercado solo en época de maní, lo venden por libras.

Postres como arroz con leche ya no se la hace en un porcentaje 9,22%, antes se lo hacía en las casa de la parroquias para vender en el mercado del pueblo. Y la sopa de pan con un porcentaje del 5,83%, ya no se elabora, la Sra. Mechita y la Sra. Zoila Herrera, nos dijeron que la preparan en sus casas de vez en cuando, ya que dicha sopa requiere de tiempo para su elaboración, pero es muy sabrosa.

La chanfaina y el aguado de leche son dos platos que ya no se los preparan con una frecuencia baja. La chanfaina solo cuando se hace una pela de chanco en la casa, y el aguado de leche muy de repente después de un partido de ecuaboley.

Bebidas como la chicha de jora y jugos se ha dejado de preparar en los restaurantes con una porcentaje de 0,49%. Estas, son bebidas que en su mayoría si las preparan, pero solo en las casas, es decir, un visitante casi no tiene acceso a su degustación.

3.3. PLATOS/BEBIDAS/POSTRES ACTUALES

TABLA 15: PLATOS ACTUALES

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	F	INGREDIENTE BÁSICO	LUGAR DONDE LOS PUEDE ADQUIRIR
ARROZ	Chaulafán	34	Camarón, mariscos, carne y huevo frito	Chifas
				Nc
				Nsc
				El buen sabor macareño
				La carreta
				Los delfines
				D`marcos

				El emperador
	Arroz marinero	22	Mariscos	En el Perú
				Mercado
				D`marcos
	Arroz con concha	3	Concha	D`marcos
				Casas
Arroz relleno	3	Arroz y longaniza	Casas	
			D`marcos	
Arroz a lo pobre	1	Arroz revuelto con huevo y queso	Casas	
ASADOS/A LA BRAZA	Pollo a la Braza	43	Pollo	Brasero rosita
				Good chicken
				Macondo burger
				Si son Pollos
				D`marcos
	Carne Asada	9	Carne de Chanco	Mercado
				Nc
				Nsc
Bajos del Municipio				
				El buen sabor macareño
				Sra. Gladys Jaramillo
Papa con pollo a la braza	1	Pollo y papa	D`marcos	
Asado de Gallina	1	Gallina criolla	Si son Pollos	
CEVICHES	Ceviche Peruano	25	Picudo-mero	Mercado
				Los delfines
				Los esteros
				Reina del Cisne
				D`marcos
	Ceviche de carne	12	Carne de res	En el pueblo
				Mercado
				Nc
				Nsc
	Ceviche de mariscos	12	Mariscos	D`marcos
				Los delfines
	Ceviche de pescado crudo	9	Mero	En el pueblo
				Los delfines
				D`marcos
				Los esteros
				Mercado
Puente internacional				
Ceviche mixto	5	Mariscos	Los delfines	
			D`marcos	
Ceviche de camarón	1	Camarón	D`marcos	

	Ceviche de concha	1	Concha	D`marcos
	Ceviche de mero crudo	1	Mero	Los esteros
ESTOFADOS	Churrasco	36	Carne y huevo frito	El emperador
				Macondo burger
				Nc
				Nsc
				El buen sabor macareño
				La carreta
				Los esteros
				Si son Pollos
	Bandejas	28	Res, pollo y chorizo	D`marcos
				Macondo burger
				Nsc
				El emperador
				La carreta
	Bistec de hígado	17	Hígado de chancho	Nc
				Nsc
				El buen sabor macareño
				El emperador
				La carreta
				D`marcos
	Sango de mariscos	7	Mariscos y plátano	Nsc
				Burger delicias tropicales
				Los esteros
				D`marcos
				En el pueblo
				El sabor selecto
	Parihuela	5	Mariscos	En el Perú
				Los esteros
D`marcos				
Sango de camarón	4	Camarón	El sabor selecto	
			Los esteros	
			Reina del Cisne	
Bandeja de Mariscos	2	Mariscos	D`marcos	
Estofado de pescado	2	Mero	Mercado	
			Los esteros	
Sudado de mariscos	2	Mariscos	El sabor selecto	
Picante de Mariscos	1	Mariscos	Los esteros	

	Uñas de cangrejo	1	Cangrejo	Los delfines
AGUADOS/CALDOS	Mariscos	21	Mariscos, cangrejo, camarón y pescado	En el Perú
				Mercado
				Nsc
				Los delfines
				D´marcos
	Reina del Cisne			
	Consomé de pollo	3	Pollo	Si son Pollos
	Cantaclaro	2	Nc	Tiendas
Caldo de Bagre	1	Bagre	D´marcos	
Caldo de Pulpo	1	Pulpo	Los esteros	
Encebollados	1	Albacora	El sabor selecto	
BEBIDAS/FRÍAS	Cerveza	8	Cebada	Mercado
				Tiendas
	Whisky	3	Nc	Tiendas
	Yogurt con frutas	2	Yogurt	Macondo burger
	Colada con frutas	1	Avena y frutas	Mercado
	Frescos	1	Frutas	Tiendas
BEBIDAS/CALIENTES	Chicha de avena	13	Avena quaker	Casas
				Restaurantes
				Nc
				Nsc
	Tiendas			
Horchata	2	Montes	Casas	
VÍCERAS	Banderas	7	Guata y ceviche de mariscos	Mercado
				Los esteros
	D´marcos			
Guata	1	Menudencia de chancho	D´marcos	
FRITOS	Salchipapa	25	Papa y salchicha	Burger delicias tropicales
				Burger Heidi
				Macondo burger
				Good chicken
				Nsc
				Parques
				Si son Pollos
				D´marcos
	Papa frita	9	Papa	Good chicken
				Macondo burger
				Nc
				Nsc
				D´marcos
				El emperador
Pescado apanado	2	Pescado	Mercado	
			D´marcos	

POSTRES	Mousse de chocolate	2	Chocolate	Delicias tropicales
	Flan	1	Gelatina	Tiendas
	Torta helada	1	Durazno	Burger delicias tropicales
ENTREMESES	Hot Dog	32	Salchicha	Burger delicias tropicales
				Burger Heidi
				Macondo burger
				Good chichen
				Nc
				Nsc
				El emperador
	Hamburguesa	31	Carne Molida	Burger Heidi
				Macondo burger
				Good chicken
				Mercado
				Nc
				Nsc
	El emperador			
	Ensalada de Cangrejo	6	Cangrejo	D´marcos
Pizza	5	Queso y embutidos	Macondo burger	
			Nsc	
Pan de Yuca	2	Yuca	Macondo burger	
Papas rellenas con camarón	1	Camarones	D´marcos	
Palta Rellena con camarón	1	Camarones y aguacate	D´marcos	
Quimbolitos	1	Harina de maíz	En el pueblo	
HORNADOS	Pollo hornado	2	Pollo	Good chicken
				Si son Pollos
SOPAS	Sopa Marinera	13	Mariscos	En el pueblo
				Macondo burger
				Mercado
				D´marcos
	Sopa de Cangrejo	1	Cangrejo	D´marcos

**FUENTE: ENCUESTAS REALIZADAS EN EL CANTÓN MACARÁ
ELABORADO POR: ANA STEFANÍA BRAVO MUÑOZ**

Según la información recopilada en el cantón Macará, encontramos que existes 40 platos nuevos que se elaboran en el sector, tales como: Arroz a lo pobre, Arroz con concha, Arroz marinero, Arroz Relleno, Chaulafán, Asado de Gallina, Carne Asada, Papa con pollo a la brasa, Pollo a la Braza, Ceviche de camarón, , Ceviche de concha, Ceviche de mariscos, Ceviche de mero crudo, Ceviche de pescado crudo,

Ceviche Mixto, Ceviche Peruano, Bandeja de Mariscos, Bandejas, Bistec de hígado, Churrasco, Estofado de pescado, Parihuela, Picante de Mariscos, Sango de camarón, Sango de mariscos, Sudado de mariscos, Uñas de cangrejo, Caldo de Bagre, Caldo de Pulpo, Cantaclaro, Consomé de pollo, Encebollados, Mariscos, Cerveza, Colada con frutas, Frescos, Whisky, Yogurt con frutas, Chicha de avena, Horchata, Guata, Banderas, papa frita, Pescado Apanado, Salchipapa, Mousse de chocolate, Flan, Torta helada, Quimbolitos, Pizza, Papas rellenas con camarón, Palta Rellena con camarón, Pan de Yuca, Hamburguesa, Hot Dog, Ensalada de Cangrejo, Pollo Hornado, Seco de Pato, Sopa de Cangrejo, Sopa Marinera, **Ceviche de carne**, este último, según la tabla, se toma como nuevo, ya que en las parroquias del cantón, existen habitantes que con una frecuencia mínima les parece que son nuevos, ya que en la antigüedad solo comían platos a base de granos como arvejas con guineo, o a la gallina criolla en su mayoría solo la preparaban como aguado, algunos dicen que el ceviche de carne se lo toma como típico, porque ya se lo elabora desde hace más de 10 años, y apareció, por la falta de mariscos en la región y por los precios altos; para algunos es un plato nuevo.

Como se puede ver en la tabla anterior, la mayoría de platos nuevos son a base de mariscos, esto es por la influencia del comercio del Perú. La mayoría de mariscos que se consumen en Macará vienen desde el país vecino a un precio menor, que los que vienen desde la costa del Ecuador. Dichos platos son muy apetecidos por habitantes y visitantes.

El pollo a la brasa es un plato nuevo que con una frecuencia mayor a los demás se lo produce y consume, esto es porque tiene un precio cómodo y es de fácil y rápido acceso.

Platos internacionales, promocionados en todo el mundo por las empresas transnacionales, como hot dog, pizza, milk shake, etc. también se los elabora en Macará; dichos platos (como se puede ver en la tabla) tiene una frecuencia alta de elaboración y consumo entre los habitantes y visitantes, ya que son platos de preparación rápida y muy sabrosos al paladar.

Bebidas alcohólicas como el whisky y el famoso cantaclaro (bebida alcohólica hecha en Loja) también tienen su acogida. Muchos de los habitantes nos dijeron que el cantaclaro ya es su bebida típica, a pesar de que en la antigüedad no existía; se puede ver todos los domingos en la tarde, en el parque central o en canchas de

ecuaboley de las parroquias, a personas tomando una “tocha” de cantaclaro. Al whisky lo consumen mucho en fiestas, este viene desde el Perú, a un costo menor que si lo consiguen el Ecuador.

CAPITULO IV

4. INVENTARIO DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA Y TRADICIONAL DEL CANTÓN

4.1. FICHAS

Ficha 1: Inventario de la gastronomía

NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE TÍPICO O TRADICIONAL	CON QUE OTRO NOMBRE SE LO CONOCE	SENSIBILIDAD AL CAMBIO	LUGAR DE EXPENDIO	LOCALIZACIÓN					
				PROVINCIA	CANTÓN	CIUDAD	PARROQUIA	CALLE/LOCALIDAD	COMUNIDAD
CEVICHE DE CARNE	Ninguno	Baja	Mercado Central	Loja	Macará	Macará	Macará	Mercado Central, telf.: 2695398	Ninguna
PICADO DE CHIVO	Ninguno	Media	Mercado Central, Parroquia La Larama	Loja	Macará	Macará	Macará	Mercado Central	Ninguna
NAPARO DE CHIVO	Ninguno	Media	Mercado Central	Loja	Macará	Macará	Macará	Mercado Central	Ninguna
DULCE DE MANGO	Ninguno	Baja	Barrio San Sebastián, Mercado Central, Parroquia La Larama	Loja	Macará	Macará	Macará	Barrio Santa Marianita	Ninguna
DULCE DE LECHE	Manjar de Leche	Baja	Barrio San Sebastián, Mercado Central, Parroquia La Larama	Loja	Macará	Macará	Macará	Barrio Santa Marianita	Ninguna
CECINA CON YUCA	Carne de chancho asada	Baja	Restaurante S/n en los Bajos del Municipio	Loja	Macará	Macará	Macará	Bolívar y Manuel Rengel	Ninguna
SECO DE CHIVO	Ninguno	Alta	Mercado Central	Loja	Macará	Macará	Macará	Mercado Central	Ninguna
ESTOFADO DE PATO	Ninguno	Media	Restaurante S/n en los Bajos del Municipio	Loja	Macará	Macará	Macará	Bolívar y Manuel Rengel	Ninguna
ARVEJAS CON GUINEO	Ninguno	Baja	Restaurante el Buen Sabor Macareno, Mercado Central	Loja	Macará	Macará	Macará	Mercado Central	Ninguna
AGUADO DE LECHE	Leche de Tigre	Media	Casas	Loja	Macará	Macará	La Larama	Barrio Santa Marianita	Ninguna
AGUADO DE GALLINA CRIOLLA	Caldo de Gallina Criolla	Baja	Mercado Central, Restaurante El Buen Sabor Macareno, Sra. Mercedes Sedamano, Rest. El Emperador	Loja	Macará	Macará	Macará	Mercado Central, Calle Manuel Rengel	Ninguna
FRESCO DE TAMARINDO	Ninguno	Baja	En todo Lado	Loja	Macará	Macará	Macará	Mercado Central	Ninguna
POLLO ASADO	Ninguno	Baja	Los Esteros, Restaurante Santa Marianita, Rest. El Emperador	Loja	Macará	Macará	Macará	Barrio San Sebastián, Bajos del Municipio	Ninguna
PINCHOS DE CARNE	Carne en Palito	Baja	Los Esteros, Restaurante Santa Marianita, Rest. El Emperador, Rest. El Buen Sabor Macareno	Loja	Macará	Macará	Macará	Barrio San Sebastián	Ninguna

Fuente: Entrevistas Realizadas en el Cantón Macará

Elaboración: Ana Stefanía Bravo Muñoz

4.2. Gastronomía relacionada con las fiestas

Ficha 2: Gastronomía relacionada con las fiestas

NOMBRE DE LA FIESTA	NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE RELACIONADO A LA FIESTA	SIMBOLISMO DEL PLATO	RITUAL DEL PLATO
CARNAVAL CANTONIZACIÓN (22 DE SEP.) PARROQUIALIZACIÓN (27 DE SEP.)	CEVICHE DE CARNE	<p>En realidad se lo hace todo el tiempo, es decir, usted puede encontrar esta plato todos los días en el mercado. Pero en carnaval y en las fiestas de septiembre se triplica la producción porque hay mucha demanda de los turistas que visitan el cantón.</p>	<p>Se levanta muy temprano para hacer el plato. Esto se debe preparar con la carne limpia, se limpia la grasa y se deja pura carne. Primero se cocina la carne, luego se la pica y se la pone en un tazón grande blanco. A parte se hace hervir agua y se le va poniendo a la carne para que se sancoche hasta que este blanca. Una vez que esté blanca, se vota el agua y se la curte con limón verde, se le pica cebolla, le pone sal y un poquito de ají molido. A este plato se lo puede acompañar con yuca, arroz, tostado, mote y canguil. Existen dos tips para la preparación: sancochar la carne hasta que este blanca y bien suave, y curtir la carne con la naranja agria.</p>
	POLLO ASADO	<p>Se lo puede encontrar todos los días. Pero en fiestas del cantón, en carnaval o en las ferias libres es donde más se vende. Es muy fácil de preparar y es muy sabroso y muy demandado. Ya tiene un precio cómodo para la venta.</p>	<p>Se lo despresas al pollo y se deja pasar en mostaza hasta que prendamos la parrilla. Ponemos las presas en la parrilla y le vamos poniendo el chimichurri (cebolla, ajo, pimienta, comino, vinagre, aceite) con una brocha. También se lo puede hacer en filetes de pechuga, se le pone mostaza, vinagre, sal y comino. Se los cocina en la parrilla hasta que estén doraditos. Los sirven con arroz y plátanos asados o solo pollo y plátano asado.</p>
TODO EL TIEMPO	PICADO DE CHIVO	<p>Antes solo se lo preparaba en época de carnaval., porque en esa época pelaban los chivos la mayoría de las personas para tener comida los tres días de carnaval. Ahora se lo puede encontrar todos los días en el mercado muy temprano.</p>	<p>Se cocina la cabeza, hígado, corazón y lengua del chivo, una vez que esté bien cocinada, es decir la carne suave, la picamos, en una paila a parte hacemos un refrito con tomate, cebolla y culantro, le ponemos el picado y lo dejamos que se mezcle todo. Antes de servir le ponemos el culantro y el escabeche y lo servimos bien caliente con arroz. También, la Cabeza del chivo se la cocina a parte, la picamos en cuadritos pequeños. Se hace un refrito en un sartén y se pone los cuadritos. Dejamos que se refreía bien y al último le ponemos el culantro picado. A este plato se lo puede acompañar con arroz y yuca. Un tip para la preparación, es cocinar el picado con el refrito con un jarro de la misma agua que cocinamos la carne.</p>
	NÁPARO DE CHIVO	<p>En la actualidad se pele chivo todos los días para vender en el mercado, al igual que el picado de chivo, al Náparo se lo encuentro muy temprano en la mañana en el mercado, y, a eso de las 10 am. Ya no hay. En fiestas no es muy apetecido, ya que los visitantes y habitantes prefieren comer otro tipo de plato.</p>	<p>Primero se cocina la sangre hasta que se compacte, luego la aplastamos con los dedos para que salga toda el agua y los pelos del chivo. Luego la desmenuzamos con los dedos y lo refreímos en arto aceite con cebolla, ajo, escabeche, condimentos y se lo sirve con culantro. Otra forma de hacer que se cocina la sangre, con huevos y riñones. Luego la sangre se la exprime hasta que no quede nada de agua y se la desmenuza. Luego se pica los huevos y los riñones y se entrevera todo. A parte hacemos un aliño con tomate, cebolla, pimienta, ajo, comino, sal y pimienta, refreímos con la sangre, los riñones y los huevos. Mezclamos y por ultimo le ponemos perejil, cebolla blanca y ají. Se lo acompaña con arroz o si quiere con yuca también. Hay dos tips para su preparación: se le debe poner tomate riñón y primero se debe hacer el refrito.</p>

	DULCE DE LECHE	Se lo hace todo el tiempo. En la feria internacional del 10 de agosto, se vende muy bien, casi a la par con las natillas del Perú.	Se hace hervir la leche a la leche cruda, una hora más o menos en llama bien baja, luego se le pone harina derretida en un vaso aparte, y mientras se le va moviendo, se le va poniendo la harina, no hay que dejar de mover porque se hace bola. Luego se le pone canela y azúcar. Esto es un dulce delicioso que se lo acompaña con pan, galletas, tostadas, etc. Hay que tomar muy en cuenta que el punto del dulce de la leche, es cuando empieza a hervir y salta la leche. Se debe dejar enfriar para poner en las tarrinas.
	CECINA CON YUCA	Este delicioso plato, es mayormente producido o elaborado en fiestas o reuniones familiares. Claro que si algún visitante o habitante de Macara lo demanda, lo puede encontrar cualquier día de la semana.	Se cocina la carne bien fina, luego se la chancha en una batea de piedra con piedra con el ajo, achiote, sal, pimienta, vinagre, naranja agria. Se la deja bajo el sol por unas horas. En la noche se la aza en la parrilla y se va dando la vuelta, pero no mucho porque se hace dura. Se lo acompaña con yuca, arroz, ensalada de tomate. Para que la cecina tome un sabor especial, se la debe dejar adobada y extendida bajo el sol.
	ARVEJAS CON GUINEO	Esta sopa se la elabora todo el tiempo, tanto en las casa como en los restaurantes. Este plato es muy demandado en la feria binacional del 10 agosto.	Se cocina a parte la arveja o se la compra en el mercado ya cocinada. Se pica el guineo en cuadritos pequeños. En una olla a parte se hace un refrito con aceite, cebolla, ajo, comino y achiote. Se le pone la arveja y el guineo con la misma agua que se cocinaron y deja que hierva por unos 10 a 15 minutos. Luego se le pone queso desmenuzado con los dedos y deja que espese. Luego para servir se le pone el culantro picado y se lo come bien caliente. Siempre va acompañado de aguacate o guineo maduro, en macara se lo come con una cucharada de arroz.
	AGUADO DE GALLINA CRIOLLA	Se lo prepara todo el tiempo.	Primero se despresa a toda la gallina y se le quita toda la piel. A parte se hace un refrito con cebolla, ajo y achiote en una olla, luego se le pone 4 jarros de agua y se deja que hierva. Luego se le pone la gallina que se cocine por unos 30 minutos. Después se le pone la arveja, zanahoria picada, arroz, caldo maggui y condimentos. Este plato se lo debe comer bien caliente. Se lo acompaña con yuca, ají y aguacate. Hay que tomar en cuenta para preparar este plato, que se debe cocinar primero la gallina, porque la carne es bien dura.
	FRESCO DE TAMARINDO	El tamarindo es una fruta que se produce en grandes cantidades en el sur de la Provincia de Loja. Desde siempre se ha tomado jugo o fresco de tamarindo. Antes lo usaban como purgante para los niños que problemas de estreñimiento. Las comidas típicas siempre se las acompaña con fresco de tamarindo.	Se deja el tamarindo en un recipiente con agua por unas horas, hasta que la pulpa del tamarindo se desprenda de la Pepa. Luego con una cuchara cernimos el tamarindo hasta que todo salga de la Pepa. Luego le aumentamos agua, azúcar y hielos. También se lo puede preparar de manera diferente, como dice la Sra. Mechita que no puede esperar que el tamarindo se desprenda de la Pepa remojándolo. Ella lo pone al tamarindo en un cernidor y lo va aplastando con hielos, los hielos hacen que el tamarindo se desprenda de la Pepa; luego le aumenta agua y azúcar y le pongo hielos.
FERIA BINACIONAL (10 AGOSTO)	PINCHOS DE CARNE	Son muy típicos, en la feria Binacional cada 10 de agosto se encuentran decenas de "carritos parrilleros con pinchos de carne" o las típicas "carnes en palito". Creo, que se ha vuelto como un ritual comerse uno de estos pinchos, antes y después de entrar en la feria.	Se la cecina a la carne de res, se le pone sal y pimienta y se le pone en los palillos, luego en la parrilla se la va asando y poniendo el chimichurri, se le puede poner chorizo, pimienta y cebolla. Se cocina la carne y le pone el vinagre, sal, pimienta y mostaza. Luego se la pone en los palillos y se le asa en la parrilla. Se lo acompaña con Chorizo, Salchicha especial de freír, Llapingachos de papa Yuca, plátanos asados o papa para que el pincho tenga un sabor rico, el chimichurri debe ser del día, es decir fresco.
NAVIDAD, CANTONIZACIÓN (FESTIVALES DE COMIDA TÍPICA)	ESTOFADO DE PATO	Es un plato muy sabroso agridulce y cuando se lo oferta tiene un 100% de demanda. Es un plato costoso. Se lo hacen en navidad reemplazando al pavo. En festivales de comida típica ya se lo presenta como plato típico de la región, porque desde más de 50 décadas se lo ha venido preparando especialmente para navidad.	Al pato se lo despresa, y se lo pone en un tazón grande para condimentarlo con la naranja dulce, naranjilla, sal, pimienta y comino. Se lo envuelve en papel aluminio y se lo guarda de un día para el otro. Al siguiente día se lo cocina en una olla con todos los jugos, pero no se le pone agua. Se lo acompaña con arroz, plátanos fritos y papa cocinada. Una recomendación es que se lo debe dejar pasar con todos los condimentos de un día para el otro. Además se lo debe cocer durante una hora y medio mínimo, en llama baja para que salga suave.

CARNAVAL	SECO DE CHIVO	El carnaval es la época especial del seco de chivo, a pesar que lo puede encontrar en el mercado o en los restaurantes el resto del año. En esta época, todo los Macareños, pelan chivo, antes solo se lo consumía en familia, ahora todo turista que viene a pasar los carnavales acá, lo consume.	Yo siempre hago chivos pequeños de 15 libras. Primero se lo pela al chivo, se lo despresa y se lo lava bien que no tenga nada de sangre. A parte en un olla hacemos el refrito de tomate, cebolla, ajo, pimienta, comino, achiote y le ponemos el jugo de dos o tres naranjillas sin agua, también se le puede poner una cerveza de litro. Cuando esté hirviendo le ponemos el chivo, le tapamos y lo dejamos cocinar en llama bien baja durante unas dos horas. Esta acompañado de arroz, yuca y encebollado. Una recomendación importante: se debe poner al último minuto de cocción, la cerveza, para que con el ultimo hervor, solo le de sabor, y la carne no quede amarga.
	AGUADO DE LECHE	Esta bebida tiene muchísimo simbolismo en las parroquias rurales del cantón, es una bebida muy rica, para no dar punta o cantaclaro puro También se le dice Cortado de Leche, porque se la corta a la leche con la punta. En carnaval siempre nos reunimos en las casas para jugar carnaval y se toma el aguado caliente por el frío que provoca mojarse.	Se hace hervir la leche cruda por unos 20 minutos, luego irla poniendo la punta muy despacio porque se corta. Hay que moverle todo el tiempo y le ponemos cucharadas de azúcar a nuestro gusto. Esto debemos tomar bien caliente. Esto se ha tomado siempre como una bebida para las fiestas. Mi papá siempre que hacía una reunión hacia el aguado para brindar a los invitados, y como es suave el sabor tomaban bastante. El hombre siempre prepara el aguado y la mujer cocina. Siempre en reuniones familiares se hace el aguado de leche, en cumpleaños, santos, hasta inclusive en el campo en matrimonios. También después de jugar ecuaboley los domingos en la tarde se toma el aguado de leche.
TEMPORADA DE MANGOS (OCTUBRE, NOVIEMBRE Y DICIEMBRE)	DULCE DE MANGO	El mango es una fruta que se produce mucho en el cantón, en especial en los meses de octubre, noviembre y diciembre. Se la produce y comercializa. Solo las personas que tiene experiencia en su preparación lo hacen.	Se debe coger el mango de un día para el otro para que dé leche. Porque si se lo coge en día y se lo pela en día sale el dulce amargo. Ya deslechado, al otro día se lo pela, se lo rebana en pedacitos con el cuchillo y se lo bota en la paila, y antes de que hierva el agua se los desagua porque o si no se deshace porque el mango es blandito, se hacen dos o tres desaguadas según como este el mango, mientras más tierno, más fuerte. Después de las desaguadas ya se le pone el agua para hacer el dulce, se le pone al ras del alto del mango, no mucha agua. Se le debe mover y mover todo el tiempo o si no se pega. Una vez que hierve cogemos el tiempo y dejamos que se consuma 2 minutos, luego de ese tiempo le ponemos el azúcar, ahí se le sigue moviendo o si no se quema, y va dando punto. Para comprobar si ya tiene punto sacamos con una cucharita un poco de miel la ponemos en un plato y dejamos que se enfríe un poco, le topamos con el dedo y si ya está limpio y seco es que ya está de punto. Se le pone media botella de esencia de piña y para que sea el color verde, se le pone colorante verde, pero solo una pizca. Luego volvemos a topar la miel, y si ya está durita es porque ya está el dulce listo. Lo servimos con un colador, lo enfriamos un poquito y lo metemos en el embase de plástico antes de que se endure. Dos recomendaciones importantes: se debe saber muy bien cuál es el punto exacto del mango, porque si no se pasa o se quema.

Fuente: Entrevistas realizadas en el Cantón Macará

Elaboración: Ana Stefanía Bravo Muñoz

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA DE PUESTA EN VALOR DEL RECURSO GASTRONÓMICO TÍPICO Y TRADICIONAL DEL CANTÓN

5.1 Estrategias de promoción y difusión de la gastronomía típica y tradicional del cantón

5.1.1. INTRODUCCIÓN

“La mercadotecnia moderna requiere algo más que desarrollar un buen producto, fijarle un precio atractivo y ponerlo al alcance de sus clientes meta. Las compañías también deben comunicarse con éstos, y lo que dicen nunca debe dejarse al azar. Para tener una buena comunicación, a menudo las compañías contratan compañías de publicidad que desarrollen anuncios efectivos, especialistas en promociones de ventas que diseñan programas de incentivos de ventas, y empresas de relaciones públicas que les creen una imagen corporativa.

También entrenan a sus vendedores para que sean amables, serviciales y persuasivos. Pero, para la mayor parte de las compañías, la cuestión no está en si deben tener una comunicación, sino en cuánto deben gastar y en qué forma.

Una compañía moderna maneja un complejo sistema de comunicaciones de mercadotecnia. Tiene comunicación con sus intermediarios, sus consumidores y diversos públicos. Sus intermediarios, a su vez, se comunican con los consumidores y con sus públicos. Los consumidores tienen comunicaciones verbales entre sí y con otros públicos. En todo este proceso, cada grupo retroalimenta a todos los demás.

De este modo, la compañía se esmera en entregar el mejor servicio y los más altos estándares en los productos a todos los consumidores que visitan los restaurantes, así como en establecer relaciones integradas, respetuosas y de colaboración con cada comunidad donde esté presente. En esta dirección se entrena y se capacita a los miembros de la compañía para dar una atención personalizada, respetuosa y amable, que se convierte en un importante medio de promoción.

Las cuatro principales herramientas promocionales son las que se describen a continuación:

. **Publicidad:** Cualquier forma pagada de presentación y promoción no personal de ideas, bienes o servicios por un patrocinador bien definido.

Al decidir sobre los medios, se deben definir los objetivos de alcance, frecuencia e impacto; elegir los mejores tipos, seleccionar los vehículos y programarlos. Por último, será necesario evaluar los efectos en la comunicación y las ventas antes durante y después de hacer la campaña de publicidad.”³²

En el caso de los platos típicos de Macará, se debe efectuar una publicidad que abarca prácticamente todos los medios posibles, estos son la televisión, prensa, radio, una dirección en internet, carteles y anuncios, resaltando en sí el valor gastronómico cultural de los platos.

En esta perspectiva se incluye la entrega gratuita de una revista informativa que explica la calidad de los ingredientes que conforman cada plato.

Por otro lado, la publicidad se orienta a señalar el valor de una alimentación balanceada, y sobretodo saludable. Promocionando que cada plato encaja perfectamente dentro de una dieta equilibrada, formando parte de los grupos alimenticios que aportan los distintos nutrientes que necesita nuestro organismo.

También la publicidad destaca la limpieza e higiene, tanto del personal, Así como de también de los locales de venta que se limpian profundamente cuando abren en la mañana, manteniéndose limpio en plena marcha y se realiza un aseo muy profundo cuando se cierra en la noche.

“. **Promoción de ventas:** Incentivos de corto plazo para alentar las compras o ventas de un producto o servicio.

Tipos:

1. **Promoción de consumo.**– ventas promocionales para estimular las adquisiciones de los consumidores.

Instrumentos de promoción de consumo:

Muestras: Obsequio de una pequeña cantidad de un producto para que los consumidores lo prueben.

³² REY, Manuel, “Fundamentos del Marketing Turístico”, EDITORIAL SÍNTESIS, S.A.

Cupones: certificados que se traducen en ahorros para el comprador de determinados platos.

Devolución de efectivo (o rebajas): Devolución de una parte del precio de compra.

Paquetes promocionales (o descuentos): Precios rebajados directamente por las personas que estarán a cargo de elaborar y vender los platos.

Premios: Productos gratuitos o que se ofrecen a bajo costo como incentivo para la adquisición de algún producto.

Recompensas para los clientes: Recompensas en efectivo o de otro tipo por el uso regular de los productos o servicios de alguna compañía.

Promociones en el punto de venta (ppv): Exhibiciones o demostraciones en el punto de venta o compra.

Concursos, rifas y juegos: Eventos promocionales que dan al consumidor la oportunidad de ganar algo por suerte o con un esfuerzo extra.

2. **Promoción Comercial.**– promoción de ventas para conseguir el apoyo del revendedor y mejorar sus esfuerzos por vender.
3. **Promoción para la fuerza de ventas.**– promoción de ventas concebidas para motivar a la fuerza de ventas y conseguir que los esfuerzos de ventas del grupo resulten más eficaces.
4. **Promoción para establecer una franquicia con el consumidor.**– promoción de ventas que promueven el posicionamiento del producto e incluyen un mensaje de venta en el trato.”³³

Uno de los aspectos más relevantes de las promociones de ventas que se serían para los platos típicos del Canto Macará, corresponden a la Promoción de consumo, principalmente con una de sus herramientas, las muestras, que consiste regalar una pequeña cantidad del producto para su degustación, así incentivando al consumidor a comprar cualquiera de los platos. Como por ejemplo: al dulce de mango se lo haría probar en una pequeña paleta de helado, invitándole al visitante a comprar el producto. Otro de las herramientas de la promoción de consumo que utilizaríamos, son las Promociones en el punto de venta (ppv), donde destacaría la venta de combos, el cual incluye bebida, plato fuerte y postre. Por ejemplo: que por la

³³ REY, Manuel, “Fundamentos del Marketing Turístico”, EDITORIAL SÍNTESIS, S.A.

compara de un plato de seco de chivo, le viene gratis un vaso de fresco de tamarindo y una galleta con dulce de mango; por la compra de cuatro ceviches de carne, el quinto es gratis; por la compra de un aguado de gallina, la porción de arroz y patacones es gratis, etc.

“**. Relaciones públicas:** Establecimiento de buenas relaciones con los diversos públicos, que implican una publicidad favorable y la creación de una imagen positiva de compañía, es el instrumento menos utilizado de las principales herramientas de promoción, aunque su potencial en dar a conocer y hacer que se prefiera un producto, es más grande.

Las relaciones públicas implican la determinación de objetivos, la elección de los mensajes y vehículos, la instrumentación del plan y la evaluación de los resultados.”³⁴

En esta parte, tendríamos gran ventaja, ya que no habría intermediarios para brindar nuestro producto. Las personas que elaboran el producto lo van a vender. Se trabajaría arduamente para garantizar que sus procesos y procedimientos funcionen correctamente y así tener la certeza de entregar siempre un producto y un servicio confiable.

Se plantearía una política para la campaña, la cual sería que cada vez que se atiende a un cliente, esmerarse en que viva un momento especial. Porque la verdadera razón de ser del negocio, es el cliente y su familia.

. Ventas personales: Presentación oral en una conversación con uno o más compradores posibles con la finalidad de realizar una venta.

Dentro de estas categorías se encuentran instrumentos específicos, como las presentaciones de ventas, las exhibiciones en los puntos de venta, los anuncios especiales, las presentaciones comerciales, las ferias, las demostraciones, los catálogos, la literatura, los paquetes de prensa, los carteles, los concursos, las bonificaciones, los cupones y las estampillas de propaganda.”

³⁴ REY, Manuel, “Fundamentos del Marketing Turístico”, EDITORIAL SÍNTESIS, S.A.

5.1.2. MI PROPUESTA DE PROMOCIÓN

Lo más importante es la forma de llegar al cliente.

5.1.2.1. FESTIVAL ANUAL DE COMIDA TÍPICA MACAREÑA

Una propuesta sería realizar un Festival de comida típica Macareña cada año en la época de carnaval, donde hay gran afluencia de turistas, tanto para el Ecuador como para el Perú. El lugar estratégico sería el Puente Internacional de Macará, paso obligado hacia el Ecuador y el Perú. Se armaría puestos de comida, con carpas, mesas y sillas, donde se vendería los platos por las personas de la comunidad. También habrían personas entregando los pequeños recetarios (foto, ingredientes, preparación y valor histórico del plato) a manera de trípticos de los 14 platos típicos mas ofertados y demandados en el cantón, como son ceviche de carne, seco de chivo, estofado de pato, fresco de tamarindo, dulce de mango, picada de chivo, Náparo de chivo, dulce de leche, cecina de carne, arvejas con guineo, aguado de leche, aguado de gallina criolla, pollo asado, pinchos de carne.

NOMBRE:

“I FESTIVAL ANUAL DE COMIDA TÍPICA MACAREÑA”

LUGAR:

Puente Internacional de Macará

FECHA:

En época de Carnaval

PARTICIPANTES: Sra. Alcira Rodríguez, Mercedes Sedamano, José Criollo, Eudoro de Jesús Rosario, Gladys Jaramillo, Isabel Vega y Patricio Román.

COLABORADORES: Ministerio de Turismo del Ecuador, Consejo Provincial de Loja, I Municipio de Macará, UTPL y sobretodo la comunidad Macareña.

JUSTIFICACIÓN: Según la fuente del Anuario de Entradas y Salidas Internacionales-INEC (2007) y Dirección Nacional de Migración (2008), Elaborado por la Gerencia Nacional de Planificación y Cooperación Externa del Ministerio de Turismo, dice que anualmente entran y salen 29 688 turistas por el Puente Internacional de Macará, y que solo en el mes de Febrero hay un flujo de 3104 turistas por la época de carnaval. Con el Festival de Comida Macareña no solo se promocionaría los platos típicos, sino que también se le dará un trato de calidad al turista desde el primer momento que entra al país, hacerle participe de nuestra cultura con nuestra deliciosa gastronomía, ayudaríamos económicamente a la comunidad y los incentivaríamos a la comercialización de dichos platos.

OBJETIVOS:

- Promocionar los platos típicos de Macará
- Capturar el 50% del total de turistas que por Macara pasan anualmente en época de carnaval.
- Ayudar al incremento económico del sector
- Fomentar el turismo comunitario
- Incentivar a los pequeños comerciantes en la elaboración continua de dichos platos.

5.1.2.2. GUÍA GASTRONOMÍA

Otra estrategia de mercado, sería la elaboración para la difusión de una GUÍA GASTRONÓMICA DE LOS PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN MACARÁ. El municipio de Macará en unión con el Ministerio de Turismo, podrían desarrollar esta idea, con el objetivo de que el Ecuador y el Perú conozcan de la gastronomía macareña, y que cada visitante interno o externo no se vaya del cantón sin antes probar uno de los ricos platos que ofrece Macará.

En el Ecuador se conoce y elaboran platos peruanos. Por ejemplo, en Macará existen más de tres restaurantes de comida peruana, uno de los más visitados el Restaurante el Bucanero, donde venden ceviches y platos peruanos acompañados de cerveza peruana, la famosa Cerveza Cristal; cualquier visitante que vaya a Macará lo primero que come es comida peruana. Pero en el Pueblo o Cantón del Perú más cercano desde Macará, ningún peruano conoce de nuestra gastronomía, y

peor aún existen restaurante de comida ecuatoriana, nadie sabe del ceviche de carne, Náparo de chivo, picado de chivo, etc.

La guía gastronómica se llamaría **“LOS SABORES DE MI TIERRA MACARÁ”**, tendría una introducción general del cantón.

Estarían 14 platos típicos como: Náparo de chivo, Ceviche de carne, Picado de chivo, Seco de chivo, Aguado de gallina criolla, Aguado de Leche, Dulce de mango, Dulce de Leche, Fresco de Tamarindo, Estofado de Pato, Arvejas con Guineo, Cecina de Carne, Pinchos de Carne y Pollo Asado; con sus ingredientes, preparación y los secretos del su sabor.

Se promocionaría además los lugares donde se los puede adquirir y la persona que lo elabora.

OBJETIVOS:

- Promocionar los platos típicos del Cantón Macará
- Difundir los platos típicos en todo el Ecuador y Norte del Perú
- Ayudar a la comunidad para la publicidad de sus locales
- Incentivar al turismo comunitario
- Proponer que visiten nuestra tierra y saboreen nuestra gastronomía

5.1.2.3. FERIAS DE COMIDA TÍPICA

Ferias de comida en diferentes ciudades del país, Tiene como principal objetivo dar a conocer los platos cuyo sabor y elaboración son propios de la ciudad de Macara, y que no se pueden encontrar en otra ciudad, ya que los ingredientes y los secretos son propios de los lugareños y eso le da un toque especial. Si bien es cierto por ejemplo que la fritada tiene como ingrediente principal y único la carne de cerdo, no es menos cierto que el sabor y la presentación así como la guarnición, difieren de una ciudad a otra, la fritada que se expende en Macara es diferente sabor y presentación a la que se expende en Loja.

En esta actividad deben intervenir los sectores públicos y privados del Cantón, como una manera de incentivar la producción y fomentar el turismo.

5.2. Instituciones y Organismos que Promocionan/Comercializan los Platos/Bebidas/Postres típicos y tradicionales

Ministerio de Turismo del Ecuador y la Gerencia Regional del Austro³⁵

1. El 17 de septiembre del 2007, con un aporte de 11 mil dólares, el Ministerio de Turismo a través de la Gerencia Regional del austro realiza un levantamiento de información, para desarrollar la Ruta Gastronómica del Austro.

El objetivo de este estudio es establecer nuevas rutas gastronómicas que incrementen la actual oferta turística de la región, identificando el carácter étnico de las comunidades del austro con la visión cultural y alimentaria, basada en la cocina andina y tradicional.

De esta manera se podrán identificar atractivos donde confluyan la etnografía, gastronomía y el turismo, poniendo de manifiesto la gran riqueza y diversidad cultural que posee la región austral del país.

2. El 4 de agosto del 2008, el Ministerio de Turismo lidera una campaña de rescate a la cultura de los pueblos a través de la identificación de los platos típicos y recetas que representan a cada población por donde transitará el tren que saldrá desde Quito hacia Guayaquil.

En esta ruta, se han visitado 24 pueblos e identificado más de 60 diferentes platos, algunos de ellos en proceso de extinción como el toro de Salcedo (gelatina de chancho) o los pastelillos de Yaguachi, mientras se observan nuevos platos como las tilapias asadas y el hornado Light de Bucay.

La actividad turística, manifiesta la Ministra Sión, reúne múltiples factores que configuran un entorno altamente favorable para impulsar una actividad productiva, por ello "al apoyar en la conservación de la riqueza gastronómica de nuestros pueblos, al generar beneficios económicos a través del turismo para las comunidades y al fortalecer la sostenibilidad financiera de esas instancias, estamos generando nuevas oportunidades de empleo y promoviendo nuestro patrimonio natural de forma tal que, garantizaremos su cuidado y correcto uso por medio de un turismo de carácter sostenible que

³⁵ www.turismo.gov.ec/informacion_turistica_archivos_2007

nos permita ofrecer una alternativa de trabajo para la pequeñas comunidades y una experiencia inolvidable para el turista visitante", dijo finalmente.

3. El 29 de agosto del 2008 el Ministerio de Turismo promueve intensa promoción de la ruta gastronómica en el Cañar y El Oro.

Este proyecto fue liderado por La Ministra de Turismo, economista Verónica Sión de Josse de ese tiempo. Uno de los objetivos de dicho proyecto fue identificar los platos típicos de estas provincias, supervisados por un equipo técnico especializado en temas gastronómicos que pertenecen al Ministerio, que al momento trabajaron intercambiando recetas y acordando nuevas modalidades de presentación en sus platos.

Con el compendio de información se busca elaborar guías gastronómicas que contribuyan como elementos de promoción para los viajeros nacionales y extranjeros que decidan visitar esta hermosa región de la patria. El proceso de información, irá de la mano con la firma de varios convenios de adiestramiento entre el Ministerio de Turismo, las comunidades y las Universidades, para que se capacite permanentemente en temas como: prácticas de manipulación de alimentos, presentación de platos típicos, mejora de los establecimientos, con el fin de asegurar la calidad de los productos”

Esta ruta gastronómica de Cañar y el Oro, empezó por la provincia del Cañar, donde los platos ofrecidos fueron preparados a base del maíz, que es el elemento principal de la dieta alimenticia de los Andes y se lo consume en diferentes formas de presentación.

Los potajes, entremeses, bocados, platos fuertes, sopas, y especialidades de la cocina tradicional de Cañar, fueron ofrecidos por establecimientos que, con esmero, prepararon y les ofrecieron a los visitantes, conjuntamente con una explicación minuciosa de las maneras de preparación y la utilización de productos propios de la zona.

Se brindaron choclos cocidos, tortillas de choclo, las tortillas de “paruc”, (elaboradas con maíz semimaduro), las humitas, tamales y el morocho, las

empanadas, las cholas (pan relleno de queso) el chocolate con leche y no podía faltar, el mote pillo con queso.

Las “cascaritas” de chanco de Azogues, un plato típico con legendaria identidad y un deleite para el paladar exigente de los turistas que, en gran cantidad llegan de todas partes del país.

Tras degustar las delicias de esta zona, se matizó el recorrido con la visita a lugares turísticos como el Santuario de San Francisco o Virgen de la Nube, un templo emblemático de la ciudad de Azogues.

En la provincia del Oro, los visitantes disfrutaron de los platos de la cocina tradicional de Machala y Zaruma, eventos que tuvieron la colaboración de sus respectivos municipios.

El primer punto de parada fue el restaurante el Nuevo Edén. Su anfitriona Doña Betsy Vera Quiñones, dueña de un prestigioso y tradicional local de comidas se había esmerado en la preparación de 8 platos elaborados a base de mariscos y productos del mar. Hubo desde pescado frito, sango de verde, camarones reventados, conchas asadas, bolones de verde, plátanos fritos, sopas y los famosos seviches de camarón ya reconocidos internacionalmente por su sabor y frescura.

A continuación, el festival de carnes a la parrilla ofrecidas en el restaurante “El Carbón de Freddy”, mostró la preferencia que tiene el visitante de Machala por la comida local. Aquí hubo deliciosos platos y bocados preparados a base de una amplia gama de carnes asadas y cocidas acompañadas de ensaladas, salsas, limonadas y jugos hechos a base de frutas de la localidad.

Una gran fiesta muy bien organizada por la Unidad de Turismo del Municipio de Zaruma y sus autoridades había convocado a todo el pueblo para dar la bienvenida a los periodistas visitantes que llegaban a este hermoso rincón de la patria.

Entre los manjares que se presentaron y que son típicos en Zaruma están: el tigrillo, plato típico de exquisito sabor, tiene plátano verde cocido mezclado con queso y huevo, se sirve con carne. El molloco, empanadas de queso, de plátano, de papa china, muchines de yuca, bizcochuelos, tamales, morcillas,

chanfaina, huevos de faldiguera, mote, repe, arvejas con cuero. En dulces, se ofrecieron: dulce de sidra, manjar de coco, conservas, chimbos, melcocha. En licores el aguardiente, mistelas, ojo de pollo, lechada.

“Zaruma, tiene todos los méritos y los atributos para ser declarada Patrimonio Cultural por la UNESCO”, decía Melba Cabrera Directora de la Unidad de Turismo en su discurso al tiempo que saludaba y felicitaba por la iniciativa del Ministerio de Turismo augurando que la visita de la prensa, sea lo más provechosa. La tecnología de la radio difusión, hizo posible que el acto sea transmitido en vivo por la señal de Radio Líder y sus 5 repetidoras en Machala y RTU en la ciudad de Cuenca.

Ministerio de Turismo, representado por la Dirección Regional de Turismo Frontera Sur y de los gobiernos seccionales.³⁶

1. El 22 y 23 de abril del 2010 se realizó la Vitrina Turística Binacional de la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú, "Destino Sin Fronteras" en Piura-Perú. Participaron más de 200 personas entre empresarios turísticos y representantes de varias instituciones relacionadas con la actividad turística de Loja y Zamora (sur de Ecuador).

En esta cita turística que se desarrolló en el Parque Infantil "Miguel Cortez" de la ciudad de Piura, se promocionaron los destinos turísticos de Ecuador, con especial énfasis los de la frontera sur (El Oro, Loja y Zamora Chinchipe). Una muestra fotográfica, videos promocionales, folletería y una exquisita gastronomía complementaron la estrategia de promoción de sus organizadores.

El tema central de este encuentro turístico binacional fue el desarrollo de mesas de trabajo entre autoridades, empresarios, comunicadores sociales y el sector académico, para analizar los avances de los compromisos adoptados, en el marco de los Comités Técnicos Binacionales en torno al transporte, aduanas y migración.

³⁶ Fuente: Documentos Gerencia Regional del Sur
Director: Ing. Fabián Altamirano

Con el fin de fortalecer el turismo transfronterizo las autoridades plantearon el desarrollo y promoción de otras rutas turísticas binacionales, a más de las ya establecidas, como las Rutas del Spondylus y Qapaq Ñan; y evaluaron la potencialidad de la Ruta de Yaku Ñambi o Ruta del Agua, que viene impulsando el Ministerio de Turismo de Ecuador en la Región Amazónica.

Según dio a conocer el Director Regional de la Frontera Sur del Ministerio de Turismo, Fabián Altamirano, este encuentro turístico de la región sur del Ecuador y región norte del Perú, tiene como objetivo principal consolidar a estas regiones dentro de la oferta turística binacional ecuatoriana-peruana, desarrollando productos turísticos de calidad en base a los recursos naturales y culturales disponibles.

En este espacio se ofrecerán paquetes turísticos, información de atractivos, artesanías y productos agroindustriales. Se promocionará también las costumbres y tradiciones de estas dos regiones a través de la música y danzas típicas.

Ejes del encuentro

Para este encuentro turístico binacional, los organizadores definieron tres grandes temas:

- Promoción Turística

En este espacio participarán alrededor de 215 empresarios ecuatorianos de: Agencias de Viaje y Turismo, Hoteles, Bares, Discotecas y Restaurantes, representantes de instituciones públicas (Municipio, Gobernaciones, universidades, gobiernos provinciales y Ministerio de Turismo) y una cantidad similar por parte del Perú principalmente de la región Piura, así como de las regiones de Tumbes, Lambayeque, La Libertad.

- Encuentros y mesas de negociación

En este segmento se debatirán temas de políticas públicas a cargo de autoridades peruano ecuatorianas, temas empresariales de comercialización

de servicios, cultura y deporte (Gastronomía, Arqueología, etc.), académicos, y temas de intercambio de comunicadores sociales.

- Espacios de Integración

Se tendrán espacios de integración a través del almuerzo y cena, para mostrar todo el atractivo y riqueza cultural de los dos países.

Ecuador entregará a los asistentes sombreros de paja toquilla, DVD de promoción de Ecuador, Afiches, Trípticos, Plegables, Guías Turísticas de las Provincias de Loja y Zamora Chinchipe, Guías Gastronómicas de la Provincia de Loja, DVD Destinos Sin Fronteras y material promocional de las 24 provincias del Ecuador.

La muestra gastronómica de Loja y Zamora Chinchipe estará representada por la: cecina, gallina cuyada, tamales, dulces lojanos y ceviche de carne de Loja; y por las ancas de Rama de Zamora Chinchipe.

Esta Vitrina Turística se realiza como resultado de los compromisos y acuerdos de entendimiento asumidos por las autoridades de los dos países, para facilitar e impulsar acciones de fortalecimiento de la actividad turística binacional.

Ministerio Coordinador de la Producción³⁷

1. El 3 de abril del 2010, el Presidente de la república Rafael Correa, dio a conocer que el turismo ya forma parte del Programa de Estrategias Productivas, diseñado por el Ministerio Coordinador de la Producción, en el que se han identificado varios sectores donde es fácil sustituir importaciones y atraer divisas.

En este programa se consagra la visión del Gobierno Nacional, que considera sumamente importante a la inversión privada para alcanzar los objetivos sociales y de infraestructura, para lo cual "se están buscando empresas e inversionistas inteligentes, dispuestos a crear empleos que paguen salarios

³⁷ www.turismo.gov.ec

Fuente: Información del H. Concejo Provincial de Loja

dignos, que diversifiquen la matriz productiva y transformen los mejores productos, para cubrir el mercado interno y para la exportación.

La prioridad es crear y comercializar alimentos de valor agregado; productos agrícolas no alimentarios como flores y silvicultura; energía renovable; servicios estratégicos para exportación; software y consultoría; turismo y artesanía; logística y transporte; construcción y cerámica; manufacturas: textiles y confecciones; y, productos de metalmecánica, según informa el portal del Ministerio Coordinador de la Producción.

En el segmento de turismo, se afirma que cada año, millones de ecuatorianos y turistas extranjeros visitan las ciudades, reservas naturales, playas y montañas, y se brinda la oportunidad a hoteles y a otras inversiones turísticas que produzcan nuevos empleos y empresas relacionadas de apoyo. Para ayudar a que los alojamientos ofrezcan las comodidades que los viajeros demandan, se dará la bienvenida a empresas que puedan fabricar o ensamblar calefacción moderna y equipos de aire acondicionado, sustituyendo dichas importaciones.

Subsecretaría Regional de Turismo, Subsecretaría de Gestión Marina Costera, Dirección de Turismo de la Municipalidad de Guayaquil, Cámara de Turismo de Playas, Capitanía de Puerto de Guayaquil, Prefectura del Guayas, a Junta Parroquial El Morro y, empresas como Unión Vinícola Internacional, Toni S.A, personas naturales, entre otros.³⁸

1. El 1 y 2 de mayo se realizó en VII Festival de la lisa y el Marisco en Puerto El Morro que promueve el turismo comunitario y la conservación de la naturaleza de esta hermosa zona del Mundo Costa.

Este Festival, cada año convoca a cientos de turistas nacionales y extranjeros se realiza con la participación activa de los miembros de la comunidad, quienes advierten que la actividad turística les brinda la posibilidad de impulsar negocios y emprendimientos productivos, para lograr su desarrollo socioeconómico.

³⁸ www.turismo.gov.ec//informacionturistica//ministeriodeturismo

El arte, la cultura, el contacto con la naturaleza y la gastronomía, serán los ejes centrales de este certamen.

Mientras la Asociación de Artesanos José de Villamil exhibe y vende variadas artesanías en ocho stands; las amas de casa de la localidad preparan platos típicos con lisa y mariscos y serán vendidos al público a precios que van desde los \$ 2.50, oo. Lisa asada con moros de lenteja y café, ceviches de concha y camarón, cangrejos, conchas asadas, son entre otras las delicias gastronómicas que encuentra el visitante durante los dos días del Festival en 12 stands.

Centro de Facilitación Turística Regional³⁹

1. El 21 de abril del 2010, se creó el Centro de Facilitación Turística Regional en la ciudad de Loja, gracias a la firma de un convenio tripartito entre la Dirección Regional Frontera Sur del Ministerio de Turismo, el Gobierno Provincial y el Municipio de Loja.

El objetivo de este Centro es apoyar y facilitar el desarrollo turístico, bajo parámetros de sostenibilidad que permitan estimular la actividad y generar nuevas posibilidades de oferta turística. Las provincias están involucradas en este proyecto.

El Centro promocionará la imagen turística de las provincias de Loja, Zamora Chinchipe y El Oro, pertenecientes a la Región Sur del Ecuador. Brindará además información y orientación gratuita al turista, así como también servicios de: casilleros, cafetería, artesanías, espacios virtuales, entre otros, para comodidad del visitante. En este proyecto el Mintur invertirá USD 30.000, oo y junto a las instituciones locales trabajará por un destino turístico competitivo.

El Gerente Regional Frontera Sur del Ministerio de Turismo, Fabián Altamirano, el Prefecto de la Provincia, Rubén Bustamante y el Alcalde del cantón Loja, Jorge Bailón, firmaron este martes el convenio tripartito de cooperación, en una ceremonia que se realizó en los salones del Gobierno Provincial de Loja. La Presidenta de la Cámara de Turismo de Loja,

³⁹ Fuente: Gerencia Regional Sur
Director: Ing. Fabián Altamirano

empresarios turísticos e invitados especiales solemnizaron la firma de este compromiso.

Fabián Altamirano en su intervención destacó la firma de este convenio que, a su criterio, demuestra la alianza que existe entre las diferentes autoridades de la provincia, para impulsar la labor turística, como una de las actividades más relevantes dentro de la economía de la Región Sur del Ecuador.

Entre tanto el Prefecto Bustamante, dijo que este tipo de iniciativas fortalecerán la imagen de la región, contando con un sitio donde el turista pueda obtener toda la información necesaria en forma precisa.

El Ingeniero Jorge Bailón Alcalde del cantón Loja, en su intervención, señaló lo importante de impulsar este tipo de procesos turísticos para dinamizar el turismo.

La firma de este convenio forman parte del Programa 015 Desarrollo de Destinos y Facilitación Turística, 2.2 Facilitación Turística, del PLANDETUR 2020, herramienta que marca el norte del desarrollo turístico del Ecuador.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA EN BASE AL INGREDIENTE BASE, PROPONER ALTERNATIVAS DE PLATOS/BEBIDAS/POSTRES PARA EL DESAYUNO ESCOLAR DE ESCUELAS. (Potencialidades Gastronómicas (Capacidades de actores locales).

6.1. ¿Cuál es el ingrediente básico del sector, que más se emplea en la elaboración de platos?

TABLA 16: INGREDIENTE BÁSICO DEL SECTOR

TIPO	INGREDIENTE	PLATO/BEBIDA/POSTRE
GRANOS	Arveja	Arroz con Arveja
		Sopas
		Arveja con guineo
	Fréjol	Sopas
		Fréjol con papa
	Café	Con tamales
	Cerveza	Para el seco de chivo
	Arroz	En todos los platos
	Maíz	Arroz con gallina criolla
		Seco de gallina criolla
		Arroz con camarón
		Arroz con carne
		Arroz con pollo
		Arroz con mariscos
		Aguado de Gallina Criolla
		Tamales
Guineo	Chicha de maíz	
	Choclo con queso	
	Sopas	
ALMIDONES	Papa	Repe
		Arveja con guineo
		Chifles
		Sango de maíz
		Papa frita
	Yuca	Con fritada
	Plátano	Muchines de yuca
		Yuca asada
		Cecina con yuca
		Chifles

	Gallina Criolla	Sango para los mariscos
		Patacones
		Seco de gallina criolla
CARNES	Pescado	Estofado
	Carne de chanco	Fritada
	Pollo	Cecina
		Sancocho
		Hornado
		Arroz con pollo
	Mariscos	Seco de pollo
		Pollo asado
		Hornado
		Estofado
	Mero	Fritos
		Ceviches
		Arroz marinero
		Bandeja de Mariscos
	Carne de Res	Ceviches
		Ceviche de carne
	Chivo	Seco de carne
		Sancocho
		Seco de chivo
	Mango	Náparo
Dulce de mango		
FRUTAS	Maní	Miel de mango
		Pepián
	Leche	Guata
		Caldo de Bagre
		Salsa de Maní
		Alfeñiques
Con café		
LÍQUIDOS	Vinagre	Para todas las carnes

Fuente: Encuestas realizadas en el Cantón Macara

Elaboración: Ana Stefanía Bravo Muñoz

La necesidad de introducir hábitos alimenticios saludables, en la población empieza en la niñez. En consecuencia el programa de desayuno escolar que se ha implementado en las escuelas fiscales como política de gobierno, intenta que los niños crezcan sanos y saludables en base a una alimentación, que partiendo de los productos propios del lugar alcance el objetivo propuesto.

“Según la nutricionista María Clara Yepes, nos dice que los niños en edad escolar pasan la mayor parte del día en el colegio. De ahí la importancia de una buena nutrición durante estas horas que están lejos de casa. También nos orienta Además nos orienta en la distribución de los Alimentos que siempre se debe incluir un desayuno saludable:

Fruta o verduras crudas: Puede ser cualquiera de éstas: 1 plátano fresco; 1 manzana pequeña lavada; 1 pera pequeña lavada; mango en cuadritos; piña dulce en cuadritos; 1 kiwi en cuadritos; 4 frutillas en mitades; papaya o sandía en cuadritos; melón en cuadritos o bolitas; mandarina o naranja; 2 zanahorias pequeñas. Para hacer la fruta más atractiva, puede incluir un tarrito de leche condensada o de crema de leche con azúcar, o una botellita de leche de sabores.

Cereal: 1 porción pequeña, que puede presentarse sola o con proteínas; avena tostada con canela puede ser una buena alternativa.

Harinas solas:

1 pan

1 pedazo de pastel

1 Paquete de galletas dulces o saladas.

Preferiblemente de mantequilla tipo caseras.

Con proteínas:

1 buñuelo

2 bizcochos medianos con un sobrecito de mermelada o de miel

2 o 3 triangulitos de Sánduche ya sea de queso, jamón y queso, queso crema y mermelada, mermelada o atún con mayonesa y tomate.

1 mini hot-dog.

Proteína: 1 porción pequeña. Puede ser una de las siguientes alternativas:

- Yogurt o cualquier postre que sea a base de leche o queso

- Queso (cualquier tipo) en trocitos

- Cubitos de jamón
- Salchichas pequeñas empacadas en dos unidades
- Chochos, tostado o chulpi; o semillas como maní o pepa de zambo (con alto contenido nutricional, aunque no tan alto en proteínas, como los anteriores ejemplos).

Dulce: 1 porción pequeña. Puede ser alguna de las siguientes:

- Chocolate en cualquier forma
- Dulce de leche
- Dulce de guayaba
- Gelatina
- Dulce de mango
- Dulce de leche

Bebida: 6 onzas (180 cc)

- Siempre, un termo pequeño con agua
- Jugo natural o yogurt⁴⁰

6.2. VALOR NUTRICIONAL DE LOS INGREDIENTES BASE DE LA ZONA

Ingredientes bases de la zona: Arveja, Fréjol, Café, Arroz, Maíz, Guineo, Papa, Yuca, Plátano, Gallina Criolla, Pescado, Carne de choncho, Pollo, Carne de Res, Chivo, Mango, Maní, Leche.

- **Mango.-** Los frutos del mango constituyen un valioso suplemento dietético, pues es muy rico en vitaminas A y C, minerales, fibras y anti-oxidantes; siendo bajos en calorías, grasas y sodio. Su valor calórico es de 62-64 calorías/100 g de pulpa.⁴¹

⁴⁰ Tomado de www.lafamilia.info

<http://recursos.cnice.mec.es/bancoimagenes4>

⁴¹ http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/mango2.htm

- **Arveja.-** De sabor muy agradable, suave, y fácil de cocinar, el consumo de esta leguminosa es indispensable para los vegetarianos, ya que contiene gran cantidad de proteínas. También poseen vitamina B1, y sobre todo fibras, lo que las hace muy eficaces en caso de constipación, pero a no descuidarse, su consumo excesivo puede originar flatulencia.

Aportan hidratos de carbono y grasas que proporciona una dosis óptima de energía.

Pueden ingerirse crudas previo remojo de una noche, cocidas, en latas (secas o frescas) o deshidratadas, y admiten numerosas formas de elaboración combinadas en varios platillos, como arroz o ensaladas rusas, aunque también son ricas solas, condimentadas con una pizca de sal.⁴²

- **Frejol.-** El Frejol es una rica fuente de proteínas e hidratos de carbono, además de ser una buena fuente de vitamina del complejo B como son la niacina, la riboflavina, el ácido fólico y la tiamina.

Igualmente proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio y tiene un alto contenido en fibra. También es una excelente fuente de ácidos grasos poli insaturados.

En la medicina natural se usa la vaina del frejol, generalmente en cocimiento como cura para la diabetes, disnea cardiaca, edema, erisipela, hiperglicemia y reumatismo.

Las vainas son un eficaz diurético que ayuda en la eliminación del ácido úrico y activo el metabolismo de la glucosa.⁴³

- **Café.-** Actualmente, la semilla o grano del café es uno de los productos vegetales de mayor demanda global.

“Según la nutricionista Edith Rivas, dice que el café es una fuente importante de antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres y el estrés oxidativo, que contribuye al envejecimiento. Contiene dos veces más antioxidantes que el vino tinto, y por eso también protege al cuerpo humano de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades hepáticas y el Parkinson.

⁴² <http://www.vegetomania.com/vida-sana/propiedades-del-guisante-o-arvejas>

⁴³ <http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm>

En cuanto a la cafeína, la especialista aclaró que es un alcaloide que se encuentra de manera natural en los granos de café y actúa como un estimulante del sistema nervioso central, aumentando la agudeza mental y reduce el cansancio y la somnolencia.

Detalló que la cafeína contrae los vasos sanguíneos, ayudando a contrarrestar los malestares causados, precisamente, por la dilatación de los vasos sanguíneos, como la migraña y los dolores de cabeza.”⁴⁴

- **Arroz.-** El arroz es un cereal sano y nutritivo y tiene cualidades que lo vuelven ideal en cualquier tipo de dieta o requerimiento nutricional.

Contiene sólo 103 calorías por media taza de arroz blanco y 108 calorías por media taza de arroz moreno. No contiene colesterol, no contiene grasa, no contiene sodio, es un carbohidrato complejo, no contiene gluten y es no alergénico y es sencillo de digerir. Es pobre en minerales, especialmente en hierro, calcio y zinc y por ello resulta conveniente tomarlo en combinación con legumbres, verduras, carnes o pescados.

El arroz debe estar presente varias veces por semana en una dieta equilibrada, sea como plato principal o como guarnición de carnes, pescado, huevos. También puede tomarse como postre.⁴⁵

- **Maíz.-** El maíz es un cereal que ya era muy apreciado por los incas por sus nutrientes y sus propiedades hasta el punto que lo consideraban un alimento sagrado. El maíz se consume desde hace por lo menos 7.000 años. Fue introducido en Europa en el siglo XVI y era un alimento básico en la dieta de los incas, mayas y aztecas.

Propiedades del maíz

- Su alto contenido en hidratos de carbono de fácil digestión, lo convierten en un alimento ideal para los niños y los deportistas.
- Aconsejable en personas con deficiencia de Magnesio.
- Su harina es idónea cuando existen problemas de alergia o intolerancia al gluten.

⁴⁴ <http://www.larepublica.pe/salud/22/03/2009/descartan-que-el-cafe-sea-adictivo-y-resaltan-sus-propiedades-nutricionales>

⁴⁵ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/arroz.htm>

- Las sedas o estigmas de maíz son utilizadas como infusiones diuréticas, excelentes en la hipertensión, en la retención de líquidos o cuando queremos aumentar la producción de orina como en las infecciones urinarias.
- Su aporte en fibra, favorece la digestión y reduce el colesterol.
- El maíz nos ofrece el antioxidante Betacaroteno, muy recomendado en la prevención del cáncer.
- También nos ofrece vitaminas del grupo B, específicamente B1, B3 y B9, las cuales actúan ante el sistema nervioso.

Información nutricional del maíz (por 100 g. cocido)

- 123 Calorías.
- 4 g. de Proteínas.
- 25 g. de Hidratos de Carbono.
- 3 g. de Fibra.
- 2'5 g. de grasas poli insaturadas.
- 260 mg. de Potasio.
- 240 mg. de Betacaroteno.
- 38 mg. de Magnesio.⁴⁶

Guineo o Plátano.- Aporta unas 90 calorías por 100 gramos, es rico en azúcares y apenas contiene proteínas y grasas. Muy rico en potasio y magnesio, pobre en sodio, tiene también algo de hierro, betacaroteno, vitaminas del grupo B –sobre todo, ácido fólico– y C, buena fibra y algo de vitamina E. La presencia de las tres vitaminas antioxidantes (A, C y E) hace que figure como ‘fruta-salud’, un poco diurética y suavemente laxante, energética y remineralizante. Por todos esos motivos, constituye una fuente de energía natural y gustosa, excelente para niños y deportistas, porque sus carbohidratos ricos en almidón se digieren muy bien cuando el plátano está maduro.

Por el contrario, cuando la fruta está verde y se consume cruda resulta muy indigesta porque tiene gran cantidad de almidón que pasa sin digerir al

⁴⁶ <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=253>

intestino grueso, donde fermenta y produce gases. Los plátanos ricos en almidón como los caribeños grandes se toman cocinados. Aunque se dice que engorda, este producto no se puede aceptar como alimento solitario si no se incluye en una dieta global. Desde luego, para los niños, es mucho mejor un plátano que productos de pastelería y bollería industrial, cargados de azúcares y grasas poco recomendables.

El azúcar de las frutas es fructosa, pero el plátano contiene además glucosa. No conviene a los diabéticos. En la actualidad, la alta cocina lo utiliza desecado, maduro y pelado para labores de pastelería y es seguro que muchos bebés habrán comido la deliciosa y nutritiva papilla de plátanos maduros con azúcar.

Los plátanos son muy ricos en hidratos de carbono por lo cual constituyen una de las mejores maneras de nutrir de energía vegetal nuestro organismo. Serán muy indicados para la dieta de los niños, que precisan muchas veces de un alimento que pueda saciar su hambre rápidamente. Igualmente para los deportistas o para cualquier persona que requiera un sano "tentempié" en cualquier momento.

Esta capacidad saciante del plátano no debe llevar a confusiones y hacernos pensar que es una fruta que engorda y que es mejor no comerla para mantener un cuerpo delgado. Evidentemente el plátano es una de los frutos tiernos que proporcionan más calorías, sobre las 100 por cada 100 gramos, lo que equivale al peso medio de un Plátano de Canarias. Este número es mayor que las 60 calorías que nos proporcionan 100 gramos de manzanas o las irrisorias 22 que nos proporcionan cada 100 gr. de la sandía, pero ¿quién se queda satisfecho con 100 gr. de manzana y menos con 100 gr. de sandía? ¿Cuántos quieren comer dos plátanos seguidos? Por lo tanto comerse un Plátano equivaldría a comerse un poco más que una manzana ya que el peso de una pieza suele ser superior a la del plátano. En todo caso pocos se han parado a pensar que 100 gr. de bollería industrial les aportan 400 calorías y sin los minerales y las vitaminas que el plátano pueda proporcionar.⁴⁷

- **Papa.-** La papa es uno de los alimentos más importantes del mundo y su contribución a la alimentación ha sido tan importante que la UNESCO ha

⁴⁷ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/banana%20engorda.htm>

declarado al 2008 como "Año Internacional de la papa". Y lógicamente el Perú se siente orgulloso pues la papa es oriunda de nuestro país. Pero ¿sabes que propiedades tiene la papa para que se la considere tanto? Veamos algunas de ellas:

- La papa es un alimento que nos aporta mucha energía siendo adecuadas especialmente para deportistas o personas que realizan un trabajo físico.
- Hervidas o en puré son realmente un alimento muy digestivo por lo que son ideales para personas con problemas gástricos como la acidez de estómago, problemas hepáticos o intestinales, etc.
- Tienen un efecto alcalinizante sobre el organismo favoreciendo pues la eliminación de toxinas y la re mineralización de nuestro organismo. Además ayuda en los casos de espasmos, tos nerviosa, calambres, etc.
- Su riqueza en potasio favorece, sin ser cocidas y sin sal, la eliminación de líquidos pudiendo ayudar a las personas con obesidad causada por retención de líquidos. Tener cuidado los enfermos del riñón cuyo médico les haya limitado la toma de alimentos o bebidas ricas en Potasio.
- A nivel externo sus propiedades también son muchas ya que podemos prepararla (bien rallada) a modo de cataplasma: crudas y ralladas pueden aliviar quemaduras no graves o las producidas por el sol, también calman y disminuyen las bolsas de los ojos (las típicas ojeras).
- La papa es un alimento muy "agradecido" culinariamente ya que puede prepararse de muchísimos modos (estofadas, al vapor, cocidas, en puré, fritas, al horno, a la brasa, et.). Es importante guardarlas en lugares secos y protegidos de la luz ya que tienden a germinar fácilmente. Nunca comer esos brotes ni las partes muy verdes ya que podríamos intoxicarnos (contienen un alcaloide llamado Solanina).
- Las papas o patatas de pulpa amarilla contienen más betacaroteno que las de pulpa blanca.

Información nutricional de la papa (por 100gr)

- 75 % de agua.

- 80 calorías (si es asada o cocida pero frita puede llegar a las 240 calorías).
- 2´5 gr. de proteínas.
- 18 % de hidratos de carbono.
- 570 mg. de Potasio.
- 0,25 mg. de Vit. B6.

Su gran aporte calórico las hace poco recomendables para gente obesa o muy sedentaria. Cuidado también las personas con tendencia a gases intestinales ya que pueden agravar los síntomas.⁴⁸

- **Yuca.**- La yuca es muy rica en hidratos de carbono en forma de almidón (25,3 gramos/100 gramos), por lo que el aporte calórico es considerable. Entre su modesto aporte en nutrientes, destaca la presencia de vitamina C, B2, B6, magnesio y potasio.

De la raíz pulverizada se obtiene una harina con la que se preparan unas tortillas delgadas conocidas como pan de mandioca.

En Brasil, uno de los mayores países productores, esta harina elaborada de yuca se conoce como farinha di mandioca, y en los países de África Occidental se llama gari.

Además de las raíces, las hojas de la planta se emplean para envolver los alimentos que se van a asar o cocer al vapor. Estas hojas, incluso se pueden consumir del mismo modo que otras verduras de hoja, pues son abundantes en provitamina A.

La yuca es un alimento muy digestivo y nos aporta, de forma moderada, vitaminas del grupo B, Potasio, Magnesio, Calcio, Hierro y vitamina C.

Un detalle muy interesante es que al no contener gluten es un alimento apto para los celíacos.

Algunas aplicaciones de la Yuca

- Puede favorecer el alivio de jaquecas, colaborar a reducir niveles de colesterol y de hipertensión.

⁴⁸ <http://gisellacuisine.blogspot.com/2008/02/propiedades-nutricionales-de-la-papa.html>

- Puede ayudar a generar energía ya que su riqueza en almidón permite transformarlo en alcohol etílico.
- Depuración y tratamiento de aguas residuales (aplicaciones medioambientales).
- La fabricación de cosméticos, detergentes y artículos de limpieza
- Aplicaciones en agricultura (nutrición de los cultivos y mejora en su rendimiento).
- Aplicaciones en la ganadería: reduce los olores del lecho de los animales.⁴⁹

Gallina o Pollo Criolla.- La carne de pollo puede prepararse de distintas formas acompañándose de diversos ingredientes. Sus vísceras, como el corazón y el hígado, aumentan el nivel de vitaminas y minerales, entre ellos el hierro y el zinc.

Otro de los elementos beneficiosos de la carne de pollo es la vitamina B12. Este nutriente tiene un alto impacto sobre el sistema inmunológico específicamente sobre los glóbulos rojos, ayudando a prevenir enfermedades como la anemia.

Asimismo, dentro del aporte nutricional de la carne de pollo se destaca la presencia de ácido fólico y de vitamina B3. Adicionalmente, esta carne es fuente de fósforo y potasio. En la etapa de crecimiento (niños, adolescentes) y en el embarazo, se necesita aumentar la ingesta de proteínas y hierro. Ante ello, la carne de pollo puede ayudar a mejorar el consumo de proteínas de alto valor biológico, y sus vísceras, como el corazón, hígado y sangrecita; ayudan a aumentar el nivel de vitaminas y minerales.⁵⁰

- La pechuga es la parte del pollo que menor índice de grasa tiene (alrededor del 1%). Este índice aumenta si nos referimos a las pechugas y otras partes.
- Tiene un aporte de proteínas bastante importante, similar al de las denominadas “carnes rojas”, pero con un nivel de muchísimo menor. También es elevada la cantidad de vitaminas y minerales que proporciona su consumo regular.

⁴⁹ <http://www.sanopordentro.com/propiedades-de-la-yuca.html>

⁵⁰ <http://www.dietas.com/articulos/propiedades-nutritivas-del-pollo.asp>

- Se trata de una carne que se digiere muy fácil, lo cual la hace recomendable para su consumo por parte de niños y de personas mayores. Puesto que no aporta una cantidad excesiva de calorías también se suele recomendar en las dietas de adelgazamiento.
- Conviene evitar el consumo de la piel, ya que es donde se concentra la mayor cantidad de grasa y de colesterol.
- Para que estas propiedades se mantengan conviene cocinarlo de una manera en la que no se añadan grasas o calorías innecesarias. Por tanto, al horno, a la plancha, salteado o hervido son maneras muy sanas de cocinarlo. No obstante, permite perfectamente que se cocine de otras muchas maneras.⁵¹

Pescado.- Alimenta tanto como un filete de carne. Además es menos graso y se digiere mejor.

El pescado es un alimento suave, tierno y fácil de digerir. Estas características se las debe a sus proteínas poco fibrosas y a su bajo contenido en colágeno, si lo comparamos con el que contiene la carne. ¿Había oído alguna vez hablar del colágeno? El colágeno es una proteína del tejido conjuntivo presente en la piel, los tendones y los cartílagos, que aporta dureza allí donde abunda. Dado que el pescado tiene poco colágeno, resulta más fácil de digerir, lo que hace que sea un alimento indicado en la dieta de cualquier persona, y en particular en la de niños y niñas. Además, si tenemos en cuenta la cantidad de grasa, los pescados magros son más fáciles de digerir que los pescados grasos o azules. Tal vez por esta razón los pescados grasos o azules producen “pesadez” de estómago en los pequeños, aunque puede que se deba a que se los comen siempre fritos o rebozados, y por tanto con mucha más grasa.

Pero tiene espinas y puede resultar algo faltar de sabor, por eso los niños se resisten a veces a comerlo, En sus manos está convertirlo en un plato apetitoso para su hijo.

El pescado es un alimento con muy buena dosis de proteínas, ¡mayor en los mariscos y los pescados grasos o azules! Si cree que el pescado tiene menos proteínas que la carne, se equivoca. Los pescados contienen una

⁵¹ <http://revisionmedica.es/nutricion/beneficios-y-propiedades-de-la-carne-de-pollo>

cantidad similar de proteínas que la carne y el huevo, y se dice que las proteínas de estos alimentos son de alto valor biológico. Pero ¿sabes qué significa esto? Las proteínas de alto valor biológico son aquellas que contienen todos los aminoácidos esenciales, sustancias que el organismo no puede fabricar y que necesita que se las aportemos por medio de los alimentos. Las proteínas son los nutrientes más necesarios para que los músculos y los órganos crezcan y se desarrollen. Y sus hijos las necesitan en su justa medida, para crecer correctamente.⁵²

Hay dos tipos primordiales de ácidos grasos poli insaturados, el tipo omega-3 (ácido linolénico) y el tipo omega-6 (ácido linoleico); y ambos desempeñan importantes funciones en el organismo, formando parte importante de las membranas celulares y al ser precursores de diversos mensajeros químicos.⁵³

- **Carne de Chanco.-** La carne de cerdo no goza de buena fama entre algunos consumidores, pero hemos de saber que la ingesta de carne fresca de porcino, siempre que se elijan las piezas magras y no se abuse en las cantidades ni en la frecuencia, es coherente con una dieta equilibrada y saludable.

En los últimos años, el cerdo ha cargado con el anatema de ser un alimento especialmente rico en colesterol. Pero esta percepción, tan extendida entre nosotros, está muy alejada de la realidad y lo comprobamos a nada que comparemos su composición con la de productos muy ricos en colesterol, como la yema de huevo (250 miligramos por unidad); la mantequilla (250 mg/100 g), o el queso seco o semiseco (unos 100 mg/100 g). La carne magra del cerdo contiene entre 60 y 80 miligramos de colesterol por cada 100 gramos, un nivel más bajo que el de algunas carnes de cordero y vaca.

El cerdo posee, además, interesantes propiedades nutritivas, si bien debemos limitar el consumo de despojos y vísceras, como hígado, riñones o sesos, por su elevado contenido de colesterol (entre 300 y 400 miligramos por cada 100 gramos).

⁵² http://www.pediatraldia.cl/pescado_proteinas.htm

⁵³ <http://www.mailxmail.com/curso-cocina-mar-pescados-mariscos/propiedades-nutricionales-pescados>

La carne de cerdo es muy proteica, aporta de 18 a 20 gramos de proteína cada 100 gramos, aunque este contenido varía en función de la especie, la edad y la parte de la canal de donde proceda la carne. El gorrín (lechón), al retener una mayor cantidad de agua, destaca por su carne tierna y jugosa, pero es menos rica en nutrientes que la del cerdo adulto.⁵⁴

- **Carne de Res.-** Una de las más apreciadas y consumidas es la carne de res, que incluye la de ternera, de vaca y del buey.

Este tipo de carne contiene alto contenido en grasas, por lo que su consumo no debe ser exagerado, sobre todo en personas con hipertensión, diabetes, obesidad o sobre peso.

Según la parte del cuerpo del animal que se vaya a consumir, el tipo de animal y su edad, es que las propiedades nutritivas varían.

En este sentido es importante diferenciar entre las carnes blancas y las carnes rojas que dependen de la edad del animal. La carne roja procede de animales adultos, como la vaca. Su sabor es mucho más fuerte y tiene mayor cantidad de grasa y proteínas.

La carne más tierna es la de las reses menores de un año de edad y que solamente se alimentan de leche materna. La carne es mucho más suave. La de novillo es roja y pertenece a las reses de hasta cinco años. Los bueyes, vacas y toros mayores de cinco años son los que tienen la carne más roja, su sabor y valor nutritivo es mayor.

El consumo de carne roja, si bien es necesario para el sano crecimiento, la reposición de células y la realización de las funciones corporales, por su alto contenido en grasa y colesterol se debe limitar a la dosis recomendada, que es de 80 gramos diarios, o sea un trozo de tamaño mediano.

El excesivo consumo de la carne roja por su gran contenido en colesterol y grasa, incrementa el riesgo de sufrir cáncer de colon y recto, así como posiblemente de otros como el de mama.

⁵⁴<http://revista.consumer.es/web/es/19990401/alimentacion/31432.php>

La carne de ganado vacuno es conocida también como “carne magra”, porque es menos grasosa que la del cordero o la del cerdo ya que contiene menos del 10% de la materia grasa. También es menos grasosa y tiene más agua que la carne de ternera, aunque depende de la parte del cuerpo que se elija, por ejemplo, las chuletas son más grasosas que el solomillo.

Las personas que tengan sobrepeso o problemas de colesterol deben limitar el consumo de la carne o bien consumir la magra y cocinarla de preferencia a la plancha o al horno.

Para elegir una buena carne hay que ver siempre su color, consistencia y olor. Su color debe ser rojo brillante, sin grumos amarillentos o blancuzcos. Su consistencia no debe ser pegajosa y su olor fresco. Debe haber estado refrigerada y de preferencia debe consumirse después de 72 horas de comprada, aunque los sistemas de refrigeración modernos la pueden conservar fresca durante más tiempo.⁵⁵

- **Carne de Chivo.-** Según un informe norteamericano de enero del 2005, en los próximos 5 años la carne de cabra sería la carne más extensamente consumida del mundo y se prevé un rápido crecimiento del consumo en los sectores de mayor poder adquisitivo, tanto dentro de USA como en los demás países desarrollados.

Por ser un producto natural y tener menos contenido de grasas saturadas que las demás carnes rojas y aún menos que el pollo, ello ha motivado un aumento en el interés por su consumo en los países de mayor ingreso relativo, donde la preocupación por la calidad nutricional es un tema cada vez más relevante.

Según una amplia variedad de estudios realizados, se ha llegado a la conclusión que la carne caprina es naturalmente dietética e hipocalórica.

He aquí algunos factores que son importantes de destacar:

La carne de cabra tiene menos grasa que el pollo y que las otras carnes rojas comúnmente consumidas. A la poca grasa que tienen los caprinos se suma

⁵⁵ <http://www.esmas.com/salud/home/recomendamos/373197.html>

su inmejorable relación poli saturados a saturados, lo que convierte la carne en una excelente elección nutricional.

Esto es debido a que el metabolismo de los caprinos deposita primero la grasa internamente, antes de hacerlo externamente. Además, en la faena, la grasa interna es extraída junto con los órganos y menudencias, razón por la cual dicha grasa no llega al consumidor de carne caprina. Una cabra bien terminada, tiene una pequeña cobertura de grasa externa sobre sus músculos, que evita que la carne se deshidrate rápidamente. La carne no tiene el marbledo o grasa dispersa en el interior del músculo, como la pueden tener las carnes vacunas. Por ello esta carne es considerada “magra” y dietética. Sin embargo es de destacar su excepcional ternura, incluso en animales adultos.⁵⁶

- **Maní.-** El maní, también conocido como cacahuete en algunos países, es un alimento muy versátil: se puede consumir crudo, asado al horno o frito y es uno de los ingredientes más usados en muchas recetas dulces. Cómo lo prefieras, siempre tiene un gran valor nutritivo.

Contiene altos valores de grasas "buenas" y antioxidantes ya que posee vitamina E, en muchos casos supera a las frutas en sus beneficios para la salud: tiene tantos antioxidantes como las fresas o moras y aún más que las manzanas y las zanahorias.

El consumo regular de maní ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, reduce el colesterol y hasta contribuye a bajar de peso, ya que proporcionan sensación de saciedad y altas dosis de energía, haciendo que la persona coma menos.

Aunque el maní provee grasa de buena calidad y además su sabor puede agradar a muchas personas, cada gramo provee 9 calorías. Así que hay que tener cuidado con las porciones.⁵⁷

- **Leche.-** La leche es un alimento básico que tiene la función primordial de satisfacer los requerimientos nutricionales del recién nacido. Y lo consigue gracias a su mezcla en equilibrio de proteínas, grasa, carbohidratos, sales y

⁵⁶ <http://www.asociacioncaprina.com.ar/calidad-carne-cabra.pdf>

⁵⁷ <http://www.venelogia.com/archivos/2270/>

otros componentes menores dispersos en agua. Nutricionalmente presenta una amplia gama de nutrientes (de los que sólo el hierro está a niveles deficitarios) y un alto aporte nutricional en relación con el contenido en calorías; hay buen balance entre los constituyentes mayoritarios: grasa, proteínas y carbohidratos. Los productos lácteos derivados pueden cubrir tanto diferentes hábitos de consumo como muy distintos usos de interés nutricional.

Aspectos nutricionales

- Proteínas. La leche de vaca contiene de 3-3,5 por ciento de proteínas, distribuida en caseínas, proteínas solubles o cero proteínas y sustancias nitrogenadas no proteicas. Son capaces de cubrir las necesidades de aminoácidos del hombre y presentan alta digestibilidad y valor biológico. Además del papel nutricional, se ha descrito su papel potencial como factor y modulador del crecimiento.
- Agua. Dispone un 88% de agua.
- Lípidos. Figuran entre los constituyentes más importantes de la leche por sus aspectos económicos y nutritivos y por las características físicas y organolépticas que se deben a ellos. La leche entera de vaca se comercializa con un 3,5 por ciento de grasa, lo cual supone alrededor del 50 por ciento de la energía suministrada. Los componentes fundamentales de la materia grasa son los ácidos grasos, ya que representan el 90 por ciento de la masa de los glicéridos.

Los ácidos grasos son saturados e insaturados:

- Azúcares. La lactosa es el único azúcar que se encuentra en la leche en cantidad importante (4,5 por ciento) y actúa principalmente como fuente de energía. Se ha observado un efecto estimulante de la lactosa en la absorción de calcio y otros elementos minerales de la leche.

- Sustancias minerales. La leche de vaca contiene alrededor de 1 por ciento de sales. Destacan calcio y fósforo. El calcio es un macro nutriente de interés, ya que está implicado en muchas funciones vitales por su alta biodisponibilidad así como por la ausencia en la leche de factores inhibidores de su absorción.
- Vitaminas. Es fuente importante de vitaminas para niños y adultos. La ingesta recomendada de vitaminas del grupo B (B1, B2 y B12) y un porcentaje importante de las A, C y ácido pantoténico se cubre con el consumo de un litro de leche.⁵⁸

6.3. PROPUESTA DE DESAYUNOS ESCOLARES

Frente a eso se propone que el desayuno escolar conste de productos basados en la cadena alimenticia, combinando productos de la zona con productos propuestos como base de una buena alimentación.

Plan semanal de desayunos para las escuelas:

Desayunos ligeros:

LUNES	MARTES
1 plato de mote revuelto con huevo y jamón	1 humita o tamal
1 tostada con dulce de leche	1 taza de café o te
1 taza chuno caliente con panela	1 taza de jugo de tamarindo
	1 guineo maduro
MIÉRCOLES	JUEVES
4 galletas de sal con dulce de mango	1 plato de yucas refritas con queso
1 vaso de yogurt natural o leche batida con fruta 1 huevo cocinado	1 porción de frutas: papaya, pina, guineo picados en cuadritos
	1 porción pequeña de maní o granola
VIERNES	1 vaso de jugo de maracuyá
1 bolón de verde con queso y	

⁵⁸ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/leche%202.htm>

chicharrón	
1 vaso de horchata calentita	
2 galletas pequeñas con dulce de leche	

Otra alternativa, podría ser desayunos sostenidos como sopas, arroces, carnes, etc.

LUNES	MARTES
1 plato de sango de maíz	1 porción de arroz con seco de chivo
1 huevo frito	1 vaso de jugo de tamarindo
1 taza de te	2 galletas con dulce de mango
1 porción de frutas picadas	
MIÉRCOLES	JUEVES
1 sopita de fideo con papa	papitas cocinadas con seco de carne
1 porción de menestra de arveja con arroz y pollo asado	sopa de frejol
1 porción de mango con guineo picado	2 galletas con dulce de leche
1 taza de horchata	1 taza de jugo de naranja con papaya y guineo
VIERNES	
sopita de arveja con guineo	
1 porción de arroz con ceviche de carne	
1 vaso de jugo fresco de chirimoya	
1 porción de dulce de mango	

CONCLUSIONES

1. Los platos propios del cantón Macara son: seco de chivo, ceviche de carne, arvejas con guineo, dulce de mango, Náparo de chivo, cecina, aguado de gallina criolla, fresco de tamarindo, chanco hornado, estofado de pato, humitas y arroz relleno.
2. Los platos que se elaboran en fiestas son: seco de chivo, chanco hornado, fanesca, fritada, ceviche de carne, conserva de mango, colada morada, aguado de gallina, tamales, arroz con pato y arvejas con guineo.
3. Los platos que se elaboran con mayor frecuencia en el cantón son: arvejas con guineo, seco de gallina criolla, aguado de gallina criolla, ceviche de carne, cecina con yuca, horchata, arroz con gallina criolla, estofado de gallina criolla, hornado de gallina, sancochos, conserva de mango, manjar de leche, papa frita con pollo, tamales y tallarines.
4. Los platos más demandados por los visitantes son: ceviche de carne, seco de chivo, los mariscos y la cecina con yuca con un porcentaje del 78,83%, el resto de platos como arvejas con guineo, aguado de gallina criolla, arroz con mariscos, agua de coco, longaniza, estofado de gallina criolla, queso de chiva, chanco hornado, dulce de grosellas, dulce de leche, dulce de mango y helados, son demandados pero con un porcentaje mínimo del 21.12%.
5. Los platos más recomendados por los habitantes del cantón a sus visitantes son: ceviche de carne, seco de chivo y Náparo de chivo con un porcentaje del 67.64%. platos como el dulce de mango, cecina con yuca, caldo de gallina criolla, arvejas con guineo, tamales, humitas, hornado de gallina, café y arroz con mariscos, son recomendados en un 32.36%
6. El seco de chivo ha sido el plato que se prepara desde hace años, pero ha cambiado su preparación en un 48%.

7. El sango de maíz y el pepián de maíz, son platos que se los preparaba hace años y que en la actualidad ya no se los prepara en un 46.60% y 32.52% respectivamente.
8. Existen 40 platos nuevos en Macara, hay una invasión de restaurantes con gastronomía peruana que ofrecen platos típicos que no se compadecen con la gastronomía tradicional de Macará.
9. No se ha planificado en la ciudad un espacio que permita que el turista pueda llegar hacia los platos propios del lugar, con precios justos, calidad adecuada y servicio de primera. Llevándolo así, a consumir la gran variedad de platos nuevos en el sector.
10. No ha existido una adecuada promoción de la gastronomía local, debido a una descoordinación entre los actores turísticos y las instituciones públicas.
11. No se ha hecho conocer, ni se ha promocionado fuera de los linderos de Macara la gastronomía, dando como resultado esa falta de promoción el desconocimiento generalizado por parte de la población que no es de Macara, de las potencialidades gastronómicas y de la variedad de sabores.
12. Los platos típicos, como por ejemplo estofado de pato se lo prepara solo en fiestas del cantón (22 de septiembre), sin embargo los ingredientes básicos para su elaboración existen todo el año.
13. El dulce de mango es manjar típico del cantón que tiene una gran acogida cuando sale al mercado, sin embargo solo se lo prepara en temporada de mangos, meses de octubre y noviembre.
14. No existe un inventario escrito de la gastronomía macarena, existiendo el peligro de que la misma se pierda, cuando se vayan o mueran quienes al momento saben cómo elaborar los platos.

RECOMENDACIONES

1. El Consejo Provincial de Loja en unión con la Gerencia Regional del Sur deberían promocionar y vender los platos típicos del cantón fuera de los linderos de Macará, haciendo ferias gastronómicas en las ciudades del país y en el norte del Perú.
2. Se debería elaborar un inventario escrito (recetario) de la gastronomía macareña, para que la misma no se pierda con el pasar del tiempo.
3. Cada año que sea temporada de mango, el municipio de Macará debería incentivar a los productores del mismo, para que lo comercialicen en toda la provincia de Loja y parte del Perú; ayudando así, a la economía de la población. O también, el Municipio del cantón Macará debería implementar en sus instalaciones un silo en donde almacenar dicho producto para que se lo pueda comercializar durante todo el año.
4. El estofado de pato es uno de los deliciosos platos típicos de Macará que solo se lo hace en ferias libres el 22 de septiembre; se lo debería de elaborar y ofrecer en los diversos restaurantes del sector, como una alternativa de variedad en la oferta alimenticia.
5. Las instituciones públicas y actores turísticos locales, coordinen la promoción y comercialización de la gastronomía macareña, en unión con las personas dueñas de los establecimientos alimenticios en el sector, realizando un Festival anual de comida típica macareña en el Puente Internacional, lugar donde hay gran afluencia de turistas tanto nacionales como extranjeros especialmente en la época de carnaval.
6. Aprovechar el hecho de que el cantón Macará es un pueblo fronterizo, captando la atención del turista, incentivándolo con una deliciosa y variada gastronomía, con un servicio de primera calidad, y dándole la sensación de seguridad para que pernocte en el lugar.

BIBLIOGRAFÍA

- INEDITEC S.A., Internacional Ediciones Técnicas, **Cocina Ecuatoriana Tradicional**
- ZARZALEJOS, María del Carmen, **El Libro de la cocina iberoamericana**, Alianza Editorial, S.A. Madrid 1992.
- GUZMÁN, Alberto, **Los Sabores de mi Tierra Ecuador**, Cultural Ecuatoriana S.A., Edición MMX, Quito.
- REY, Manuel, "Fundamentos de Marketing Turístico", Editorial Síntesis S.A., Madrid.
- HERNÁNDEZ Díaz, Edgar Alfonso, "Proyectos Turísticos. Formulación y Evaluación", Editorial Trillas, S.A. de C.V., 1983.
- -GONZÁLEZ, de Pablo Alberto "**La significación de la alimentación en el proceso de civilización**", Revista de la Sociedad Argentina de Nutrición, 1994 v. 5 n° 4.
- -LUJÁN, Néstor "**Historia de la gastronomía**", Ed. Folio, 1997.
- GAVALDA, Antonio C. "La Gastronomía a través de la Historia", Barcelona 1954
- -VARIOS AUTORES, "**Especial de cocina**", Revista La Maga, 17 de julio 1996.
- Buscadores de Internet:
 - <http://google.com/historia/gastronomia/ecuatoriana>
 - <http://altavista.com.ec/generalidades/de/la/cocina>
 - <http://mimacara.com.ec/macara/turismo/>
 - <http://vivamacara.com.ec/fiestas/macareñas>

ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA



UNIVERSIDAD TÉCNICA
PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

Encuesta No. _____

Encuesta para determinar la producción y consumo de platos y bebidas típicas de las diferentes regiones del Ecuador, para la puesta en valor como atractivo diversificador de la oferta turística, en todos los cantones de las provincias del Ecuador.

I. ASPECTOS GENERALES	1. Cuáles son los platos/bebidas/postres/etc. que conoce usted, que son propios de este sector (zona).		
	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	2. Qué platos/bebidas/postres/ etc, se elaboran en épocas de fiestas en este sector.		
	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
3. Cuáles son los platos/bebidas/postres/ etc, que se elaboran con mayor frecuencia en este sector.			

	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	4. Cuáles son los más demandados por los visitantes en este sector.		
	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	5. Qué platos/bebidas/postres/ etc, recomendaría usted consumir al algún visitante.		
	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
II. PLATOS/BEBIDAS/POSTRES TRADICIONALES	6. Qué platos/bebidas/postres/ etc, conoce que se preparaban hace años y en que han cambiado su preparación.		
	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. CAMBIOS EN PREPARACIÓN	
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7. Qué platos/bebidas/postres/ etc, conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente.		

	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. CONOCE USTED, QUIEN SABE COMO SE LO PREPARABA	
III. PLATOS/BEBIDAS/POSTRES ACTUALES	8. Qué platos, bebidas, postres nuevos conoce:		
	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. INGREDIENTE BASICO	c. LUGAR EN DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR
IV. INGREDIENTES BÁSICOS DEL SECTOR	9.Cuál es el ingrediente básico del sector, que más se emplea en la elaboración de platos		
	a. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 1	b. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 2	c. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 3
	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	b. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	c. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE
	1	1	1
	2	2	2
	3	3	3
	4	4	4
	5	5	5
6	6	6	

ANEXO 2: MANUAL DEL ENCUESTADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA CENTRO DE INVESTIGACIONES TURISTICAS CEITUR MANUAL DE LA ENCUESTA



Para aplicar la presente encuesta deberá tener en consideración lo siguiente.

1. FUNCIONES DEL ENCUESTADOR.

- Informar a su director en caso de presentarse algún problema en la realización de su trabajo.
- Remitirse sólo a realizar las preguntas que contiene la encuesta.
- Terminado el trabajo de campo, el encuestador debe revisar, ordenar y numerar las encuestas para posteriormente tabularlas, y luego enviar a su director (archivo tabulado y encuestas aplicadas).

2. MATERIAL PARA EL ENCUESTADOR.

El encuestador debe llevar consigo los siguientes materiales para cumplir su labor:

- Elementos del trabajo:
 - Manual del encuestador
 - Encuestas (el número de encuestas dependerá de la muestra de cada cantón)
 - Tablero, lápiz, y/o portaminas, borrador, bolsas manilas, y bolsas plásticas.

3. NORMAS GENERALES A OBSERVAR POR EL ENCUESTADOR

- Presentación personal adecuada.
- Utilice un lenguaje claro y sencillo.
- Debe presentarse como profesional en formación de la UTPL.
- Explicar en términos claros el objetivo de la encuesta.
- Comentar la importancia de la veracidad de toda la información.
- Si alguna persona encuestada, se niega a dar información, usted no debe discutir con ella ni presionarla.
- Debe explicar que el hecho de que la encuesta se realiza no es a una persona en particular, sino a varias.

4. NORMAS A OBSERVAR DURANTE LA ENCUESTA

- Revisar la encuesta varias veces, de manera que se familiarice con la estructura de la misma, así como de las preguntas.
- No comentar ni discutir cuestiones políticas, religiosas, íntimas u otros temas de carácter personal que no contemple la encuesta.}
- No mostrar sorpresa o desagrado ante las respuestas. La posición del encuestador debe ser neutral.

- No desesperarse, ni perder la calma. Recuerde que su actitud durante la entrevista afecta la disposición del encuestado.
- Mantener un ritmo constante durante la entrevista, de tal manera que permita al encuestado expresar sus respuestas completas.
- La solicitud y registro de los datos debe hacerse en el mismo orden de las preguntas contenidas en la encuesta con el fin de evitar omisiones.
- En ningún caso deduzca, sugiera o infiera respuestas. En la encuesta se busca obtener información que corresponda a la realidad.

En el encabezado de la encuesta se menciona el objetivo de estudio y del alcance del estudio.

Encuesta para Determinar la producción y consumo de platos y bebidas típicas de las diferentes regiones del Ecuador, para la puesta en valor como atractivo diversificador de la oferta turística, en todos los cantones de las provincias del Ecuador.

Formato de la encuesta:

ASPECTOS GENERALES

- 1. Cuáles son los platos/bebidas/postres/etc. que conoce usted, que son propios de este sector (zona).**
 - a. Nombre del platos/bebidas/postres/etc.:** debe preguntar al encuestado y escribir el nombre del plato/bebida/postre, etc, del cantón (parroquia) donde se encuentra realizando su investigación.
 - b. Donde recomienda consumirlos:** debe preguntar al encuestado cuáles son los sitios donde concurre más cantidad de personas de la zona y turistas, o a su vez los (lugares) más famosos, en donde se puede consumir los platos/bebidas/postres/etc.
 - c. Quién los prepara mejor:** deberá preguntar al encuestado a detalle el nombre de la empresa y de la persona en donde se preparan estos platos/bebidas/postres/etc.

1. Cuáles son los platos/bebidas/postres/etc. que conoce usted, que son propios de este sector (zona).		
a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
1		
2		
3		

- 2. Qué platos/bebidas/postres/etc. se elaboran en épocas de fiestas en este sector.**

- **Nombre del platos/bebidas/postres/etc.:** debe preguntar al encuestado el nombre de platos/bebidas/postres/etc, que se preparan en las fiestas de cada sector (cantón).
- **Donde recomienda consumirlos:** debe preguntar al encuestado cuáles son los sitios donde concurre más cantidad de personas/turistas para consumir los platos/bebidas/postres/etc. (o a su vez los lugares más famosos), espacialmente en épocas de fiestas.
- **Quién los prepara mejor:** indagar al encuestado el nombre de la empresa y de la persona en donde se preparan estos alimentos, esto debe enfocarse por cada fiesta.

2. Qué platos/bebidas/postres/ etc, se elaboran en épocas de fiestas en este sector.

a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
1		
2		
3		

3. Cuáles son los platos/bebidas/postres/ etc, que se elaboran con mayor frecuencia en este sector.

- **Nombre del platos/bebidas/postres/ etc,** debe preguntar al encuestado el nombre del platos/bebidas/postres/ etc, que se efectúan en cada sector con mayor frecuencia.
- **Donde recomienda consumirlos:** debe preguntar al encuestado cuáles son los sitios donde concurre más cantidad de personas / turistas para consumir los platos y bebidas.
- **Quién los prepara mejor:** preguntar al encuestado a detalle el nombre de la empresa y de la persona en donde se preparan estos alimentos.

3. Cuáles son los platos/bebidas/postres/ etc, que se elaboran con mayor frecuencia en este sector.		
a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
1		
2		
3		

4. Cuáles son los platos/bebidas/postres/ etc , más demandados por los visitantes en este sector.

- **Nombre de los platos/bebidas/postres/ etc,** preguntar al encuestado el nombre de platos/bebidas/postres/ etc, que tienen mayor preferencia por los turistas y visitantes.
- **Donde recomienda consumirlos:** preguntar al encuestado cuáles son los sitios donde concurre más cantidad de personas/ turistas para consumir los platos y bebidas, de cada sector.
- **Quién los prepara mejor:** preguntar al encuestado el nombre de la empresa y de la persona en donde se preparan estos alimentos.

4. Cuáles son los platos/bebidas/postres/ etc , más demandados por los visitantes en este sector.		
a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
1		
2		
3		

5. Qué platos/bebidas/postres/ etc, recomendaría usted consumir a algún visitante.

- **Nombre de platos/bebidas/postres/ etc,** debe especificar el nombre de platos/bebidas/postres/ etc, que el encuestado considere que puede recomendar para ser consumido.

- **Donde recomienda consumirlos:** debe especificar cuáles son los sitios que el encuestado, considere que son los mejores gracias a su conocimiento y experiencia.
- **Quién los prepara mejor:** detallar el nombre de la empresa y de la persona en donde se preparan mejor estos alimentos.

5. Qué platos/bebidas/postres/ etc, recomendaría usted consumir a algún visitante.		
a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
1		
2		
3		

II. PLATOS/BEBIDAS/POSTRES TRADICIONALES

6. Qué platos/bebidas/postres/ etc, conoce que se preparaban hace años y en que ha cambiado su preparación.

- **Nombres de platos/bebidas/postres/ etc:** deberá preguntar al encuestado el nombre de platos citar los platos/bebidas/postres/ etc, que años atrás (varias generaciones atrás) se preparaban en la zona.
- **Cambios en preparación:** deberá preguntar al encuestado en que ha cambiado la preparación década uno de los platos (si algún platos/bebidas/postres/ etc ha sufrido algún cambio o alteración en sus ingredientes o métodos para prepararlos).

6. Qué platos/bebidas/postres/ etc, conoce que se preparaban hace años y en que ha cambiado su preparación.	
a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. CAMBIOS EN PREPARACIÓN
1	
2	
3	

7. Qué platos/bebidas/postres/ etc, conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente.

- **Nombres de platos/bebidas/postres/ etc:** debe preguntar al encuestado el nombre de platos/bebidas/postres/ etc, que se preparaban hace años y que en la actualidad ya no se preparan.
- **Conoce usted, quién sabe como se lo preparaba:** preguntar al encuestado el nombre de las personas que saben cómo se preparaban estos platos.

7. Qué platos/bebidas/postres/ etc, conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente.	
a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. CONOCE USTED, QUIEN SABE COMO SE LO PREPARABA

III. PLATOS/BEBIDAS/POSTRES ACTUALES

8. Qué platos/bebidas/postres/etc, nuevos conoce:

- **Nombre del platos/bebidas/postres/etc,** preguntar al encuestado el nombre de los nuevos platos que conoce.
- **Ingrediente Básico:** preguntar al encuestado cuál es el nombre específico del ingrediente básico del plato/bebida/postre/etc, y con qué nombre se lo conoce comúnmente en el sector al ingrediente básico.
- **Lugar adquirir:** preguntar al encuestado el lugar/es específico (s), en donde se puede adquirir el ingrediente básico.

8. Qué platos, bebidas, postres nuevos conoce:		
a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. INGREDIENTE BASICO	c. LUGAR EN DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR

IV. INGREDIENTES BÁSICOS DEL SECTOR

9.Cuál es el ingrediente básico del sector, que más se emplea en la elaboración de platos

- **Nombre del ingrediente básico 1,2,3:** indagar al encuestado, el nombre del o de los ingredientes básicos que más se empleen en el sector, para la elaboración de platos/bebidas/postre/etc, (especificar el nombre que se conoce comúnmente en la zona al ingrediente).
- **Nombre del plato/bebida/postre que se preparan con este ingrediente(a,b,c):** preguntar al encuestado el nombre de plato/bebida/postre que se preparan con los ingredientes básicos.

a. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 1	b. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 2	c. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 3
a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	b. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	c. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE
1	1	1
2	2	2
3	3	3

ANEXO 3: PARRILLA PARA EL INGRESO DE ENCUESTAS

ANEXO 4: INSTRUCTIVO PARA EL INGRESO DE LA INFORMACIÓN DE LAS ENCUESTAS EN LA PARRILLA

INSTRUCTIVO PARA EL INGRESO DE INFORMACION DE LAS ENCUESTAS A LA PARRILLA

Previo al ingreso de información debe/n:

1. Revisar las encuestas, de manera que estén debidamente llenadas.
2. Numerar las encuestas y escribir en la parte superior derecha, el nombre de la parroquia en la que se levantó el estudio.

Al momento de ingresar la información a la parrilla, hay que tener en consideración lo siguiente:

Si la redacción es larga, sintetizar la respuesta, pero teniendo cuidado de que no se pierda la esencia de la respuesta.

- a. En el literal a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, puede existir repetición con el nombre de los platos, (preg. 1 y3), no hay inconveniente en que se repitan.
- b. En el literal a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, puede existir nombres de platos que no pertenezcan a la zona, (preg. 1 - 8), debe igualmente escribirlos en la parrilla.
- c. En el literal a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE (preg. 1-8), puede existir la posibilidad que al mismo plato lo conocen con diferentes nombres, deberá ingresar a la parrilla todos los nombres.
- d. En el literal a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARABAN CON ESTE INGREDIENTE (preg. 9), puede existir la posibilidad que al mismo ingrediente se lo conoce con diferentes nombres, deberá ingresar a la parrilla todos los nombres.
- e. En el literal b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS (preg. 1-6), se deberá especificar el lugar (macro-micro: parroquia urbana/rural, barrio, dirección).
- f. En el literal b. CONOCE USTED, QUIEN SABE COMO SE LO PREPARABA (preg. 7), deberá escribir el nombre de la persona.
- g. En el literal c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR (preg. 1-6), es posible que haya alguna asociación con el literal b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS, así se repita debe escribir la respuesta.
- h. En el literal c. LUGAR EN DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR (preg. 8), si en la respuesta le dijeron el mercado, feria, etc. deberán poner el nombre de la persona, o su vez si le mencionaron un lugar, hay que especificar (macro-micro: parroquia urbana/rural, barrio, dirección).
- i. Puede existir la posibilidad, que en los literales b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS / c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR, no quisieron responder, o no sabían la responder a una de las dos preguntas; si fuese así se deberá llenar en la matriz de la siguiente manera.

NC= No contesta

NSC= No sabe contestar/Desconoce

Para la columna (A) Número de encuesta, debe ingresar el número de encuesta, de acuerdo a l ingreso de información.

Con respecto a la pregunta: 1.Cuáles platos/bebidas/postres/etc., conoce propios del sector, esta tiene tres variables:

Columna (B), a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, deberá digitalizar el nombre del plato/bebida o postre que conste en la encuesta.

Columna (C), b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS, deberá escribir el nombre del lugar, restaurante, mercado que consta en la encuesta.

Columna (D), c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR, deberá escribir el nombre de la persona, o personas que consta en la encuesta.

En relación a la pregunta: 2. Qué platos/bebidas/postres/etc. elaboran en épocas de fiestas en el sector.

Columna (E), a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, deberá digitalizar el nombre del plato/bebida o postre que conste en la encuesta.

Columna (F), b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS, deberá escribir el nombre del lugar, restaurante, mercado que consta en la encuesta.

Columna (G), c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR, deberá escribir el nombre de la persona, o personas que consta en la encuesta.

En relación a la pregunta: 3. Cuáles son los platos/bebidas/postres/ etc., que se elaboran con mayor frecuencia en este sector.

Columna (H), a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, deberá digitalizar el nombre del plato/bebida o postre que conste en la encuesta.

Columna (I), b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS, deberá escribir el nombre del lugar, restaurante, mercado que consta en la encuesta.

Columna (J), c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR, deberá escribir el nombre de la persona, o personas que consta en la encuesta.

En relación a la pregunta: 4. Cuáles son los más demandados por los visitantes en este sector.

Columna (K), a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, deberá digitalizar el nombre del plato/bebida o postre que conste en la encuesta.

Columna (L), b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS, deberá escribir el nombre del lugar, restaurante, mercado que consta en la encuesta.

Columna (M), c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR, deberá escribir el nombre de la persona, o personas que consta en la encuesta.

En relación a la pregunta: 5. Qué platos/bebidas/postres/ etc., recomendaría usted consumir al algún visitante.

Columna (N), a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, deberá digitalizar el nombre del plato/bebida o postre que conste en la encuesta.

Columna (O), b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS, deberá escribir el nombre del lugar, restaurante, mercado que consta en la encuesta.

Columna (P), c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR, deberá escribir el nombre de la persona, o personas que consta en la encuesta.

En relación a la pregunta: 6. Qué platos/bebidas/postres/ etc., conoce que se preparaban hace años y en que han cambiado su preparación.

Columna (Q), a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, deberá digitalizar el nombre del plato/bebida o postre que conste en la encuesta.

Columnas (R-S), b. CAMBIOS EN LA PREPARACIÓN, deberá sintetizar las respuestas que se encuentran en las encuestas al momento de digitalizar en la parrilla.

En relación a la pregunta: 7. Qué platos/bebidas/postres/ etc., conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente.

Columna (T), a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, deberá digitalizar el nombre del plato/bebida o postre que conste en la encuesta.

En las columnas (U-V), b. CONOCE USTED, QUIEN SABE COMO SE LO PREPARABA, deberá escribir el nombre de la persona/restaurante/lugar, que se encuentran en las encuestas.

En la relación a la pregunta: 8. Qué platos, bebidas, postres nuevos conoce:

Columna (W), a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE, deberá digitalizar el nombre del plato/bebida o postre que conste en la encuesta.

Columna (X), b. INGREDIENTE BASICO, deberá escribir el nombre del o los ingredientes básicos que consten en la encuesta.

Columna (Y), c. LUGAR EN DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR, deberá escribir el nombre del lugar, restaurante, mercado, persona que consta en la encuesta.

En relación a la pregunta: 9.Cuál es el ingrediente básico del sector, que más se emplea en la elaboración de platos.

Columna (Z), a. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 1, deberá escribir el nombre del ingrediente/es, que han sido denominados como ingrediente básico.

Columna (AA), a.1. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE, deberá escribir el nombre del plato, bebida o postre que se prepara/n con el ingrediente básico que consta en la columna (Z).

Columna (AB), a. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 2, deberá escribir el nombre del ingrediente/es, que han sido denominados como ingrediente básico.

Columna (AC), a.1. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE, deberá escribir el nombre del plato, bebida o postre que se prepara/n con el ingrediente básico que consta en la columna (AB).

Columna (AD), a. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 3, deberá escribir el nombre del ingrediente/es, que han sido denominados como ingrediente básico.

Columna (AE), a.1. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE, deberá escribir el nombre del plato, bebida o postre que se prepara/n con el ingrediente básico que consta en la columna (AD).

ANEXO 5: FICHA DE ENTREVISTAS

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TÉCNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
Nombre del plato/bebida/postre						
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre						
Tipo de plato/bebida/postre						
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)						
Lugares más cercanos al lugar de preparación						
Características	Ingredientes					
	Ingrediente principal					
	Preparación					
	Acompañamiento					
	Combinación/sustitución de productos					
	Nombre de los platos con el ingrediente base					
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)					
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña					
	Otros:					
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato					
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato					
	Significado que posee el plato					
	Historia					
	Usos					
	Qué representa					
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)					
	Por qué se prepara en estas fiestas					
	Relación con mitos/leyendas					

	Relación con las fiestas	
	Lugares en donde se elabora	
	Quién los elabora	
	Quienes lo consumen	
Instituciones/org anizaciones	Promocionan el plato	
	Comercializan el plato	
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	
	Comercializan	
	Mercados (al mayorista)	
	Mercados (al minorista)	
Producción del Ingrediente base	Área	
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	
	Provincia	
	Población	
	Épocas de producción	

ANEXO 6: MANUAL DE LA ENTREVISTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA CENTRO DE INVESTIGACIONES TURISTICAS CEITUR MANUAL DE LA ENTREVISTA



Para aplicar las entrevistas deberá tener en consideración lo siguiente.

5. FUNCIONES DEL ENTREVISTADOR.

- Informar a su director en caso de presentarse algún problema en la realización de su trabajo.
- Remitirse sólo a realizar las preguntas que contiene la entrevista.
- Terminado el trabajo de campo, el entrevistador debe revisar la información y tipearla para posteriormente tabular, y luego enviar a su director (archivo tabulado y las grabaciones en digital).

6. MATERIAL PARA EL ENCUESTADOR.

El encuestador debe llevar consigo los siguientes materiales para cumplir su labor:

- Elementos del trabajo:
 - Manual del entrevistador
 - Entrevistas (el número de entrevistas dependerá de la selección que se realice conjuntamente el director con los estudiantes)
 - Tablero, lápiz, y/o portaminas, borrador, bolsas manilas, y bolsas plásticas.
 - Cámara de fotos
 - Celular u otro equipo que permita grabar en digital

7. NORMAS GENERALES A OBSERVAR POR EL ENTREVISTADOR

- Presentación personal adecuada.
- Utilice un lenguaje claro y sencillo.
- Debe presentarse como profesional en formación de la UTP.
- Explicar en términos claros el objetivo de la entrevista.
- Comentar la importancia de la veracidad de toda la información.
- Si alguna persona encuestada, se niega a dar información, usted no debe discutir con ella ni presionarla.
- Debe explicar que el hecho de que la encuesta se realiza no es a una persona en particular, sino a varias.

8. NORMAS A OBSERVAR DURANTE LA ENTREVISTA

- Revisar la entrevista varias veces, de manera que se familiarice con la estructura de la misma, así como de las preguntas.
- No comentar ni discutir cuestiones políticas, religiosas, íntimas u otros temas de carácter personal que no contemple la entrevista.

- No mostrar sorpresa o desagrado ante las respuestas. La posición del entrevistador debe ser neutral.
- No desesperarse, ni perder la calma. Recuerde que su actitud durante la entrevista afecta la disposición del entrevistado.
- Mantener un ritmo constante durante la entrevista, de tal manera que permita al entrevistado expresar sus respuestas completas.
- La solicitud y registro de los datos debe hacerse en el mismo orden de las preguntas contenidas en la encuesta con el fin de evitar omisiones.
- En ningún caso deduzca, sugiera o infiera respuestas. En la entrevista se busca obtener información que corresponda a la realidad.

9. ASPECTOS QUE DEBEN TENER EN CONSIDERACIÓN PREVIO Y DURANTE LA APLICACIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Recuerde que del éxito de la obtención de información en la entrevista, depende de usted, ya que hay que tener prudencia para poder llegar a las personas, y que nos faciliten la información y preparación del plato.

- La investigación está dirigida únicamente a los platos típicos y tradicionales.
- Se deberá llenar una ficha por plato (dos fichas por plato: dos informantes claves).
- Una vez que los informantes claves cumplan los requisitos, hay que tomar en consideración que los mismos deben residir preferiblemente en las zonas rurales.
- Al momento de aplicar las entrevistas, hay que tener cuidado de que los informantes claves no se sientan interrogados.
- De ser posible contactarse con los informantes claves, para determinar el día, lugar, hora en la que podrán atendernos.
- Lograr en lo posible que se realice la preparación del plato/bebida/postre.
- Se sugiere que la entrevista sea grabada en digital, ya que tendrán que enviar las grabaciones.
- La entrevista se la debe realizar con tres generaciones atrás, es decir se deberá preguntar por como prepara el informante clave, como preparaba su madre y como lo hacía su abuela.
- Las entrevistas deben realizarse con objetividad, es decir hay que tener cuidado de la información que dan los informante claves, que la misma no sea subjetiva.
- Se debe tener en cuenta que los informantes claves, pueden brindar información errada, y esto puede ser por desconocimiento.
- Deberán presentar 5 fotografías por cada plato/bebida/postre.

LOCALIZACIÓN

Provincia: Deberá escribir el nombre de la provincia en la que se está realizando la entrevista.

Cantón: Deberá escribir el nombre del cantón en la que se está realizando la entrevista.

Ciudad: Deberá escribir el nombre de la ciudad en la que se está realizando la entrevista.

Parroquia: Deberá escribir el nombre de la parroquia en la que se está realizando la entrevista.

Calle/localidad: Deberá escribir el nombre de las calles o localidad en la que se está realizando la entrevista.

Comunidad: Deberá escribir el nombre de la comunidad en la que se está realizando la entrevista.

CARACTERÍSTICAS DL INFORMANTE CLAVE

Nombres y Apellidos: Deberá escribir los nombres y apellidos completos de las persona/s que son los informantes claves.

Edad: Deberá escribir la edad de las persona/s que son los informantes claves.

Sexo: Deberá escribir el sexo de las persona/s que son los informantes claves.

Dirección y teléfono: Deberá escribir la dirección y el teléfono de las persona/s que son los informantes claves.

Tiempo que vive en el sector: Deberá escribir el tiempo que viven en el sector de las persona/s que son los informantes claves.

Nombre del plato/bebida/postre: Deberá escribir el nombre completo del plato/bebida o postre típico o tradicional.

Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre: Deberá escribir con que otros nombres se lo conocen al plato/bebida o postre típico o tradicional.

Sensibilidad al cambio: Se colocará una "X" según corresponda:

Alto: Cuando al plato/bebida/postre, ya no se lo preparan por diversas índoles (anotar las razones) o a su vez la preparación es casi nula.

Medio: Cuando la comunidad no está interesada en mantener su preparación y consumo.

Bajo: Cuando la comunidad manifiesta interés en su preparación y consumo, pero existe variación en la preparación y consumo.

Lugar de expendio/adquisición (actores locales): Deberán anotar el o los lugares en donde prepara el plato/bebida o postre típico o tradicional.

Lugares más cercanos al lugar de preparación: Esto se refiere a los lugares de referencia para poder llegar al lugar de preparación del plato/bebida o postre típico o tradicional.

CARACTERÍSTICAS

Ingredientes: Deberán anotar todos los ingredientes que se requieren para la preparación del plato/bebida o postre típico o tradicional.

Ingrediente principal: Deberán anotar el nombre del ingrediente principal con el que se prepara el plato/bebida o postre típico o tradicional.

Preparación: Deberán anotar la preparación del plato/bebida o postre típico o tradicional.

Acompañamiento: Deberán anotar el nombre de los productos con que se acompaña o sirve el plato/bebida o postre típico o tradicional.

Combinación/sustitución de productos: Deberán anotar el nombre de los productos con que se combina o se sustituye algunos de los ingredientes del plato/bebida o postre típico o tradicional.

Nombre de los platos con el ingrediente base: Deberán anotar el nombre de otros platos/bebidas/postres (sean o no típicos o tradicionales) que se preparan con el ingrediente básico del plato/bebida o postre típico o tradicional que se está investigando.

Recomendaciones de preparación (tips especiales o, secretos): Deberán anotar los tips especiales o recomendaciones (secretos de la abuela) con que se preparan el plato/bebida o postre típico o tradicional.

UTENSILIOS PARA LA PREPARACIÓN

Ollas de barro / Horno de barro/Utensilios de madera/Cocina a leña/Otros (anotar otros que no consten en la ficha): Deberán anotar si existe algún cambio en empleo de los diferentes utensilios con los que originalmente se prepara el plato/bebida o postre típico o tradicional.

USOS Y CONSERVACIÓN (VALORACIÓN HISTÓRICA)

Valor histórico y cultural: origen e historia del plato: Deberán averiguar el origen e historia del plato/bebida o postre típico o tradicional

Porque del nombre/frases relacionadas con el plato: Deberán averiguar las frases alusivas al plato/bebida o postre típico o tradicional

Significado que posee el plato: Deberán averiguar el significado que tiene el plato/bebida o postre típico o tradicional en la comunidad.

Usos: Deberán averiguar el uso que se le da al plato/bebida o postre típico o tradicional en la comunidad.

Qué representa: Deberá averiguar la representación del plato/bebida o postre típico o tradicional que tiene en la comunidad.

Temporada (fechas y fiestas en que se preparan): Deberán averiguar en qué fechas, meses y fiestas se prepara el plato/bebida o postre típico o tradicional

Por qué se prepara en estas fiestas/ Relación con las fiestas: Deberán averiguar le pro qué se lo prepara al plato/bebida o postre típico o tradicional en las fiestas (que indique el informante clave) y la relación que tiene con las mismas, según lo que indique el informante clave.

Relación con mitos/leyendas: Deberán averiguar la relación que tiene el plato/bebida o postre típico o tradicional con mitos o leyendas del sector.

Lugares en donde se elabora: Deberán averiguar el nombre de los lugares en donde se elabora el plato/bebida o postre típico o tradicional.

Quién los elabora: Deberán averiguar el nombre de las personas que elaboran el plato/bebida o postre típico o tradicional.

Quienes lo consumen: Deberán averiguar el estrato socioeconómico (estrato alto, medio o bajo), que consume el plato/bebida o postre típico o tradicional.

INSTITUCIONES/ORGANIZACIONES

Promocionan el plato: Deberán averiguar el nombre de instituciones u organismos que actualmente promocionan el plato/bebida o postre típico o tradicional.

Comercializan el plato: Deberán averiguar el nombre de instituciones u organismos que actualmente comercializan (sea esta, empleando métodos técnicos de conservación del plato u otros) el plato/bebida o postre típico o tradicional.

CENTROS DE PRODUCCIÓN DEL INGREDIENTE BASE

Producción directa (consumo interno): Deberán averiguar si la producción del ingrediente base del plato/bebida o postre típico o tradicional, es propia del informante clave y si la misma es empleada para autoconsumo.

Comercializan: Deberán averiguar si la producción del ingrediente base del plato/bebida o postre típico o tradicional, a más de servir para autoconsumo, esta es comercializada a otros sectores (anotar a qué sectores, nombres de empresas o personas) y si esta es al mayorista o al minorista.

Mercados (al mayorista): Deberán averiguar si la adquisición del ingrediente base del plato/bebida o postre típico o tradicional, la realizan en mercados al por mayor, así mismo averiguar el nombre de los lugares o personas de la adquisición.

Mercados (al minorista): Deberán averiguar si la adquisición del ingrediente base del plato/bebida o postre típico o tradicional, la realizan en mercados al por menor, así mismo averiguar el nombre de los lugares o personas de la adquisición.

PRODUCCIÓN DEL INGREDIENTE BASE

Área: Se deberá preguntar sobre el área de producción (el nombre del lugar específico) del ingrediente base y si la producción es a gran escala.

Región (Costa, Sierra, Oriente): Se deberá preguntar sobre la región en donde se produce el ingrediente base y si se lo está exportando.

Población: Se deberá pregunta el nombre de la población en donde se produce el ingrediente base

Épocas de producción: Se deberá pregunta las épocas (meses) en que producen el ingrediente base.

ANEXO 7: TABLAS

TABLA 1: CUALES SON LOS PLATOS/ BEBIDAS/POSTRES PROPIOS DEL SECTOR

Cuáles platos/bebidas/postres/etc., conoce propios del sector			
TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FRITOS	NÁPARO DE CHIVO	65	6,81
	PEPIÁN DE MANÍ	38	3,98
	EMPANADAS FRITAS	8	0,84
	PESCADO SECO FRITO	1	0,10
	LONGANIZA	3	0,31
	FRITADA	1	0,10
SECOS	SECO DE CHIVO	130	13,61
	SECO DE GALLINA CRIOLLA	66	6,91
	SECO DE CARNES	3	0,31
CEVICHE	CEVICHE DE CARNE	130	13,61
	CEVICHE DE PESCADO SALADO	4	0,42
	CEVICHE DE MERO	1	0,10
SOPAS	ARVEJAS CON GUINEO	86	9,01
	REPE	18	1,88
BEBIDAS	FRESCO DE TAMARINDO	25	2,62
	CHICHA DE JORA	11	1,15
	HORCHATA	4	0,42
	AGUA DE COCO	10	1,05
	LECHE DE CHIVA O CABRA	2	0,21
	CHICHA DE MAIZ	4	0,42
	CAFÉ	14	1,47
	LECHE DE TRIGRE	4	0,42
POSTRES	MANGO	72	7,54
	FRUTAS	2	0,21
	GALLETAS	11	1,15
	GUAYABA	7	0,73
	MANJAR/DULCE DE LECHE	13	1,36
	ARROZ CON LECHE	1	0,10
	GROCELLAS	4	0,42
	BOCADILLOS	1	0,10
	COCO	1	0,10

ASADOS	CECINA	58	6,07
	CARNE DE RES	5	0,52
	POLLO	4	0,42
			0,00
ESTOFADOS	GALLINA	9	0,94
	GUATA	3	0,31
	PATO	13	1,36
	CHIVO	8	0,84
	PESCADO	6	0,63
	POLLO	1	0,10
	CARNE DE RES	2	0,21
			0,00
ARROZ	CON CHIVO	4	0,42
	RELLENO	6	0,63
	CON PATO	1	0,10
	CON GALLINA CRIOLLA	4	0,42
	CON MENESTRA	1	0,10
			0,00
HORNADOS	CHANCHO	20	2,09
	GALLINA	15	1,57
			0,00
			0,00
ENTREMESES	HUMITAS	9	0,94
	TAMALES	8	0,84
	QUESO DE CHIVO	9	0,94
	SANGO	1	0,10
			0,00
			0,00
AGUDOS/CALDOS	GALLINA CRIOLLA	28	2,93
			0,00
			0,00
TOTAL		955	100,00

TIPO DEL LUGAR	NOMBRE DEL LUGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BALNEARIOS	BALNEARIOS	1	0,11
	FIESTAS	1	0,11
BARRIOS/PARROQUIAS	BARRIO SAN SEBASTIÁN	8	0,89
	BARRIO STA. MARIANITA	1	0,11
	HORNILLOS	3	0,34
	PARROQUIA LA VICTORIA	3	0,34
	SABIANGO	16	1,79
CASAS/FINCAS	CASAS	83	9,27
	FINCAS	3	0,34
COLEGIOS	MARISTAS	2	0,22

RESTAURANTES	EL EMPERADOR	92	10,28
	BAJOS DEL MUNICIPIO	34	3,80
	D`MARCOS	22	2,46
	EL BUEN SABOR MACAREÑO	19	2,12
	EL BUEN SABOR SELECTO	1	0,11
	LA FOGATA	4	0,45
	REINA DEL CISNE	6	0,67
	S/N	3	0,34
PUESTOS AMBULANTES	EN EL PARQUE	13	1,45
MERCADO	CENTRAL	580	64,80
TOTAL		895	100%

QUIEN LOS PREPARA MEJOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FONDAS/FINCAS	16	1,69
		0,00
LUCHO CORREA	15	1,58
		0,00
PATRICIO ROMÁN	9	0,95
		0,00
PEDRO LOAIZA	8	0,84
		0,00
ALCIRA RODRÍGUEZ	154	16,23
		0,00
CARMEN LOAIZA	10	1,05
		0,00
ELENA VALDIVIESO	12	1,26
		0,00
ELIZABETH VEGA	2	0,21
		0,00
ELSA	2	0,21
		0,00
GLADYS JARAMILLO	41	4,32
		0,00
MACRINA DE VEGA	13	1,37
		0,00
LILIANA	68	7,17
		0,00
LUCHITA	2	0,21
		0,00
MECHITA	209	22,02
		0,00
ROSA GUAPULIMA	25	2,63
		0,00
ZOILA	11	1,16

		0,00
MACRINA DE VEGA	1	0,11
		0,00
ISABEL VEGA	36	3,79
		0,00
JOSÉ CRIOLLO	24	2,53
		0,00
MARCO CONTENTO	23	2,42
		0,00
MARISTAS	3	0,32
	2	0,21
MERCADO		0,00
		0,00
ALEJANDRO LOAIZA	3	0,32
		0,00
NC	66	6,95
		0,00
NSC	194	20,44
TOTAL	949	100%

TABLA 2: PLATOS/BEBIDAS/POSTRES QUE SE ELABORAN EN ÉPOCA DE FIESTA

2. Qué platos/bebidas/postres/etc. elaboran en épocas de fiestas en el sector.			
TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FRITOS	empanadas fritas	6	0,81
	fritada	39	5,24
	pescado salado	4	0,54
	pescado salado con menestra	5	0,67
	pescado salado con yuca y arroz	1	0,13
SECOS	seco de chivo	120	16,13
	seco de gallina criolla	11	1,48
	seco de pato	4	0,54
	seco de pavo	7	0,94
CEVICHES	ceviche de carne	36	4,84
	ceviche de mariscos	17	2,28
	ceviche de mero	2	0,27
	ceviche peruano	2	0,27
SOPAS	arvejas con guineo	2	0,27
	repe	1	0,13
	Sancocho de carne	1	0,13
BEBIDAS	agua de coco	1	0,13

	aguado de leche	30	4,03
	café	5	0,67
	chicha de maíz	1	0,13
	leche de chiva	1	0,13
	leche de tigre	7	0,94
	colada morada	32	4,30
	frescos	1	0,13
POSTRES	alfeñiques	17	2,28
	algodón de dulce	1	0,13
	conserva de mango	35	4,70
	dulce de grocella	1	0,13
	dulce de guayaba	4	0,54
	dulce de leche	2	0,27
	dulces	2	0,27
	galletas	5	0,67
	helado de coco	1	0,13
	manjar de leche	10	1,34
	miel con quesillo	3	0,40
	miel de mango	8	1,08
	pan de horno	10	1,34
	arroz con leche	1	0,13
ASADOS	Asado de gallina criolla	1	0,13
	carne asada	3	0,40
	pollo asado	3	0,40
	cecina	14	1,88
	Pinchos de carne	67	9,01
ESTOFADOS	estofado de pato	3	0,40
	fanasca	43	5,78
ARROZ	arroz con gallina criolla	1	0,13
	arroz con pato	6	0,81
	arroz con pavo	4	0,54
	arroz relleno	2	0,27
HORNADOS	chanko hornado	91	12,23
	chivo hornado	1	0,13
	gallina criolla hornada	36	4,84
	pavo hornado	8	1,08
	Pollo hornado	1	0,13
ESNTREMESES	humitas	2	0,27
	ensalada de plátano	1	0,13
	queso de chiva	3	0,40
	tamales	7	0,94
AGUADOS/CALDOS	aguado de gallina	9	1,21
	aguado pato	1	0,13
	caldo de gallina	1	0,13
TOTAL		744	100,00

TIPO DEL LUGAR	NOMBRE DEL LUGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BALNEARIOS	La Lajilla	53	7,79
	Balnearios	30	4,41
	hornillos	6	0,88
	Ferías	2	0,29
BARRIOS/PARROQUIAS	Sabiango	7	1,03
	La Victoria	1	0,15
	Barrio San Sebastián	8	1,18
	Barrio Santa Marianita	4	0,59
CASAS/FINCAS	Casas	121	17,79
	Fincas	3	0,44
COLEGIOS	Maristas	7	1,03
RESTAURANTES	Macondo Burger	4	0,59
	Bajos del Municipio	4	0,59
	El Buen Sabor Macareño	72	10,59
	El Sabor Selecto	4	0,59
	Reina del Cisne	6	0,88
	S/N	6	0,88
	Santa Marianita	2	0,29
	D`Marcos	26	3,82
	El Emperador	5	0,74
PUESTOS	Tiendas	1	0,15
	en el centro	1	0,15
	en el parque	31	4,56
	ambulantes	19	2,79
HOSTERÍAS	Aqua Azul	3	0,44
	Los Arupos	1	0,15
NC	NC	30	4,41
NSC	NSC	10	1,47
MERCADO	Central	213	31,32
TOTAL		680	100%

QUIEN LOS PREPARA MEJOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Elena Valdivieso	28	3,83
Hornillos	4	0,55
José Criollo	20	2,74
La Lajilla	20	2,74
Marco Contento	32	4,38
Marco Valdivieso	20	2,74
Maristas	7	0,96
Puestos Ambulantes	1	0,14
Alejandro Loaiza	3	0,41

Lucho Correa	4	0,55
Sr. Macas	1	0,14
Patricio Román	65	8,89
Pedro Loaiza	27	3,69
Alcira Rodríguez	32	4,38
Carmen Loaiza	12	1,64
Gladys Jaramillo	17	2,33
Isabel Vega	19	2,60
Liliana	43	5,88
Luchita	5	0,68
Macrina de Vega	7	0,96
Mechita	31	4,24
Rosa Guapulima	44	6,02
Zoila	8	1,09
Todos	3	0,41
NC	82	11,22
NSC	196	26,81
TOTAL	731	100%

TABLA 3: PLATOS/BEBIDAS/POSTRES QUE SE ELABORAN CON MAYOR FRECUENCIA

3. Cuáles son los platos/bebidas/postres/ etc., que se elaboran con mayor frecuencia en este sector.			
TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
AGUADOS/CALDOS	Aguado de Gallina criolla	44	5,28
	caldo de carne	6	0,72
	caldo de chivo	1	0,12
	caldo de costilla	1	0,12
	Caldo de Gallina criolla	23	2,76
	Caldo de granos	1	0,12
	caldo de Hueso	1	0,12
ASADOS	Asado de pollo	6	0,72
	Carne Asada	5	0,60
	Costilla Asada	1	0,12
	Cecina con yuca	30	3,60
	pollo a la brasa	1	0,12
CEVICHES	Ceviches de mariscos	23	2,76
	ceviche de carne	37	4,44
	ceviche de camaron	1	0,12
	ceviche de mero	23	2,76
	ceviche de pescado	34	4,08
	Encebollado	4	0,48

	mariscos apanados	1	0,12
ESTOFADOS	Estofado de carne	7	0,84
	estofado de gallina criolla	15	1,80
	chivo al hueco	1	0,12
	estofado de pollo	3	0,36
	Guata	1	0,12
	ARROZ	Arroz con carne	10
Arroz con menestra		1	0,12
arroz con gallina criolla		17	2,04
arroz con mariscos		2	0,24
Arroz con menestra		7	0,84
arroz con pollo		13	1,56
arroz con seco de carne		1	0,12
arroz con seco de gallina		1	0,12
arroz relleno		2	0,24
BEBIDAS	Agua de coco	1	0,12
	Café	6	0,72
	Cantaclaro	3	0,36
	Cerveza	3	0,36
	Chicha	3	0,36
	Colada quaker	8	0,96
	Colas	1	0,12
	Fresco Tamarindo	7	0,84
	Frescos	15	1,80
	Horchata	20	2,40
	Jugos	10	1,20
HORNADOS	Hornado de chancho	5	0,60
	Hornado de gallina	15	1,80
	pan de horno	1	0,12
FRITOS	Carne frita con arroz	3	0,36
	Fritada	2	0,24
	Pescado con arroz	1	0,12
	pescado frito con yuca	2	0,24
	papa frita con pollo	4	0,48
SOPAS	Arvejas con guineo	98	11,75
	Fideo con carne	3	0,36
	Locro de papa	11	1,32
	Repe	54	6,47
	repe con chicharron	1	0,12
	sopa de carne	6	0,72
	sopa de costilla de res	2	0,24
	sopa de fideo	16	1,92
	sopa de fréjol	1	0,12
	Sarandaja con guineo	8	0,96

	sopa de granos	17	2,04
	sopa de zarandaja	5	0,60
	Sopas	6	0,72
SANCOCHOS	Sancochos	9	1,08
	sancocho de carne	1	0,12
	sancocho de chivo	2	0,24
	sancocho de pescado	4	0,48
	sancocho de res	4	0,48
SECOS	Seco de carne	11	1,32
	seco de chivo	21	2,52
	seco de gallina criolla	86	10,31
	seco de pato	2	0,24
	seco de pollo	6	0,72
MENESTRAS	Menestras	2	0,24
	menestras con carne	5	0,60
ENTREMESES	Molo con huevo	1	0,12
	mote con queso	2	0,24
	Humitas	1	0,12
	Tamales	3	0,36
POSTRES	conserva de mango	4	0,48
	manjar de leche	4	0,48
TALLARINES	tallarines con carne	1	0,12
	tallarines con pollo	1	0,12
	Tallarines	2	0,24
TOTAL		834	100,00

TIPO DEL LUGAR	NOMBRE DEL LUGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ASADEROS	Asaderos en el parque	1	0,15
PARROQUIAS/BARRIOS	Barrio San Sebastián	4	0,62
	Barrio Santa Marianita	1	0,15
	Puente Internacional	3	0,46
CASAS	Casas	102	15,74
PUESTOS	En el parque	4	0,62
	Tiendas	1	0,15
MERCADO	Central	274	42,28
RESTAURANTE	Bajos del Municipio	3	0,46
	Central	2	0,31
	El Buen Sabor Macareño	92	14,20
	El Sabor Selecto	6	0,93
	Los Delfines	2	0,31
	Reina del Cisne	34	5,25
	S/N	12	1,85

	Santa Marianita	1	0,15
	Si son Pollos	5	0,77
	D'Marcos	40	6,17
	El Emperador		0,00
NC	NC	53	8,18
NSC	NSC	8	1,23
TOTAL		648	100%

QUIEN LOS PREPARA MEJOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Don Pedro	4	0,49
Fondas	49	6,03
Isabel Vega	30	3,69
José Criollo	4	0,49
Marco Contento	40	4,92
Natalia Cueva	38	4,67
Carlitos	7	0,86
Darwin Jaramillo	1	0,12
Lucho Correa	11	1,35
Patricio Román	75	9,23
Pedro Loaiza	25	3,08
Alcira Rodríguez	42	5,17
Carmen Loaiza	4	0,49
Elena Valdivieso	24	2,95
Gladys Jaramillo	3	0,37
Liliana	144	17,71
Luchita	15	1,85
Mechita	73	8,98
Rosa Guapulima	26	3,20
Sra. Sedamano	2	0,25
Zoila	9	1,11
Tiendas	1	0,12
NC	86	10,58
NSC	100	12,30
TOTAL	813	100%

TABLA 4: PLATOS/BEBIDAS/POSTRES MAS DEMANDADOS POR LOS VISITANTES

4. Cuáles son los más demandados por los visitantes en este sector.			
TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
AGUADOS/CALDOS	Aguado de Gallina Criolla	11	1,94
	Caldo de bagre	1	0,18
	Caldo de Gallina Criolla	10	1,76
ASADOS	Carne asada con menestra	3	0,53
	Carne de res	3	0,53
	Cecina con yuca	33	5,82
	Pollo Asado	7	1,23
ARROZ	Pollo asado con menestra y patacones	1	0,18
	Arroz con camarón	5	0,88
	Arroz con chivo	1	0,18
	Arroz con mariscos	11	1,94
	Arroz con menestra	1	0,18
	Arroz Marinero	1	0,18
CEVICHE	Arroz Relleno	1	0,18
	Ceviche	29	5,11
	Ceviche de carne	100	17,64
	Ceviche de camarón	1	0,18
	Ceviche de mariscos	13	2,29
	Ceviche de mero	12	2,12
	Ceviche de pescado	11	1,94
ESTOFADOS	Ceviche peruano	9	1,59
	Chuchaqui de carne	3	0,53
	Estofado de carne	1	0,18
HORNADO	Estofado de gallina criolla	6	1,06
	Chancho hornado	1	0,18
BEBIDAS	Galleta de horno	1	0,18
	Agua de coco	10	1,76
	Cerveza	8	1,41
	Colas	1	0,18
	Fresco de Tamarindo	5	0,88
	Frescos	2	0,35
	Horchata	2	0,35
	Jugo de sandia	2	0,35
	Leche de chiva	1	0,18
	Leche de tigre	1	0,18
POSTRES	Whisky	1	0,18
	Dulce de grosellas	1	0,18

	Dulce de leche	1	0,18
	Dulce de mango	1	0,18
	Helados	1	0,18
FRITOS	Chicharrón de pescado	5	0,88
	Fritada	1	0,18
	Longaniza	8	1,41
	Mero apanado	2	0,35
	Náparo	2	0,35
	Pepián de maní	1	0,18
	Pollo con papa frita	3	0,53
MARISCOS	Mariscos	53	9,35
	Parihuela	10	1,76
	Sudado de mariscos	1	0,18
SOPAS	Arvejas con guineo	21	3,70
	Encebollado	1	0,18
	Repe blanco	9	1,59
	Repe con chicharrón	1	0,18
ENTREMESES	Hamburguesa	1	0,18
	Hot dog	1	0,18
	Queso de chiva	4	0,71
SECOS	Seco de chivo	97	17,11
	Seco de gallina criolla	33	5,82
	TOTAL	567	100,00

TIPO DEL LUGAR	NOMBRE DEL LUGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BARRIOS	Barrio Amazonas	25	4,44
	Barrio Santa Marianita	5	0,89
	Puente Internacional	2	0,36
BALNEARIOS	Hornillos	10	1,78
CASAS	Casas	8	1,42
	Casa frente al parque	1	0,18
	Fincas	4	0,71
PUESTOS	En el parque	6	1,07
	En el centro	2	0,36
	En el pueblo	3	0,53
	Pingüino	1	0,18
MERCADO	Central	164	29,13
RESTAURANTES	D'Marcos	101	17,94
	Good Chiken	5	0,89
	Bajos del municipio	8	1,42
	El Buen Sabor Macareño	32	5,68
	El Emperador	80	14,21

	Los Delfines	15	2,66
	Los Esteros	17	3,02
	Reina del Cisne	14	2,49
	S/N	4	0,71
	NC	37	6,57
	NSC	19	3,37
	TOTAL	563	100,00

QUIEN LOS PREPARA MEJOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Barrio Amazonas	3	0,53
Marco Contento	96	16,93
Mercado	3	0,53
Restaurante Los Delfines	25	4,41
Alejandro Loaiza	4	0,71
Patricio Román	30	5,29
Pedro Loaiza	6	1,06
Alcira Rodríguez	49	8,64
Carmen Loaiza	2	0,35
Elena Valdivieso	3	0,53
Gladys Jaramillo	8	1,41
Isabel Vega	11	1,94
Liliana	77	13,58
Mechita	64	11,29
Rosita	11	1,94
Teresita Herrera	1	0,18
Zoila	3	0,53
Tiendas	1	0,18
NC	66	11,64
NSC	104	18,34
TOTAL	567	100%

TABLA 5: PLATOS/BEBIDAS/POSTRES SON LOS MAS RECOMENDADOS

5. Qué platos/bebidas/postres/ etc., recomendaría usted consumir al algún visitante.			
TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
AGUADOS/CALDOS	Aguado de gallina criolla	11	1,88
	Caldo de gallina criolla	19	3,24
ARROZ	Arroz con mariscos	1	0,17
CEVICHE	Ceviche de carne	117	19,97

	Ceviche de chivo	4	0,68
	Ceviche de mero	10	1,71
	Ceviche de pescado	10	1,71
	Ceviche peruano	14	2,39
	Ceviches	3	0,51
	Mariscos	5	0,85
BEBIDAS	Agua de coco	2	0,34
	Aguado de leche	2	0,34
	Café	7	1,19
	Café con quimbolitos	1	0,17
	Fresco de Tamarindo	3	0,51
	Leche de cabra	6	1,02
	Leche de chiva	4	0,68
	Leche de tigre	3	0,51
	Chicha de maíz	1	0,17
ASADOS	Cecina con yuca	21	3,58
	pollo asado con yuca	3	0,51
FRITOS	Fritada	10	1,71
	Longaniza	2	0,34
	Náparo	60	10,24
	Pepián de maní	13	2,22
HORNADOS	Chancho hornado	9	1,54
	Galleta de horno	1	0,17
	Hornado de gallina	12	2,05
SOPAS	Arvejas con guineo	14	2,39
	Repe	3	0,51
	Repe con chicharron	1	0,17
	Sancocho de carne	1	0,17
ENTREMESES	Queso de chiva	6	1,02
	Tamales	14	2,39
	Humitas	14	2,39
SECOS	Seco de gallina criolla	34	5,80
	Seco de chivo	101	17,24
POSTRES	Dulce de grocellas	11	1,88
	Dulce de guayaba	1	0,17
	Dulce de leche	1	0,17
	Dulce de mango	31	5,29
	TOTAL	586	100,00

TIPO DEL LUGAR	NOMBRE DEL LUGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BARRIO/PARROQUIAS	Barrio Amazonas	1	0,19
	Barrio San Sebastián	3	0,56

	Barrio Santa Marianita	2	0,37
	Conganamá	1	0,19
	Puente Internacional	1	0,19
	Sabiango	2	0,37
CASAS	Casas	31	5,75
	Fincas	4	0,74
COLEGIOS	Maristas	2	0,37
PUESTOS	En el parque	2	0,37
	Mercado	322	59,74
BALNEARIOS	Hornillos	6	1,11
	La Victoria	8	1,48
RESTAURANTES	Bajos del Municipio	5	0,93
	El Buen Sabor Macareño	20	3,71
	El Emperador	40	7,42
	El Sabor Selecto	2	0,37
	Los Delfines	2	0,37
	Los Esteros	3	0,56
	Reina del Cisne	15	2,78
	S/N	31	5,75
	D´Marcos	36	6,68
		539	100,00

QUIEN LOS PREPARA MEJOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Don Pedro Loaiza	6	1,02
Elena Valdivieso	24	4,07
Fincas	2	0,34
Puestos Ambulantes	3	0,51
Gladys Jaramillo	14	2,37
José Criollo	4	0,68
Marco Contento	35	5,93
Maristas	12	2,03
Natalia Cueva	9	1,53
Restaurante Los Delfines	1	0,17
Alejandro Loaiza	11	1,86
Darwin Jaramillo	6	1,02
Lucho Correa	6	1,02
Patricio Román	13	2,20
Alcira Rodríguez	101	17,12
Carmen Loaiza	7	1,19
Isabel Vega	11	1,86
Liliana	32	5,42
Luchita	5	0,85

Lupe Espejo	9	1,53
Mechita	112	18,98
Rosita	15	2,54
Sra. Sedamango	5	0,85
Zoila	17	2,88
Tiendas	1	0,17
NC	40	6,78
NSC	89	15,08
TOTAL	590	100,00

ANEXO 8: FICHAS DE ENTREVISTAS

FICHA 1: CEVICHE DE CARNE

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARA	MACARA	MACARA	Mercado Central	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE	Nombres y Apellidos:	Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:	
	Sra. María Alcira Rodríguez Sra. Isabel Vega	55 n/s	Femenino	2695398	Nativa Nativa	
Nombre del plato/bebida/postre	1. CEVICHE DE CARNE					
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre	NINGUNO					
Tipo de plato/bebida/postre	PLATO (FUERTE)					
Sensibilidad al cambio	Alta			Media		Baja
						X
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)	Mercado Central					
Lugares más cercanos al lugar de preparación	Frente al parque					
Características	Ingredientes	Carne de res, limón, culantro, sal y ajino moto Carne de res, naranja agria, culantro, cebolla, limón, sal, pimienta y comino				
	Ingrediente principal	carne de res				
	Preparación	Se prepara con la carne limpia, se limpia la grasa y se deja pura carne. Primero se cocina la carne, luego se la pica y se la pone en un tazón grande blanco. A parte se hace hervir agua y se le va poniendo a la carne para que se sancoche hasta que este blanca. Una vez que esté blanca, se bota el agua y se la curte con limón verde, se le pica cebolla, le pone sal y un poquito de ajino moto. Yo me levanto de mañana a cocinar un poco la carne en la olla de presión, luego la cocino ya cocinada y la desmenuzo con los dedos. Y luego la pongo en un tazón grande y la dejo que se blanquee con agua hirviendo, le voy cambiando el agua hasta que quede muy blanca. Luego vengo aquí y la curto con naranja agria, limón, cebolla, sal, comino y pimienta, y para servir le pongo culantro.				
	Acompañamiento	Yuca y tostado Yuca, arroz, mote, tostado, canguil				
	Combinación/sustitución de productos	El limón por la naranja agria Ninguno				
	Nombre de los platos con el ingrediente base	Sancocho de carne, Estofado de carne Sancocho				
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	Sancochar la carne hasta que esté blanca y bien suave Curtir la carne con la naranja agria				
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña					
	Otros:	Tazón blanco de fierro enlosado olla de presión, tazón				

Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	Por la falta de mariscos en el sector, se hizo el ceviche de carne.
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	no sabe
	Significado que posee el plato	no sabe
	Historia	no sabe
	Usos	no sabe
	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Se lo hace todo el tiempo Yo lo hago todo el tiempo
	Por qué se prepara en estas fiestas	En fiestas se lo hace en carnaval bastante, casi el triple de la producción En carnaval y en fiestas de Macará se vende bastante porque hay bastante turista que viene.
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Lugares en donde se elabora	Mercado Central
	Quién los elabora	Alcira Rodríguez Isabel Vega
	Quiénes lo consumen	Todas las personas de todas las clases sociales
Instituciones /organizaciones	Promocionan el plato	El Municipio de Macará por internet
	Comercializan el plato	solo se hace en Macará
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	
	Comercializan	
	Mercados (al mayorista)	Yo se comprar el lomo de res en el mercado Se compra la carne por libras o kilos aquí en el mercado
	Mercados (al minorista)	
Producción del Ingrediente base	Área	MACARA
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	
	Épocas de producción	Todo el tiempo

FICHA 2: PICADO DE CHIVO

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARÁ	MACARA	MACARÁ	Mercado Central	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. María Alcira Rodríguez Sra. Mercedes Sedamano		55 34	Femenino Femenino	2695398 Mercado central	Nativa Nativa
Nombre del plato/bebida/postre			2. PICADO DE CHIVO			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			NINGUNO			
Tipo de plato/bebida/postre			PLATO			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Mercado Central, Parroquia La Larama			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Parque Infantil			
Características	Ingredientes		Cabeza de chivo, hígado, corazón, lengua, tomate cebolla, ajo, pimiento Cabeza de chivo, cebolla, ajo, tomate			
	Ingrediente principal		Cabeza de chivo			
	Preparación		Se cocina la cabeza, hígado, corazón y lengua del chivo, una vez que esté bien cocinada, es decir la carne suave, la picamos, en una paila a parte hacemos un refrito con tomate, cebolla y culantro, le ponemos el picado y lo dejamos que se mezcle todo. Antes de servir le ponemos el culantro y el escabeche y lo servimos bien caliente con arroz. La Cabeza del chivo se la cocina a parte. Luego la picamos en cuadritos pequeños. Se hace un refrito en un sartén y se pone los cuadritos. Dejamos que se refría bien y al último le ponemos el culantro picado.			
	Acompañamiento		Arroz Arroz o yuca			
	Combinación/sustitución de productos		ninguno			
	Nombre de los platos con el ingrediente base		ninguno			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		Se debe cocinar el picado con el refrito con un jarro de la misma agua que cocinamos la carne			
	Ollas de barro		-			
Utensilios para la preparación	Horno de barro		-			
	utensilios de madera		-			
	cocina a leña		-			
	Otros:		Olla de aluminio Paila			
	Valor histórico y cultural: origen del plato		Se lo comía al chivo no solo su carne sino todo hasta su sangre, porque cuando se pelaba un chivo no se puede desperdiciar nada. Porque la cabeza del chivo es bien carnuda, entonces para no desperdiciar la comida y aprovechar toda la carne de chivo. Mi abuelita siempre decía que nunca hay que desperdiciar la comida.			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato		Porque es un picadillo de las partes que sobran del chivo Porque es la cabeza del chivo hecho picadillo			
	Significado que posee el plato		no sabe			

	Historia	no sabe
	Usos	no sabe
	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Yo lo prepara de repente en la casa, aquí en el mercado en algunos puestos lo hacen en las mañanas. Se lo prepara todo el tiempo que se pela chivo
	Por qué se prepara en estas fiestas	Todo el tiempo Antes se lo preparaba en carnaval, porque en esa época pelaban los chivos la mayoría de las personas para tener comida los tres días de carnaval
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Lugares en donde se elabora	Mercado Central
	Quién los elabora	Sra. Isabel Vega Mercedes Sedamano
	Quienes lo consumen	Personas de clase media-baja
Instituciones/org	Promocionan el plato	ninguno
	Comercializan el plato	ninguno
Centros de producción del	Producción directa (consumo interno)	Aquí mismo se cría el chivo y se la pela para venderlo nosotros mismos criamos y pelamos lo chivos
	Comercializan	No sabe
	Mercados (al mayorista)	No sabe
	Mercados (al minorista)	También se puede encontrar carne de chivo por libras en el mercado los fines de semana
Producción del Ingrediente base	Área	Rural-Parroquia La Larama
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	MACARA
	Épocas de producción	Todo el tiempo

FICHA 3: NÁPARO DE CHIVO

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARÁ	MACARÁ	MACARÁ	Mercado Central	
CARACTERÍSTICAS DEL	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Alcira Rodríguez Mercedes Sedamano		55 34	Femenino	2695398	Nativa
Nombre del plato/bebida/postre			3. NÁPARO DE CHIVO			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			NINGUNO			
Tipo de plato/bebida/postre			PLATO			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Mercado Central			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Frente al Parque Infantil			
Características	Ingredientes			Sangre de chivo, cebolla, culantro, y condimentos Sangre de chivo, riñones, huevos, tomate, cebolla y condimentos		
	Ingrediente principal			Sangre de chivo		
	Preparación			Primero se cocina la sangre hasta que se compacte, luego la aplastamos con los dedos para que salga toda el agua y los pelos del chivo. Luego la desmenuzamos con los dedos y lo refreímos en arto aceite con cebolla, ajo, escabeche, condimentos y se lo sirve con culantro. Se cocina la sangre, con huevos y riñones. Luego la sangre se la exprime hasta que no quede nada de agua y se la desmenuza. Luego se pica los huevos y los riñones y se entrevera todo. A parte hacemos un aliño con tomate, cebolla, pimienta, ajo, comino, sal y pimienta, refreímos con la sangre, los riñones y los huevos. Mezclamos y por ultimo le ponemos perejil, cebolla blanca y ají.		
	Acompañamiento			Yuca o arroz Se lo come con arroz		
	Combinación/sustitución de productos			Ninguno		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			ningún otro		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			No se le pone tomate Se debe hacer el refrito		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			-		
	Horno de barro			-		
	utensilios de madera			-		
	cocina a leña			-		
	Otros:			paila o sartén		
Usos y conservación	Valor histórico y cultural: origen del plato			Nuestros abuelos decían que la sangre de chivo es de gran alimento y que además cura el asma. Entonces encontraron una forma sabrosa de comer la sangre del chivo		
				Mi abuelita decía que la sangre del chivo es buena para el asma		

	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	no sabe
	Significado que posee el plato	no sabe
	Historia	no sabe
	Usos	no sabe
	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Todos los días Yo lo preparo todos los días en la mañana.
	Por qué se prepara en estas fiestas	Se lo hace todas las mañanas en el mercado En fiestas casi no se lo prepara porque las personas prefieren comprar otro plato para almorzar.
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Lugares en donde se elabora	Mercado Central
	Quién los elabora	Mercedes Sedamano o Sra. Fanny Alcira Rodríguez
	Quienes lo consumen	Personas de clase media-baja
Instituciones/ organizacio	Promocionan el plato	Ninguno
	Comercializan el plato	Ninguno Únicamente se vende en el mercado
Centros de producción del	Producción directa (consumo interno)	Aquí mismo se cría el chivo y se lo pela Nosotros mismos criamos los chivos
	Comercializan	No
	Mercados (al mayorista)	no se consigue la sangre en el mercado ni en ninguna parte
	Mercados (al minorista)	
Producción del Ingrediente base	Área	Rural
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	MACARÁ
	Épocas de producción	Todos los días

FICHA 4: DULCE DE MANGO

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARÁ	MACARÁ	MACARÁ	Mercado Central La Larama	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Alcira Rodríguez Eudoro de Jesús Rodríguez		55 68	Femenino Masculino	2695398 Barrio Santa Marianita	Nativa Nativo
Nombre del plato/bebida/postre			4. DULCE DE MANGO			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			NINGUNO			
Tipo de plato/bebida/postre			POSTRE (DULCE)			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Barrio San Sebastián, Mercado Central, Parroquia La Larama Barrio San Sebastián, Parroquia La Larama, Mercado Central			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Mercado Central, Parque Infantil, Aeropuerto 5 km de la ciudad por la vía nueva a Sozoranga			
Características	Ingredientes			Mango, azúcar mango, azúcar, canela		
	Ingrediente principal			mango		
	Preparación			<p>Se lo pela al mango, se le corta por pedacitos y se lo cocina. Luego cuando esté bien cocido se lo aplasta y se lo cierra para que nos quede solo el dulce, luego se lo hace hervir con azúcar, se pone piña rallada o licuada y eso se deja hasta que de punto. Se le pone colorante verde.</p> <p>Se debe coger el mango de un día para el otro para que dé leche. Porque si se lo coge en día y se lo pela en día sale el dulce amargo. Ya deslecharlo, al otro día se lo pela, se lo rebana en pedacitos con el cuchillo y se lo bota en la paila, y antes de que hierva el agua se los desagua porque o sino se deshace porque el mango es blandito, se hacen dos o tres desaguadas según como este el mango, mientras mas tierno, más fuerte. Después de las desaguadas ya se le pone el agua para hacer el dulce, se le pone al ras del alto del mango, no mucha agua. Se le debe mover y mover todo el tiempo o sino se pega. Una vez que hierve cogemos el tiempo y dejamos que se consuma 2 minutos, luego de ese tiempo le ponemos el azúcar, ahí se le sigue moviendo o sino se quema, y va dando punto. Para comprobar si ya tiene punto sacamos con una cucharita un poco de miel la ponemos en un plato y dejamos que se enfríe un poco, le topamos con el dedo y si ya está limpio y seco es que ya está de punto. Se le pone media botella de esencia de piña y para que sea el color verde, se le pone colorante verde, pero solo una pizca. Luego volvemos a topar la miel, y si ya está durita es porque ya está el dulce listo. Lo servimos con un colador, lo enfriamos un poquito y lo metemos en el embase de plástico antes de que se endure.</p>		
	Acompañamiento			con galletas, con pan con galletas		
	Combinación/sustitución de productos			colorante verde Esencia de piña, colorante verde		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			Miel de mango		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			<p>Se le pone la piña licuada para que le de un sabor agridulce y para que salga de color verde se le pone un poquito de colorante verde.</p> <p>Se debe saber muy bien cual es el punto exacto del mango, porque o sino se pasa o se quema.</p>		

Utensilios para la preparación	Ollas de barro	-
	Horno de barro	-
	utensilios de madera	cucharón grande de madera o palo largo de madera Palo de madera de un metro de largo
	cocina a leña	-
	Otros:	paila
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	Porque se da bastante aquí el mango
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	Porque es un dulce
	Significado que posee el plato	no sabe
	Historia	no sabe
	Usos	no sabe
	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	En noviembre y diciembre se hace el dulce Se lo hace solo en tiempo de mango
	Por qué se prepara en estas fiestas	Porque en esta es época de mango Porque es época de mangos, hay bastantes entonces hay como hacer el dulce y vender.
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Lugares en donde se elabora	Barrio San Sebastián, Parroquia La Larama
	Quién los elabora	Sr. José Criollo, Sr. Eudoro Sra. Alcira Rodríguez
	Quienes lo consumen	Todas las personas de todas las clases
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	ninguno
	Comercializan el plato	Ninguno Mi esposa y yo venimos a vender en el mercado
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Ellos mismo lo cultivan al mango, saben cuando esta listo para hacerlo dulce, porque es del mango verde Yo mismo cultivo los mangos
	Comercializan	En toda la provincia de Loja
	Mercados (al mayorista)	Venden al mayoreo en los mercados de la provincia
	Mercados (al minorista)	En el mercado de Macará también se encuentra los mangos y el dulce Vendemos en el mercado las tarrinas de dulce y los mangos un poco maduros
Producción del ingrediente base	Área	Rural
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	MACARÁ
	Épocas de producción	Octubre y Noviembre Octubre, Noviembre y Diciembre

FICHA 5: DULCE DE LECHE

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARA	MACARA	LA LARAMA	BARRIO SANTA MARIANITA	
CARACTERÍSTICAS DEL CASO	Nombres y Apellidos:	Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono		Tiempo que vive en el sector:
	Sr. Eudoro de Jesús Rosario José Criollo	68 65	MASCULINO MASCULINO	BARRIO SANTA MARIANITA BARRIO SAN SEBASTIAN		NATIVO NATIVO
Nombre del plato/bebida/postre	5. DULCE DE LECHE					
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre	MANJAR DE LECHE					
Tipo de plato/bebida/postre	DULCE					
Sensibilidad al cambio	Alta			Media		Baja
						X
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)	Mercado Central, Parroquia La Larama Barrio San Sebastián, Mercado Central					
Lugares más cercanos al lugar de preparación	Frente al parque infantil Aeropuerto, Parque Infantil					
Características	Ingredientes		Leche de vaca y azúcar, canela y harina			
	Ingrediente principal		leche de vaca			
	Preparación		Se hace hervir la leche, luego se le pone harina derretida en un vaso a parte, y mientras se le va moviendo, se le va poniendo la harina, no hay que dejar de mover porque se hace bola. Luego se le pone canela y azúcar. La leche cruda se la pone a hervir una hora mas o menos en llama bien baja, luego le ponemos el azúcar y no dejamos de mover hasta que vaya espesando, esta va cogiendo un color caramelo, antes de apagar se le pone canela.			
	Acompañamiento		Con lo que guste, con pan, con galletas Con galletas, tostadas, pan			
	Combinación/sustitución de productos		Si quiere le pone canela			
	Nombre de los platos con el ingrediente base		Aguado de Leche			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		Ninguno El punto del dulce de leche, es cuando empieza a hervir y salta la leche. Se debe dejar enfriar para poner en las tarrinas.			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera		cucharón grande de madera			
	cocina a leña					
	Otros:		Paila			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato		no sabe			
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato		Porque es de sabor dulce, entonces es un dulce			
	Significado que posee el plato		no sabe			
	Historia		no sabe			
	Usos		no sabe			

	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Se lo hace todo el tiempo
	Por qué se prepara en estas fiestas	Porque se lo vende con los demás dulces. Es muy apetecido por las personas
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Lugares en donde se elabora	Parroquia La Larama
	Quién los elabora	Eudoro de Jesús Rosario
	Quienes lo consumen	Todas las personas
Instituciones/org	Promocionan el plato	Ninguno
	Comercializan el plato	Nosotros mismo lo vendemos
Centros de producción del	Producción directa (consumo interno)	Se le compra la leche pura a los señores que crían las vacas en el campo
	Comercializan	Solo venden por mayor o menor en el mercado
	Mercados (al mayorista)	También se puede encontrar por litros la leche en el mercado
	Mercados (al minorista)	-
Producción del ingrediente base	Área	Rural
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	Macará
	Épocas de producción	Todo el tiempo

FICHA 6: CECINA CON YUCA

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARÁ	MACARÁ	MACARÁ	Bolívar y Manuel Rengel	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE	Nombres y Apellidos:	Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:	
	Sra. Gladys Jaramillo	47	Femenino	Bolívar y Manuel Rengel	nativa	
Nombre del plato/bebida/postre		6. CECINA CON YUCA				
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre		CARNE DE CHANCHO ASADA				
Tipo de plato/bebida/postre		PLATO FUERTE				
Sensibilidad al cambio		Alta	Media	Baja		
				X		
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)		Restaurante Sin Nombre en los Bajos del Municipio				
Lugares más cercanos al lugar de preparación		I Municipio de Macará				
Características	Ingredientes			Carne de chanco, cebolla, ajo, naranja agria, vinagre blanco		
	Ingrediente principal			Carne de chanco		
	Preparación			Se cecina la carne bien fina, luego se la chancha en una batea de piedra con piedra con el ajo, achiote, sal, pimienta, vinagre, naranja agria. Se la deja bajo el sol por unas horas. En la noche se la aza en la parrilla y se va dando la vuelta, pero no mucho porque se hace dura.		
	Acompañamiento			yuca, ensalada de tomate y arroz		
	Combinación/sustitución de productos			El vinagre blanco		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			Sancocho, fritada, chanco hornado		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Dejar la carne adobada bajo el sol		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera			batea de piedra		
	cocina a leña					
	Otros:			parrilla de carbón		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			no sabe		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			Porque el lomo de chanco se lo cecina		
	Significado que posee el plato			no sabe		
	Historia			no sabe		
	Usos			no sabe		
	Qué representa			no sabe		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)			Lo prepara todo el tiempo		
	Por qué se prepara en estas fiestas			En fiestas o en reuniones familiares se prepara la cecina		
	Relación con mitos/leyendas			no sabe		
	Relación con las fiestas			no sabe		
	Lugares en donde se elabora			Restaurante Sin Nombres en los bajos del Municipio		
	Quién los elabora			Sra. Gladys Jaramillo		
	Quiénes lo consumen			Todas las personas, clase media-alta		
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato			www.vivamacara.com		
	Comercializan el plato			se lo vende en el restaurante todas las noches		

Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	
	Comercializan	
	Mercados (al mayorista)	Se compra el lomo en el mercado pero no cecinado
	Mercados (al minorista)	
Producción del Ingrediente base	Área	URBANA
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	SIERRA
	Provincia	LOJA
	Población	MACARÁ
	Épocas de producción	TODO EL TIEMPO

FICHA 7: SECO DE CHIVO

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARA	MACARA	MACARA	Mercado Central	
CARACTERÍSTICAS DEL	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Mercedes Sedamano		34	Femenino	Mercado Central	Nativa
Nombre del plato/bebida/postre			7. SECO DE CHIVO			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			NINGUNO			
Tipo de plato/bebida/postre			PLATO			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
			X			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Mercado Central			
Lugares más cercanos al lugar de preparación						
Características	Ingredientes			Carne de chivo, cerveza, naranjilla, condimentos, tomate		
	Ingrediente principal			Carne de chivo		
	Preparación			Yo siempre hago chivos pequeños de 15 libras. Primero se lo pela al chivo, se lo despresa y se lo lava bien que no tenga nada de sangre. A parte en un olla hacemos el refrito de tomate, cebolla, ajo, pimienta, comino, achiote y le ponemos el jugo de dos o tres naranjillas sin agua, también se le puede poner una cerveza de litro. Cuando esté hirviendo le ponemos el chivo, le tapamos y lo dejamos cocinar en llama bien baja durante unas dos horas.		
	Acompañamiento			Arroz, yuca y encebollado		
	Combinación/sustitución de productos			ninguno		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			Seco de chivo		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Se debe poner al último la cerveza cuando ya esté mas o menos cocinada la carne		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			-		
	Horno de barro			-		
	utensilios de madera			-		
	cocina a leña			-		
	Otros:			ollas de aluminio		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			no sabe		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			no sabe		
	Significado que posee el plato			no sabe		
	Historia			no sabe		
	Usos			no sabe		
	Qué representa			no sabe		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)			Carnavales		
	Por qué se prepara en estas fiestas			Porque todos pelan chivo en esa época y muchas personas les gusta, es muy demandado por los turistas.		
	Relación con mitos/leyendas			no sabe		
	Relación con las fiestas			no sabe		
	Lugares en donde se elabora			La Lajilla, Hornillos, Mercado Central		
	Quién los elabora			Mercedes Sedamano		
Quienes lo consumen			Todas las personas de todas las clases sociales			

Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	I Municipio de Macará
	Comercializan el plato	Todos lo comercializamos
Centros de producción del ingrediente	Producción directa (consumo interno)	Aquí mismo se cría los chivos y se los pela
	Comercializan	NO SABE
	Mercados (al mayorista)	NO SABE
	Mercados (al minorista)	NO SABE
Producción del ingrediente base	Área	Rural
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	Macará
	Épocas de producción	Todo el tiempo

FICHA 8: ESTOFADO DE PATO

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
CARACTERÍSTICAS DEL ZACÓN LOCAL	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARA	MACARA	MACARA	Bolívar y Manuel Rengel	
CARACTERÍSTICAS DEL	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Gladys Jaramillo		47	Femenino	Bolívar y Manuel Rengel	Nativa
Nombre del plato/bebida/postre			8. ESTOFADO DE PATO			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			NINGUNO			
Tipo de plato/bebida/postre			PLATO FUERTE			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Restaurante en los bajos del Municipio			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Parque central, Municipio de Macará			
Características	Ingredientes			Pato, naranjilla, naranja dulce, condimentos, pimienta		
	Ingrediente principal			pato		
	Preparación			Al pato se lo despresas, y se lo pone en un tazón grande para condimentarlo con la naranja dulce, naranjilla, sal, pimienta y comino. Se lo envuelve en papel aluminio y se lo guarda de un día para el otro. Al siguiente día se lo cocina en una olla con todos los jugos, pero no se le pone agua.		
	Acompañamiento			Arroz, plátanos fritos y papa cocinada		
	Combinación/sustitución de productos			Ninguno		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			Ninguno		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Se lo debe dejar pasar con todos los condimentos de un día para el otro. Además se lo debe cocer durante una hora y media mínimo en llama baja para que salga suave.		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			-		
	Horno de barro			-		
	utensilios de madera			-		
	cocina a leña			-		
	Otros:			papel aluminio, olla		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Se hace el pato porque tiene un sabor diferente al pollo, y se lo hacía solo en ocasiones o compromisos especiales		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			no sabe		
	Significado que posee el plato			no sabe		
	Historia			no sabe		
	Usos			no sabe		
	Qué representa			no sabe		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)			Navidad y en fiestas de Cantonización en festivales de comida típica		
	Por qué se prepara en estas fiestas			Porque es un plato muy sabroso agridulce que es muy demandado por los turistas. Y como lleva tiempo prepararlo no se lo hace todo el tiempo. Además es mas costoso que el seco de gallina o estofado de gallina		
	Relación con mitos/leyendas			no sabe		
	Relación con las fiestas			no sabe		
	Lugares en donde se elabora			En el Restaurante solo por pedido		
	Quién los elabora			Gladys Jaramillo		
	Quienes lo consumen			Clase media-alta		

Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	Ninguno
	Comercializan el plato	Ninguno
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Se lo cría al pato con maíz
	Comercializan	no sabe
	Mercados (al mayorista)	no lo venden en el mercado, solo por pedido o a personas que crían
	Mercados (al minorista)	NO SABE
Producción del ingrediente base	Área	Rural
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	Macará
	Épocas de producción	Solo por pedido

FICHA 9: ARVEJAS CON GUINEO

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARÁ	MACARÁ	MACARÁ	Mercado Central	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Isabel Vega Sra. Mercedes Sedamano		s/n 34	FEMENINO FEMENINO	Mercado Central	NATIVO
Nombre del plato/bebida/postre			9. ARVEJAS CON GUINEO			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			NINGUNO			
Tipo de plato/bebida/postre			SOPA			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			mercado Central Mercado Central, El Buen Sabor Macareño			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Parque Infantil Parque Infantil, I Municipio de Macará			
Características	Ingredientes			Guineo verde, arveja tierna, queso, condimentos, culantro Arvejas, guineo verde, queso, cebolla blanca, culantro		
	Ingrediente principal			Guineo verde y arveja		
	Preparación			Se cocina a parte la arveja y el guineo picado en cuadritos pequeños. En una olla a parte se hace un refrito con aceite, cebolla, ajo, comino y achiote. Se le pone la arveja y el guineo con la misma agua que se cocinaron y deja que hierva por unos 10 minutos. Luego se le pone queso desmenuzado con los dedos y deja que espese. Luego para servir se le pone el culantro picado y se lo come bien caliente. Se cocina a parte la arveja o se la compra en el mercado ya cocinada. Se pica el guineo en cuadritos pequeños. A parte en la olla se refría la cebolla y el ajo en el achiote y el aceite, se pone agua y se deja hervir. Luego se le pone el guineo picado y se deja que se cocine por uno 15 minutos, luego le ponemos la arveja ya cocinada y deja hervir. Al último se le pone el queso y el culantro.		
	Acompañamiento			Arroz y aguacate Aguacate, guineo maduro		
	Combinación/sustitución de productos			ninguno		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			chifles de guineo, repe blanco, menestra de arveja con carne		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			ninguno		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			X		
	Horno de barro			-		
	utensilios de madera			-		
	cocina a leña			X		
	Otros:			olla de aluminio		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Siempre se lo ha comido por eso es un plato típico		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			Es una sopa de arvejas con guineo Se lo hace en festivales de comida típica, es muy demandado		
	Significado que posee el plato			ninguno		
	Historia			no sabe		
	Usos			no sabe		

	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Se lo hace todo el tiempo En festivales de comida típica en fiestas de Macará
	Por qué se prepara en estas fiestas	También se lo hace en festivales de comida típica en fiestas de Macará, porque es muy apetecido, además en carnaval.
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Lugares en donde se elabora	Mercado Central, El Buen Sabor Macareño, Restaurante El Emperador
	Quién los elabora	Sra. Isabel Vega, Sr. Patricio Román, Sra. Liliana de Correa Mercedes Sedamano
	Quiénes lo consumen	Todas las clases sociales
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	www.vivamacara.com
	Comercializan el plato	Todos los restaurantes
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	-
	Comercializan	-
	Mercados (al mayorista)	Se compra en el mercado Se compra en mercado los ingredientes todos los días hay fresquitos
	Mercados (al minorista)	-
Producción del Ingrediente base	Área	Urbana
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	Macará
	Épocas de producción	Todo el tiempo

FICHA 10: AGUADO DE LECHE

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARA	MACARA	LA LARMA	Barrio Sta. Marianita	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE	Nombres y Apellidos:	Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:	
	Sr. Eudoro de Jesús Rosario José Criollo	68 35	Masculino Masculino	Barrio Sta. Marianita Barrio San Sebastián	Nativo Nativo	
Nombre del plato/bebida/postre			10. AGUADO DE LECHE			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			LECHE DE TIGRE			
Tipo de plato/bebida/postre			BEBIDA CALIENTE			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Casas			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Barrio Santa Marianita Barrio San Sebastián			
Características	Ingredientes			Leche de vaca, punta, azúcar Punta, leche, canela y azúcar		
	Ingrediente principal			leche de vaca y la punta		
	Preparación			Se hace hervir la leche cruda por unos 20 minutos, luego irle poniendo la punta muy despacio porque se corta. Hay que moverle todo el tiempo y le ponemos cucharadas de azúcar a nuestro gusto. Esto debemos tomar bien caliente. Se hace hervir la leche y se le pone la la punta con chorros bien finos. Se le pone el azúcar o la panela y por último la canela si gusta.		
	Acompañamiento			ninguno		
	Combinación/sustitución de productos			Ninguno Azúcar y Canela		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			manjar de leche Dulce de leche		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Mientras hierve la leche ir poniendo la punta bien despacio		
	Utensilios para la preparación	Ollas de barro			-	
Horno de barro			-			
utensilios de madera			-			
cocina a leña			-			
Otros:			olla de aluminio			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Esto se ha tomado siempre como una bebida para las fiestas. Mi papá siempre que hacía una reunión hacia el aguado para brindar a los invitados, y como es suave el sabor tomaban bastante. El hombre siempre prepara el aguado y la mujer cocina. Siempre en reuniones familiares se hace el aguado de leche, en cumpleaños, santos, hasta inclusive en el campo en matrimonios. También después de jugar ecuaboley los domingos en la tarde se toma el aguado de leche.		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			Porque es una bebida muy rica, para no dar punta o cantaclaro puro También se le dice Cortado de Leche, porque se la corta a la leche con el punta		
	Significado que posee el plato			no sabe		
	Historia			no sabe		
	Usos			no sabe		
	Qué representa			no sabe		

	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Carnaval En todo momento, pero no para vender, sino para tomar entre amigos y familia
	Por qué se prepara en estas fiestas	Porque en carnaval siempre nos reunimos en las casas para jugar carnaval y se toma el aguado caliente por el frío que provoca mojarse. Porque es una bebida alcohólica, y personas en fiestas tienen la cultura de tomar
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Lugares en donde se elabora	Casas
	Quién los elabora	Eudoro de Jesús Rosario José Criollo
	Quiénes lo consumen	clase media-baja
Instituciones	Promocionan el plato	ninguno
	Comercializan el plato	ninguno
Centros de producción del	Producción directa (consumo interno)	La punta y la leche se la compra en el mercado
	Comercializan	-
	Mercados (al mayorista)	-
	Mercados (al minorista)	Se compra la punta y la leche en el mercado
Producción del Inradiente base	Área	Rural
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	Macara
	Épocas de producción	Todo el tiempo

FICHA 11: AGUADO DE GALLINA CRIOLLA

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
CARACTERÍSTICAS DEL ZONAJE LOCALIZACION INFORMANTE	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARA	MACARA	MACARA	Mercado Central	
CARACTERÍSTICAS DEL ZONAJE LOCALIZACION INFORMANTE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Isabel Vega Patricio Román		s/n 38	Femenino Masculino	Mercado Central Calle Manuel Rengel	Nativa Nativo
Nombre del plato/bebida/postre			11. AGUADO DE GALLINA CRIOLLA			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			CALDO DE GALLINA			
Tipo de plato/bebida/postre			SOPA			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
						X
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Mercado Central, Buen Sabor Macareño, Sra. Mercedes Sedamano El Emperador			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Mercado Central Parque Infantil, Piscina Municipal			
Características	Ingredientes			Gallina criolla, arroz, arvejas, zanahoria, caldo maggui, condimentos Gallina criolla, arroz y arveja		
	Ingrediente principal			Gallina criolla		
	Preparación			Primero se despresa a toda la gallina y se le quita toda la piel. A parte se hace un refrito con cebolla, ajo y achote en un olla, luego se le pone 4 jarros de agua y se deja que hierva. Luego se le pone la gallina que se cocine por unos 30 minutos. Después se le pone el arveja, zanahoria picada, arroz, caldo maggui y condimentos. Este plato se lo debe comer bien caliente. Se cocina a la gallina en dos litros de agua por unos 30 minutos, luego se le pone el arroz y las arvejas y se tapa, dejamos cocinar por otros 30 minutos. Al final le ponemos cebolla de tallo, los condimentos y servimos bien caliente.		
	Acompañamiento			Yuca, ají, aguacate		
	Combinación/sustitución de productos			ninguno		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			Seco de gallina		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Cocinar primero la gallina porque es dura la carne		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			x		
	Horno de barro			-		
	utensilios de madera			-		
	cocina a leña			X		
	Otros:			-		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			no sabe		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			Porque se la cocina en agua, no como el seco que no se le pone agua		
	Significado que posee el plato			no sabe		
	Historia			no sabe		
	Usos			no sabe		
	Qué representa			no sabe		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)			Todo el tiempo		
	Por qué se prepara en estas fiestas			Todo el tiempo		
Relación con mitos/leyendas			no sabe			

	Relación con las fiestas	no sabe
	Lugares en donde se elabora	Mercado Central, El Buen Sabor Macareño, Restaurante El Emperador
	Quién los elabora	Isabel Vega, Patricio Román, Liliana de Correa
	Quienes lo consumen	Todas las personas
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	Nosotros mismos
	Comercializan el plato	Lo vendemos todos los días
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Nosotros mismo criamos a las gallinas
	Comercializan	no comercializamos
	Mercados (al mayorista)	-
	Mercados (al minorista)	-
Producción del Ingrediente base	Área	Rural
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	Macara
	Épocas de producción	Todo el tiempo

FICHA 12: FRESCO DE TAMARINDO

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARA	MACARA	MACARA	Mercado Central	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. María Alcira Rodríguez Mercedes Sedamano		34	Femenino Femenino	Mercado Central Mercado Central	Nativa Nativa
Nombre del plato/bebida/postre			12. FRESCO DE TAMARINDO			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			NINGUNO			
Tipo de plato/bebida/postre			BEBIDA FRÍA			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Mercado central			
Lugares más cercanos al lugar de preparación						
Características	Ingredientes			Tamarindo, azúcar		
	Ingrediente principal			Tamarindo		
	Preparación			Se deja el tamarindo en un recipiente con agua por unas horas, hasta que la pulpa del tamarindo se desprenda de la pepa. Luego con una cuchara cernimos el tamarindo hasta que todo salga de la pepa. Luego le aumentamos agua, azúcar y hielos. Bueno yo lo hago de una forma diferente, porque no puedo esperar que el tamarindo se desprenda de la pepa remojándolo. Yo pondo el tamarindo en un cernidor y los voy aplastando al tamarindo con hielos, los hielos hacen que el tamarindo se desprenda de la pepa, luego le aumento agua y azúcar y le pongo hielos.		
	Acompañamiento			Con todo plato		
	Combinación/sustitución de productos			Panela		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			ninguno		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Dejar pasar el tamarindo en un recipiente con agua por unas horas		
	Utensilios para la preparación	Ollas de barro			-	
Horno de barro			-			
utensilios de madera			-			
cocina a leña			-			
Otros:			Jarra de plástico			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Desde siempre se ha tomado el tamarindo. Antes lo usaban como purgante para los niños que tenían problemas de estreñimiento. Siempre como fresco con las comidas o como bajativo		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			No Sabe		
	Significado que posee el plato			No sabe		
	Historia			No sabe		
	Usos			No sabe		
	Qué representa			No sabe		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)			Se lo prepara todo el tiempo		
	Por qué se prepara en estas fiestas			En festivales de comida típica siempre hay fresco de tamarindo.		
	Relación con mitos/leyendas			No sabe		
	Relación con las fiestas			No sabe		

	Lugares en donde se elabora	En todo lugar
	Quién los elabora	Todas las personas en casas y restaurantes
	Quiénes lo consumen	Todas las personas de clase media
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	Todos lo vendemos
	Comercializan el plato	ninguno
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	-
	Comercializan	-
	Mercados (al mayorista)	En el mercado se compra por fundas el tamarindo
	Mercados (al minorista)	
Producción del Ingrediente base	Área	Urbana
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	Macará
	Épocas de producción	Todo el tiempo

FICHA 13: POLLO ASADO

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
CARACTERÍSTICAS DEL ZACIO LOCAL	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARA	MACARA	MACARA	Barrio San Sebastián	
CARACTERÍSTICAS DEL ZACIO LOCAL	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sr. José Criollo Gladys Jaramillo		55 -	Masculino Femenino	Barrio San Sebastián Bajos del Municipio	Nativo Nativa
Nombre del plato/bebida/postre			13. POLLO ASADO			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			NINGUNO			
Tipo de plato/bebida/postre			PLATO			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Los Esteros, Restaurante Santa Marianita, El Emperador			
Lugares más cercanos al lugar de preparación						
Características	Ingredientes			Pollo, mostaza, chimichurri, sal, pimienta Pollo, mostaza, vinagre, sal, pimienta y comino		
	Ingrediente principal			Pollo		
	Preparación			Se lo despresa al pollo y se deja pasa en mostaza hasta que prendamos la parrilla. Ponemos las presas en la parrilla y le vamos poniendo el chimichurri (cebolla, ajo, pimienta, comino, vinagre, aceite) con una brocha. Esto lo servimos con arroz y menestra y plátanos fritos. Se lo puede hacer en presas o en filetes de pechuga, yo lo suelo hacer en filetes. Esos filetes le pongo mostaza, vinagre, sal y comino. Los aso en la parrilla hasta que estén doraditos. Los sirvo con arroz y plátanos asados o solo pollo y plátano asado.		
	Acompañamiento			Arroz, menestra de porotos y plátanos fritos		
	Combinación/sustitución de productos			ninguno		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			Seco de pollo, caldo de pollo, estofado de pollo		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Dejar pasar el pollo en mostaza La mostaza		
	Ollas de barro			-		
Utensilios para la preparación	Horno de barro			-		
	utensilios de madera			-		
	cocina a leña			-		
	Otros:			parrilla		
	Valor histórico y cultural: origen del plato			No sabe		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			No sabe		
	Significado que posee el plato			No sabe		
	Historia			No sabe		
	Usos			No sabe		
	Qué representa			No sabe		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)			Se lo prepara todos los días, pero en fiestas de Cantonización o ferias libres o festivales de comida típica Yo lo hago en carnaval		

	Por qué se prepara en estas fiestas	Porque es fácil de preparar y muy sabroso muy apetecido por las personas Porque es muy demandado en carnaval, además es como dar mas variedad en la oferta en mi restaurante.
	Relación con mitos/leyendas	No sabe
	Relación con las fiestas	No sabe
	Lugares en donde se elabora	Mercado Central, Carritos frente al parque, Restaurante Santa Marianita Restaurante Bajos del Municipio
	Quién los elabora	José Criolla, Isabel Vega, Patricio Román
	Quienes lo consumen	Todas las personas
Instituciones/orga	Promocionan el plato	Nosotros mismo Yo promociono y lo vendo
	Comercializan el plato	Ninguno
Centros de producción del	Producción directa (consumo interno)	X
	Comercializan	-
	Mercados (al mayorista)	-
	Mercados (al minorista)	-
Producción del ingrediente base	Área	Urbano
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	Macara
	Épocas de producción	Todo el tiempo

FICHA 14: PINCHOS DE CARNE

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
CARACTERÍSTICAS DEL ZACIO INFORMANTE EN CLAVE LOCAL	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	LOJA	MACARA	MACARA	MACARA	Barrio San Sebastián	
CARACTERÍSTICAS DEL ZACIO INFORMANTE EN CLAVE LOCAL	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sr. José Criollo Patricio Román		55 48	Masculino Masculino	Barrio San Sebastián Calle Manuel Rengel	Nativo Nativo
Nombre del plato/bebida/postre			14. PINCHOS DE CARNE			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			BROCHETAS DE CARNE			
Tipo de plato/bebida/postre			PLATO			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Los Esteros, Restaurante Santa Marianita, El Emperador El Buen Sabor Macareño			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Parque Infantil			
Características	Ingredientes			Carne de res, chimichurri, pimiento, cebolla, sal y pimienta. Carne de Res, vinagre, sal, pimienta, mostaza		
	Ingrediente principal			Carne de res		
	Preparación			Se la cecina a la carne de res, se le pone sal y pimienta y se le pone en los palillos, luego en la parrilla se la va asando y poniendo el chimichurri, se le puede poner chorizo, pimienta y cebolla. Se cecina la carne y le pone el vinagre, sal, pimienta y mostaza. Luego se la pone en los palillos y se el asa en la parrilla.		
	Acompañamiento			Chorizo, Salchicha especial de freír, Llapingachos de papa <small>Yuca, plátanos asados o papa</small>		
	Combinación/sustitución de productos			ninguno		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			Ceviche de carne		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Que el chimichurri sea del día		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			-		
	Horno de barro			-		
	utensilios de madera			-		
	cocina a leña			-		
	Otros:			parrilla		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			No sabe		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			Porque es carne de res cecinada y puesta en un palillo, es por eso que se le llama pinchos		
	Significado que posee el plato			No sabe		
	Historia			No sabe		
	Usos			No sabe		
	Qué representa			No sabe		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)			Todo el tiempo		
	Por qué se prepara en estas fiestas			En fiestas la producción llega al triple por la demanda de los visitantes		
	Relación con mitos/leyendas			No sabe		
Relación con las fiestas			No sabe			

	Lugares en donde se elabora	Restaurante Santa Marianita, El Emperador, Los Esteros Restaurante Bajos del Municipio, El Buen Sabor Macareño
	Quién los elabora	Patricio Román, Liliana de Correa,
	Quiénes lo consumen	Todas las personas
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	Nosotros mismo lo promocionamos para vender
	Comercializan el plato	-
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	X
	Comercializan	-
	Mercados (al mayorista)	-
	Mercados (al minorista)	-
Producción del Ingrediente base	Área	Urbana
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Loja
	Población	Macara
	Épocas de producción	Todo el tiempo

